

# Der Weg zur Selbstversorgung



## *In diesem Kapitel*

- ▶ Die Vorteile der Selbstversorgung
- ▶ Welches Werkzeug Sie wirklich brauchen
- ▶ Ihre Anbaufläche beurteilen
- ▶ Entscheiden, was Sie anbauen wollen

---

**S**ie haben sich also entschieden, eigenes Obst und Gemüse anzubauen. Herzlichen Glückwunsch! Der Anbau eigener Nahrungsmittel zählt sicher zu den lohnendsten Aktivitäten im Leben. Sie werden sehen, dass kaum etwas mehr Zufriedenheit bringt, als eine von der Sonne gereifte Tomate zu pflücken und direkt in den Mund zu stecken oder sich zu einem leckeren Essen hinzusetzen, dessen Gemüsezutaten aus dem eigenen Garten stammen.

Wenn Sie den Weg zur Selbstversorgung einschlagen, sollten Sie auf einige Abwege und Hindernisse sowie Hoch- und Tiefpunkte gefasst sein. Manche Pflanzen erweisen sich als schwierig und nicht alles wird nach Plan verlaufen. Aber wenn Sie mit einfachen Dingen beginnen und die Grundregeln in diesem Buch befolgen, sollten Ihre Erfolge alle Rückschläge wettmachen.

Zunächst allerdings sollten Sie sich die Vorteile der Selbstversorgung klarmachen, denn das sind die Anreize, die Sie in schwierigen Zeiten durchhalten lassen. Sie brauchen Gartengeräte, eine Anbaufläche und eine Vorstellung davon, was Sie pflanzen möchten.

## *Die Vorteile der Selbstversorgung*

Immer mehr Menschen werden sich der vielen Vorteile bewusst, die es mit sich bringt, das eigene Obst und Gemüse anzubauen. Sie sparen Kosten für Lebensmittel und ernähren sich gesünder. Sie leisten einen Beitrag zur Erhaltung des Planeten, weil selbst angebaute Nahrungsmittel nicht aufwendig unter CO<sub>2</sub>-Ausstoß transportiert werden müssen (von dem Ort, an dem sie angebaut wurden, hin zu dem Ort, an dem sie verzehrt werden) – dies wird oft auch als *Food Miles* bezeichnet. Dieses Bewusstsein spornt viele Menschen zum Handeln an: Sehen Sie sich nur die immer längeren Wartelisten für Schreber- und Kleingärten an und die wachsenden Verkaufszahlen von Saatgut für Nutzpflanzen! Selbst Menschen, die keine größere Anbaufläche zur Verfügung haben, entdecken, dass sie im eigenen Garten oder auf Balkon und Terrasse Essbares anbauen können.

## *Geld sparen*

Viele Menschen entscheiden sich dafür, ihr eigenes Obst und Gemüse anzubauen, weil sie damit Geld sparen wollen. Wenn dies auch Ihr Motiv ist, denken Sie noch einmal darüber

nach. Ob Sie tatsächlich Geld sparen, hängt davon ab, wo Sie leben und wie einfach Sie frische Lebensmittel einkaufen können. Wenn Sie beispielsweise einen Wochenmarkt vor Ort haben, können Sie dort wahrscheinlich bereits günstiges Obst und Gemüse kaufen.

Auch Ihre eigene Einstellung zum Obst- und Gemüseanbau wirkt sich darauf aus, ob Sie Geld sparen können. Wenn Sie die Aufgabe als Arbeit betrachten und Ihre Arbeitszeit einrechnen, wird Ihr Obst und Gemüse möglicherweise eher teurer. Wenn Sie allerdings gerne im Garten arbeiten, in der Erde graben und es genießen, an der frischen Luft zu sein, werden Sie Ihre Arbeitszeit nicht in die Kosten einkalkulieren.

Bei einigen Obst- und Gemüsearten können die meisten Gärtner mit sorgfältiger Planung definitiv Geld sparen. Sie bezahlen beispielsweise denselben Betrag für einen Salatkopf im Supermarkt wie für ein Päckchen Saatgut, aus dem Sie Dutzende von Salatköpfen ziehen können. Die meisten Gemüsearten lassen sich aus Samen ziehen, was günstiger ist, als wenn Sie Jungpflanzen kaufen.



Viele Gemüsearten, zum Beispiel Salat, Tomaten und Kohl, können Sie aus Samen ziehen oder als Pflanze kaufen. Bei anderen, beispielsweise Kartoffeln oder Topinambur, haben Sie keine Wahl und müssen sie als Pflanzen, Wurzeln oder Knollen kaufen.

Auf ähnliche Weise werden Ihnen Obstbäume weder Zeit noch Geld sparen, bis sie eine gewisse Größe erreicht haben. Wenn Sie beispielsweise einen Apfelbaum im Topf kaufen, wird sich das auf viele Jahre hinaus nicht auszahlen, da er nur eine kleine Ernte tragen kann.

### ***Frisches essen***

Ohne Zweifel ist die Tatsache, dass Sie Obst und Gemüse so frisch essen können, wie es die Natur vorgesehen hat, einer der größten Vorteile des eigenen Anbaus. Es ist nicht nur ein tolles Gefühl, Obst und Gemüse zu ernten und im nächsten Moment zu essen, sondern es ist auch sehr gesund.

Reifes Obst schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch voller Nährstoffe. Auf einige Erzeugnisse wie Äpfel und Birnen haben Transport und Lagerung keinen nachteiligen Einfluss, aber die meisten Obst- und Gemüsearten beginnen kurz nach der Ernte Nährstoffe zu verlieren, insbesondere grüne Blattgemüse, die viel Vitamin C enthalten.

Manche Gemüsearten wie Mangold verderben so schnell, dass sie nur selten in Geschäften erhältlich sind. Auch Zuckermais verliert seine Süße nach der Ernte schnell und der eigene Anbau ist die einzige Möglichkeit, seine rohe zuckrige Zartheit kennenzulernen. Weiches Obst wie Johannisbeeren, Himbeeren und Erdbeeren verliert beim Transport ebenfalls an Qualität, sodass sich der Anbau wirklich lohnt. Sie sollten auch wissen, dass umso mehr Nährstoffe verloren gehen, je länger Sie Obst und Gemüse lagern und je mehr es verarbeitet wird.

»Man ist, was man isst«, wie es so schön heißt. Wenn Sie Obst und Gemüse frisch aus dem Garten essen, erhalten Sie die besten Nährstoffe und bleiben gesünder.

Sie werden außerdem entdecken, wie viel besser wirklich frisches Obst und Gemüse schmeckt. Wussten Sie beispielsweise, dass Stachelbeeren, wenn sie reif sind, nicht hart und

sauer, sondern weich und süß sind? Und haben Sie schon einmal einen Pfirsich frisch vom Baum gegessen, wenn das Fruchtfleisch so saftig ist, dass Sie eine Serviette brauchen? Oder eine perfekt reife Aprikose, deren Fleisch so süß und saftig wie das eines Pfirsichs ist? All diese Leckerbissen und viele mehr können Sie genießen, wenn Sie Obst und Gemüse selbst anbauen.

### ***Nahrung nur wenige Meter von der Haustür entfernt anbauen***



Heute, wo die Sorge um die Umwelt weit verbreitet ist, bietet der eigene Anbau von Obst und Gemüse einen riesigen Umweltvorteil: Sie müssen sich keine Gedanken um Probleme wie Verpackungsmüll, Chemikalien, Überdüngung und Transportwege – von Obst und Gemüse, das rund um die Welt gefahren oder geflogen wird – machen und reduzieren Ihren eigenen negativen Fußabdruck auf die Umwelt. Wahrscheinlich können Sie zwar nicht Ihren gesamten Bedarf aus dem eigenen Garten decken, aber Sie können immerhin einige Lebensmittel wenige Meter von der Haustür entfernt wachsen lassen. Und damit machen Sie nicht nur Mutter Natur glücklich, sondern genießen auch die Bequemlichkeit, bei Bedarf einfach schnell hinauszuspringen und frische Tomaten, Salate oder Kräuter zu ernten.

### ***Mehr Vielfalt genießen***

Einige Gemüsearten wie römischer Kohl, Portulak oder Mizuna sind in Geschäften nur selten zu finden. Ihnen tut eine längere Reise einfach nicht gut. Wenn Sie das Glück haben, einen guten Bauernmarkt in Ihrer Nähe zu haben, erhalten Sie dort vielleicht einige dieser Gemüsearten, wenn sie Saison haben. Aber auch sonst müssen Sie nicht darauf verzichten, wenn Sie diese Arten zu Hause anbauen. Andere Gemüsearten wie Sprossenbrokkoli, Artischocken oder Spargelerbsen kosten, wenn sie denn erhältlich sind, ein Vermögen und können einfach selbst angebaut werden.

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Rote Johannisbeeren sind ebenfalls teuer und oft matschig. Darum lohnt sich der Anbau von Beerenobst umso mehr, und Sie können andere und oft bessere Sorten anbauen, als Sie im Laden finden. Wussten Sie beispielsweise, dass es neben grünen auch rote und gelbe Stachelbeeren gibt? Im kommerziellen Anbau werden die Sorten danach ausgewählt, wie beständig sie in Größe und Form sind, ob der Ertrag gut ist und ob sie den Transport gut überstehen. Oft werden die Früchte unreif geerntet, damit sie transportiert werden können, sodass Sie nie wirklich reife Früchte kaufen können. Sie dagegen können die Sorten auswählen, die den besten Geschmack haben, weniger (oder keine) Chemikalien zum Wachsen brauchen, resistent gegen Schädlinge sind oder außerhalb der üblichen Saison wachsen, damit Sie länger etwas davon haben.

## **Genuss ohne Chemie**



Seit einigen Jahren machen sich Verbraucher zunehmend Gedanken über Zusätze und Chemie in der Nahrung. Mit dem eigenen Anbau von Obst und Gemüse erhält der Verbraucher die Kontrolle zurück – Sie entscheiden selbst, welche chemischen Pflanzenschutzmittel Sie für Ihre Pflanzen verwenden, oder können Ihre Nahrung auch komplett ohne chemische Mittel anbauen. Einige Obst- und Gemüsearten lassen sich problemlos ohne Chemie anbauen, bei anderen ist es etwas schwieriger. Kohl beispielsweise ist ohne Chemie oft schwierig zu ziehen, aber immerhin entscheiden Sie, was Sie verwenden. Sie können außerdem Sorten auswählen, die gegen Schädlinge resistent sind und einen biologischen Anbau erleichtern.

## **Ein Blick auf das größere Ganze**

Die Selbstversorgung mit Obst und Gemüse ist nicht nur gut für Ihre Finanzen und den Planeten, sondern auch für Sie! Gartenarbeit ist eine gesunde Aktivität und hilft Ihnen, fit zu bleiben. (Eine Stunde Umgraben verbraucht 500 Kalorien, wenn Sie also jede Woche nur ein wenig im Garten arbeiten, stärken Sie Ihre Gesundheit durch noch viel mehr als nur Vitamine!) Sie profitieren vom Sonnenlicht (sofern sich die Sonne zeigt), leben in Einklang mit den Jahreszeiten und genießen Saisonfrüchte – Qualitäten, die unmöglich zu berechnen, tatsächlich aber unbezahlbar sind.

## **Werkzeug: Die richtige Ausstattung**

Wie bei jeder Arbeit ist auch das Gärtnern lohnender und viel einfacher, wenn Sie das passende Werkzeug haben. Treffen Sie Ihre Wahl weise und denken Sie an das Sprichwort: »Wer billig kauft, kauft teuer«. Möglicherweise finden Sie billiges Werkzeug und einige Geräte können auch durchaus qualitativ in Ordnung sein, aber an Qualitätswerkzeug werden Sie auf lange Sicht mehr Freude haben. Nichts ist ärgerlicher, als sich Zeit zum Hacken oder Graben zu nehmen und dann festzustellen, dass das Werkzeug mitten in der Arbeit auseinanderfällt.



Sehen Sie sich Werkzeuge und Geräte immer genau an, bevor Sie etwas erwerben. Überprüfen Sie, ob Griffe und Stiele gerade und glatt sind. Prüfen Sie das Material und das Gewicht, denn mit leichten Werkzeugen arbeitet es sich oft leichter. Kaufen Sie Geräte, die Ihrer Größe und Statur entsprechen. Haben Sie keine Angst, ein kleineres Werkzeug zu kaufen, wenn Sie mit einem größeren nicht zurechtkommen – Sie arbeiten schneller und effizienter, wenn das Werkzeug bequem in der Hand liegt.

Bestimmte Geräte oder Werkzeuge benötigen Sie nur ein- oder zweimal im Jahr. Widerstehen Sie also der Versuchung, Ihre Garage oder Ihr Gartenhäuschen mit einem riesigen Arsenal zu füllen.

Sie brauchen die folgende Grundausstattung:

- ✓ **Spaten und Grabegabel:** Es gibt zwei Basisgrößen: den *Grabespaten* und den *Randspaten* (oder *Damenspaten*). Mit dem Grabespaten tun Sie das, was der Name andeutet: umgraben. Ein Damenspaten ist großartig zum Pflanzen und für die Bodenkultivierung, wobei seine geringere Größe von Vorteil ist.
  - **Spaten:** Sie brauchen einen Spaten hauptsächlich zum Graben, aber auch zum Pflanzen, zum Ernten einiger Pflanzen und zum Umverteilen von Erde. Die Preise sind ebenso unterschiedlich wie die Ausführungen. Für einen guten Spaten sollten Sie mit mindestens 40 Euro rechnen. Die Stiellänge ist ebenfalls verschieden. Nehmen Sie einen Spaten in die Hand und testen Sie, ob er passt, bevor Sie ihn kaufen. Einige haben eine Trittkante am Blatt, auf die Sie Ihren Fuß setzen können, um das Graben zu erleichtern. Die untere Kante des Blattes sollte scharf sein. Achten Sie darauf, dass keine groben Splitter oder vorstehendes Metall an der Stelle auf dem Blatt zu sehen sind, an der Stiel und Blatt verbunden sind, da Sie sich sonst schneiden könnten. Ich empfehle Spaten aus Edelstahl – ihre hochglanzpolierten Blätter sehen nicht nur professionell aus, sondern lassen sich auch leicht reinigen und benutzen, besonders in schweren, tonhaltigen Böden.
  - **Grabegabel:** Sie brauchen eine Grabegabel zum Graben, zum Lösen von Erdklumpen, zum Lockern der Erdoberfläche als Vorbereitung zum Pflanzen und zum Ausgraben von Pflanzen und Wurzelgemüse wie Karotten und Kartoffeln. Grabegabeln sind besonders nützlich für Böden, die sehr schwer (zum Beispiel tonhaltige Böden) oder voller Steine sind und bei denen es deshalb schwierig ist, einen Spaten in den Boden zu bekommen. Kaufen Sie eine gängige Grabegabel mit vier *Zinken* in gleichmäßigem Abstand. Sie können auch eine *Kartoffelgabel* mit breiten, flachen Zinken kaufen, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass Sie die Knollen beim Ausgraben aufspießen; aber das ist Luxus. Für eine gute Grabegabel müssen Sie mindestens 30 Euro ausgeben.
- ✓ **Rechen:** Ein Gartenrechen (kein Gras- oder Drahtrechen) ist wichtig, um den Boden zu begradigen sowie Steine und große Klumpen von der Oberfläche zu entfernen, wenn Sie Saatbeete vorbereiten und Dünger verteilen. Sie können Rechen als Teil eines Multiwerkzeugsystems kaufen. Ein Gartenrechen ist ab 10 Euro zu haben.
- ✓ **Pflanzleine:** Sie brauchen eine Schnur, um sicherzustellen, dass Ihre Reihen mit Setzlingen gerade sind. Sie können eine Pflanzleine kaufen oder zwei Stöcke und ein Stück Schnur verwenden. Eine Nylonschnur verrottet weniger schnell als ein Naturfaden.
- ✓ **Hacke:** Sie brauchen mindestens eine Art von Hacke, um Unkraut im Zaun zu halten. Die zwei gängigsten Arten von Hacken sind die *Schuffel* oder *Stoßhacke* und die *Ziehhacke* oder *Holländerhacke*. Wenn Sie nur eine Hacke kaufen und keine Kartoffeln anbauen (die Sie leicht mit einer Ziehhacke aus der Erde holen können), ist die Schuffel mit einem geraden, scharfen Blatt, das von Ihnen weg zeigt, die nützlichste und vielseitigste Hacke. Halten Sie das Blatt so horizontal wie möglich und drücken Sie es gerade unter die Bodenoberfläche, um den oberen Teil des Unkrauts abzuhacken, das dann welken und absterben sollte. Die Ziehhacke hat einen abgerundeten »Schwanenhals«, sodass das Blatt, das unter dem Kopf des Werkzeugs steckt, zu Ihnen zeigt und durch den Boden schneidet,

wenn Sie die Hacke zu sich ziehen. Mit einer Ziehhacke können Sie den Weg des Blattes leichter kontrollieren und präziser Unkraut jäten, mit weniger Risiko, dabei Pflanzen abzuhacken und zu beschädigen. Die Preise beginnen bei 10 Euro.

- ✓ **Pflanzschaufel:** Sie brauchen eine Pflanzschaufel oder *Pflanzkelle* zum Pflanzen. Die Pflanzschaufel ist eine kleine Schaufel mit spitzem Blatt, mit dem Sie Pflanzlöcher ausheben. Dünne Pflanzschaufeln sind nützlich zum Unkrautjäten, aber meistens unterscheidet sich die Form nicht großartig. Achten Sie bei der Auswahl einer Pflanzschaufel darauf, dass der Griff gut in der Hand liegt und nicht scharfkantig oder rau ist. Die einzige Situation, in der Sie möglicherweise keine Pflanzschaufel brauchen, ist das Anpflanzen von Kohl, da diese Pflanzen gut gefestigten Boden bevorzugen, wofür ein *Pflanzholz* (ein unten breit zugespitzter Holzstab) besser geeignet ist. Eine Pflanzschaufel bekommen Sie für 5 Euro.
- ✓ **Multiwerkzeugsysteme:** Viele Hersteller bieten Systeme mit einer Reihe von auswechselbaren Griffen und Werkzeugköpfen an. Damit können Sie verschiedene Werkzeuge verwenden, ohne auch zahlreiche Griffe kaufen zu müssen. Sie sollten allerdings beachten, dass Sie normalerweise die Werkzeuge und Griffe verschiedener Systeme nicht mischen können. Stellen Sie also vor dem Kauf sicher, dass das von Ihnen ausgewählte System alle Werkzeuge beinhaltet, die Sie brauchen. Die Preise weichen erheblich voneinander ab, aber Sie können davon ausgehen, dass Sie rund 10 Euro für einen Griff und ungefähr denselben Betrag für die kleinsten Werkzeuge bezahlen müssen.
- ✓ **Sprüher:** Ein guter Sprüher ist nützlich. Auch wenn Sie vorhaben, biologisch anzubauen, werden Sie wahrscheinlich einige biologische Spritzmittel verwenden. *Pumpsprüher*, bei denen Sie einen Hebel zum Sprühen betätigen, sind günstig, aber harte Arbeit, wenn Sie viele Pflanzen besprühen müssen. *Drucksprüher*, bei denen Sie am Griff pumpen, um Druck im Behälter aufzubauen, und so einen kontinuierlichen Sprühnebel erzeugen, kosten mehr, sind aber einfacher zu benutzen.

Wenn Sie einen Sprüher haben, können Sie konzentrierte Chemikalien kaufen und verdünnen. Sie müssen keine aufbereiteten Mittel kaufen, die zwar bequem und praktisch für kleine Flächen, aber auch die teuersten Mittel sind. Fertig verdünnte Spritzmittel erzeugen außerdem viel Müll, da Sie bei jedem Kauf zu den verdünnten Chemikalien auch eine Sprühflasche erwerben.

- ✓ **Anzuchtkasten:** Ein Anzuchtkasten ist praktisch, um Setzlinge früher zu ziehen, als es im Freien möglich ist. Ein einfacher Anzuchtkasten besteht aus einem wasserfesten Unterteil und einem durchsichtigen Deckel. Sie können einen Anzuchtkasten auch leicht selbst bauen. Unbeheizte einfache Anzuchtkästen sind nur begrenzt nützlich. Da Licht für Setzlinge unerlässlich ist, müssen Sie einen unbeheizten Anzuchtkasten im Gewächshaus oder auf der Fensterbank aufstellen. Fehlende zusätzliche Wärme bedeutet außerdem, dass Sie nicht alle Gemüsearten erfolgreich vorziehen können. Ein elektrisch beheizter Anzuchtkasten ohne Thermostat ist nützlich, weil er beständig Wärme bietet, aber die Innentemperatur hängt von der Außentemperatur ab, was ein Problem sein kann, wenn es nachts kalt und auf einer sonnigen Fensterbank tagsüber zu heiß ist. Beheizte Anzuchtkästen mit Thermostat sind deutlich besser und tragen dazu bei, Überhitzung und damit Schäden an den Setzlingen zu vermeiden. Die Preise für einen guten beheizten Anzuchtkasten mit Thermostatkontrolle beginnen bei 30 Euro.

- ✓ **Pflanzgefäße:** Welche Gefäße und Schalen Sie benötigen, hängt davon ab, was Sie anbauen möchten. Viele Obst- und Gemüsearten können Sie direkt draußen im Boden aussäen; andere wie Zucchini, Kürbisse, einige Kohlsorten, Tomaten und Gurken müssen Sie in Gefäßen aussäen und anfangs in einer warmen Umgebung wie auf einem Fensterbrett oder in einem Anzuchtkasten wachsen lassen. Für die meisten Zwecke sind 8-Zentimeter-Gefäße ideal, um kleine Mengen Saatgut auszusäen und Tomaten und Ähnliches zu ziehen. Kleine Anzuchtschalen sind ebenfalls nützlich für die Aussaat und zum Anbauen von Keimlingen wie Kresse. Besonders praktisch sind Multitopfplatten mit sechs, zwölf oder zwanzig einzelnen, zusammenhängenden Töpfen.



Verwenden Sie saubere oder neue Gefäße und Schalen für die Aussaat, um das Risiko von Pilzkrankungen zu mindern, die Ihre Setzlinge angreifen können.

- ✓ **Anzuchterde:** Für eine erfolgreiche Aussaat sollten Sie spezielle *Anzuchterde* oder *Aussaaterde* benutzen, die im Vergleich zu normaler Pflanzenerde weniger Nährstoffe enthält. Dadurch wird das Wurzelwachstum gestärkt und die Samen können leichter wachsen. Anzuchterde ist normalerweise in zwei Varianten erhältlich:
  - **Standardisierte Anzuchterden** basierten bis vor Kurzem auf Torf, aber durch das wachsende Umweltbewusstsein sind die meisten jetzt »torf reduziert«. Diese Art von Erde ist ideal für die Aussaat und das Kultivieren junger Pflanzen, allerdings reichen die Nährstoffe nur für wenige Wochen, sodass Sie danach Nährstoffe zuführen müssen.
  - **Torffreie Anzuchterde** wird immer beliebter, ist allerdings je nach Zusammensetzung sehr unterschiedlich. Ein Großteil dieser Art von Anzuchterde wird aus Recyclingprodukten hergestellt, ein anderer basiert auf Kokosfasern. Sie können mit den meisten Arten gute Ergebnisse erzielen, viele enthalten aber weniger Stickstoff, sodass Sie möglicherweise Ihre Gieß- und Düngegewohnheiten anpassen müssen, wenn Sie an torfhaltige Anzuchterde gewöhnt sind. Torffreie Anzuchterde ist wahrscheinlich für den Gartenanfänger nicht ideal, insbesondere bei eher schwierigen Pflanzen wie Paprika oder Basilikum.



Wenn Sie billige Anzuchterde kaufen, sparen Sie möglicherweise am falschen Ende. Kaufen Sie in einem Gartencenter, in dem die Anzuchterde unter einer Abdeckung gelagert wird, und kaufen Sie keine Erdbeutel, deren Aufdruck verblasst ist oder die völlig durchnässt sind. Verwenden Sie für die Aussaat nur frische Anzuchterde.

- ✓ **Kleidung:** Sie können spezielle Kleidung für Gartenarbeiten kaufen, aber in den meisten Fällen reicht es vollkommen aus, ältere, robuste Kleidung zu tragen. Das Einzige, was Sie wirklich brauchen, sind Handschuhe – besonders wenn Sie dornige Pflanzen wie Himbeeren und Stachelbeeren schneiden – und festes Schuhwerk, wenn Sie den Boden umgraben.



Tragen Sie immer Handschuhe und eine Schutzbrille, wenn Sie einen *Rasentrimmer* (zum Schneiden von Rasen und wuchernden Pflanzen) benutzen. Und wenn Sie Chemikalien sprühen, tragen Sie Schutzkleidung, wie vom Produkthersteller empfohlen. Gartenunfälle sind bedauerlicherweise nicht selten, aber mit etwas gesundem Menschenverstand können Sie Gefahren vermeiden.

## **Die Anbaufläche**

Nachdem Sie entschieden haben, dass Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse anbauen wollen, müssen Sie entscheiden, wo das stattfinden soll. Die Größe der Fläche ist nicht so wichtig, denn tatsächlich kann ein großes Stück Land manchmal auch zu viel Arbeit bedeuten. Aber ganz egal, ob Sie eine kleine Terrasse oder ein großes Feld haben, beginnen können Sie sofort. Sie müssen nur sicherstellen, dass das, was Sie anbauen möchten und wie Sie es anbauen wollen, den Gegebenheiten entspricht.

### **Der eigene Garten**

Manche lassen sich vom Obst- und Gemüseanbau abhalten, weil sie glauben, dass sie viel Platz brauchen oder ihre hübschen Blumenbeete Gemüsebeeten opfern müssen. Die Tatsache, dass man keinen speziellen Gemüsegarten braucht, um eigenes Obst und Gemüse zu ziehen, ist für manche eine Überraschung. Eine spezielle Anbaufläche macht viele Dinge einfacher und vereinfacht den *Fruchtwechsel* (um zu vermeiden, jedes Jahr bestimmte Gemüsearten in demselben Boden anzubauen), ist aber nicht unbedingt erforderlich. Sie können viele Obst- und Gemüsepflanzen neben Ihre Blumen setzen, sie brauchen nicht viel Platz. Wenn Sie nur wenig Fläche zur Verfügung haben, müssen Sie bei der Entscheidung, was Sie anbauen werden, allerdings etwas wählerischer sein. Manche Gemüsearten wie Kohl und die meisten Wurzelgemüse wachsen langsam und belegen den Boden normalerweise für längere Zeit, also sollten Sie sich vielleicht auf schnell wachsende Arten wie Radieschen oder Salate konzentrieren. Außerdem bedeutet der Eigenanbau von Obst und Gemüse nicht, dass Sie auf einen hübsch anzusehenden Garten verzichten: Obststräucher und -bäume sind oft ebenso schön wie Zierpflanzen und lassen sich gut an den Rändern des Gartens integrieren.



Wenn Sie eine eigene Ecke in Ihrem Garten für den Anbau von Obst und Gemüse zur Verfügung haben, sind Hochbeete eine gute Lösung. In Kapitel 2 erfahren Sie alles, was Sie über das Anlegen dieser Art von Beet wissen müssen.

### **Blumentöpfe und andere Gefäße**

Vielleicht ist Ihr Garten einfach zu klein für Beete oder vielleicht ist Ihr Garten komplett gepflastert. Vielleicht leben Sie in einem Wohnblock, in dem Sie Pflanzen nur auf der Fensterbank ziehen können. Aber das spielt keine Rolle, denn in Töpfen und Kübeln können Sie auch dann Ihr eigenes Obst und Gemüse anbauen, wenn Sie wirklich *kaum* Platz haben. Sie können damit sogar Zeit sparen und viele typische Probleme im Keim ersticken.



Obst- und Gemüseanbau in Pflanzgefäßen mag modern klingen, ist es aber tatsächlich nicht. In Nordengland zogen Minenarbeiter seit Jahrhunderten Obst in Töpfen und pflanzten Zierlauch in ihren kleinen Gärten hintern Haus an, allerdings mehr zur Zierde als zum Verzehr. Das können Sie auch. Sie brauchen keine speziellen Gefäße. Suchen Sie einfach nach Gefäßen mit Wasserablaulöchern und falls keine Löcher vorhanden sind, bohren Sie selbst welche hinein. Diese Löcher sind wichtig, um sicherzustellen, dass sich bei Regen das Wasser nicht im Gefäß staut. Auch die Größe des Behälters ist wichtig, da kleine Gefäße, die nur wenig Erde halten, schnell austrocknen und die Pflanzenpflege damit erschweren. Aber abgesehen von diesen Überlegungen werden Sie vielleicht überrascht sein zu erfahren, wo Sie Obst und Gemüse überall anbauen können: in alten Erdbeuteln, Mülleimern, Schubkarren, alten Stiefeln ... Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über den Anbau in Pflanzgefäßen und anderen Behältern.

### ***Schrebergärten***

Schrebergärten (und große Anbauflächen) ermöglichen den Anbau von vielfältigen Obst- und Gemüsearten und Hauptnahrungsmitteln wie Kartoffeln in großen Mengen. Sie bringen eigene Vorteile und auch Probleme mit sich. Wenn frühere Besitzer jahrelang Obst und Gemüse angebaut haben, stellen Sie vielleicht fest, dass es guten, gepflegten Boden gibt. Oder Sie treffen auf zahlreiche Schädlinge und Krankheiten, die auf oder in der Nähe der Anbaufläche vorhanden sind. Oder Sie stellen fest, dass Ihr Schrebergarten vernachlässigt wurde, und haben jede Menge Arbeit, ihn in einen nutzbaren Zustand zu bringen. Aber ein guter Schrebergarten ist eine großartige Sache und erweitert Ihre Obst- und Gemüseauswahl. Sie können außerdem von den Erfahrungen anderer Schrebergartenbesitzer profitieren und haben Nachbarn zur Unterhaltung. In Kapitel 2 finden Sie weitere Informationen zum Erwerb und zur Pflege eines Schrebergartens.

### ***Wissen, was Sie anbauen***

Sie haben also entschieden, dass Sie Obst und Gemüse selbst anbauen möchten. Aber wissen Sie, was tatsächlich Obst und was Gemüse ist? Aus botanischer Sicht zählen Stängel, Wurzeln und Blätter von Pflanzen als *Gemüse*, während alles, was aus einer Blüte entsteht, als *Frucht*, also Obst, gilt. Rhabarber ist demnach also Gemüse; Tomaten, Gurken, Auberginen und Chili Obst. Aber Gärtner haben ihre eigene Sicht der Dinge: *Gemüse* ist herzhaft, *Obst* ist süß.

### ***Schmackhaftes Gemüse anbauen***

Wenn Sie eigenes Gemüse anbauen, werden Sie bald entdecken, wie groß die verfügbare Vielfalt ist. Ihr gewöhnlicher Wocheneinkauf wird wahrscheinlich zunächst Ihre Auswahl beeinflussen, aber wenn Sie Kataloge von Pflanzenanbietern durchblättern, werden Sie noch viele weitere Gemüsearten und -sorten finden. Bleiben Sie ruhig beim Bewährten, aber trauen Sie sich auch, etwas Neues auszuprobieren.

### **Blattgemüse**

*Blattgemüse* zählt aufgrund des Nährwerts der Blätter zu den wichtigen und gesunden Gemüsearten. Blattgemüse hat wenig Kalorien, bietet aber viele Nährstoffe. Die wichtigste Gruppe sind die *Kohlarten*, zu denen Brokkoli, Weißkohl, Grünkohl, Blumenkohl, asiatischer Kohl und Sprossen gehören. Alle Kohlarten bevorzugen einen kalkhaltigen Boden (Bodentypen werden in Kapitel 4 ausführlich dargestellt), auch weil sie unter einer über den Boden übertragbaren Pilzkrankheit namens *Kohlhernie* leiden, die in saurem Boden gedeiht. Die Fülle an verfügbaren Kohlarten bedeutet, dass Sie zu jeder Jahreszeit Erträge ernten können. Viele Kohlarten mögen schweren, tonhaltigen Boden, aber asiatischer Kohl wächst am besten in leichten humusreichen Böden. Da andere Blattgemüse wie Blattsalat, Kopfsalat, Chicorée und Mangold botanisch nicht mit Kohl verwandt sind und unter vielfältigen Bedingungen gedeihen, können Sie davon ausgehen, dass Sie irgendein Blattgemüse auch in Ihrem Boden erfolgreich anbauen können. Salatpflanzen wachsen in der Regel schnell und sind ideal für kleine Gärten und ungeduldige Gärtner.

In Kapitel 8 erfahren Sie alles Wissenswerte zum Anbau von Blattgemüse.

### **Wurzelgemüse**

*Wurzelgemüse*, zu denen Karotten, Pastinaken und Kohlrüben zählen, gehören zu den wichtigsten Nutzpflanzen, die Sie anbauen können. Ursprünglich war Wurzelgemüse wichtig, weil es gut gelagert werden kann und Nahrung für den Winter bietet. Wurzelgemüse sind meist zweijährige Pflanzen. Sie wachsen im ersten Jahr, blühen im nächsten Jahr und sterben dann ab. Um das Blühen zu unterstützen, speichern sie gegen Ende des ersten Jahres nach der Hälfte ihres Lebenszyklus Nahrung in den Wurzeln – dieser Zucker- und Stärkespeicher ist der Teil, den wir essen. Die meisten Wurzelgemüse, einschließlich Zwiebeln und Lauch, wachsen am besten in leichten Böden, da schwerer Ton das Wachstum der Wurzeln im Boden beeinträchtigen kann. Stark gedüngter und steiniger Boden kann zu verdrehten, verzweigten und verformten Wurzeln führen.

In Kapitel 9 wird der Anbau von Wurzelgemüse näher beschrieben.

### **Kartoffeln und andere Knollen**

Kartoffeln sind ein Hauptnahrungsmittel und wenn Sie ein großes Stück Boden haben, können Sie leicht große Mengen anbauen, die Sie dann über den Winter genießen. Aber Sie können auch den kleinsten Platz nutzen, um nur einige Kartoffeln anzupflanzen. Kartoffeln werden auf verschiedene Weise klassifiziert, zum Beispiel nach Nutzung und Schalenfarbe, gewöhnlich aber nach der Reifezeit. Sie können also zwischen *frühreifen*, *mittelreifen* und *späten* Sorten wählen. Frühkartoffeln entwickeln oft weniger Kraut (Kartoffelkraut) und da sie vor der Kraut- und Knollenfäule, der zerstörerischsten Kartoffelkrankheit, die im Sommer weit verbreitet ist, reifen, sind sie am einfachsten zu ziehen. Frühkartoffeln sind außerdem ein Leckerbissen, nutzen den Platz also am besten. Andere Knollengemüsearten wie Topinambur und Knollenziest lassen sich noch leichter anbauen, sind aber in der Küche nicht so vielseitig verwendbar.

Mehr zum Anbau von Knollengemüse finden Sie in Kapitel 9.

### ***Fruchtgemüse und Gewächshauspflanzen***

Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika, Auberginen und Gurken brauchen Wärme, um gut zu wachsen. Jede dieser Gemüsearten beinhaltet auch Sorten, die sich im Freien anbauen lassen, aber diese brauchen gutes, warmes Wetter und Sie müssen sie an einen gut durchdachten, geschützten Standort pflanzen, damit sie gedeihen. Dennoch zählen sie zu den beliebtesten Gemüsearten für den Eigenanbau und eignen sich auch für die Anzucht in Gefäßen. Auch Gewächshauspflanzen bieten mehr Qualität und Geschmack, wenn sie zu Hause angebaut werden, und sollten deshalb auf Ihrer Anbauliste ganz oben stehen. Tomaten, Paprika und Andenbeeren (oder Kapstachelbeeren) sind hervorragende Nutzpflanzen für Anfänger.

Fruchtgemüse und Gewächshauspflanzen werden in Kapitel 10 näher beschrieben.

### ***Hülsenfrüchte***

Erbsen und Bohnen lohnen den Anbau, nicht nur weil sie frisch besser schmecken als aus dem Supermarkt, sondern auch weil sie Ihren Boden mit Stickstoff, einem der Hauptnährstoffe für Pflanzen, versorgen. Stangenbohnen sind bei Heimgärtnern für eine lohnende Ernte sehr beliebt, zumal die Bohnen aus dem Handel oft von schlechter Qualität sind. Buschbohnen sind ebenso beliebt, einfacher anzubauen und bringen eine gute Ernte. Dicke Bohnen (Saubohnen, Puffbohnen) brauchen viel Platz und sind für kleine Gärten möglicherweise nicht so sehr geeignet, sind aber köstlich, wenn Sie sie noch jung ernten. Erbsen sind ein Luxusgewächs – sie brauchen viel Platz, können aufgrund der vielen Probleme, die bei ihnen auftreten, schwer zu ziehen sein, und gefrorene Erbsen sind ehrlich gesagt genauso gut wie frische, wenn Sie sie kochen. Aber Zuckererbsen und -schoten lohnen den Aufwand, wenn Sie genügend Platz für den Anbau haben.

Weitere Informationen zum Anbau von Hülsenfrüchten finden Sie in Kapitel 11.

### ***Kräuter***

Sie können eine Fülle verschiedener Kräuter pflanzen, um Ihren Gerichten mehr Geschmack zu geben und Ihren Garten attraktiver zu gestalten. Zu den Kräutern zählen ganz unterschiedliche Pflanzen, von schnell wachsenden einjährigen Pflanzen bis hin zu mehrjährigen Büschen, und viele davon blühen. Sie brauchen auch ganz unterschiedliche Bedingungen und während manche wie Basilikum eher schwer zu kultivieren sind, wachsen andere wie Minze fast wie Unkraut, wenn sie gute Bedingungen in Ihrem Garten vorfinden. Beginnen Sie mit Kräutern, die Sie häufig benutzen, wie Petersilie, Thymian, Salbei und Minze, und probieren Sie dann einige der exotischeren Kräuter oder essbare Blumen wie Kapuzinerkresse aus.

In Kapitel 17 finden Sie alles Wissenswerte zu Kräutern.

### ***Köstliches Obst aus dem eigenen Garten***

Obst wird im Allgemeinen in zwei Kategorien eingeteilt: *Beerenobst* sowie *Kern- und Steinobst*. Zum Beerenobst gehören Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Loganbeeren (eine Kreuzung aus Himbeeren und Brombeeren). Die meisten Beeren wachsen an kleinen Pflanzen und lassen sich gut auf begrenztem Raum

anbauen. Die meisten sind robust, frosthart und nicht schwer zu ziehen. Einige Beeren wie Heidelbeeren und Erdbeeren können gut in Gefäßen angebaut werden und sind deshalb auch geeignet, wenn Sie nur wenig Platz haben. Beerenpflanzen sichern eine schnelle Ernte, wobei die meisten ab dem zweiten Jahr Früchte tragen, sodass Sie nicht zu lange warten müssen, bis Sie Ihre eigenen Früchte ernten können. (Mehr zum Anbau von Beeren finden Sie in den Kapiteln 13, 14 und 16.)

Kernobstarten wie Äpfel und Birnen sowie Steinobstarten wie Pflaumen, Kirschen und Pfirsiche wachsen auf Bäumen und bei den meisten dauert es mindestens zwei oder drei Jahre, bis die ersten Früchte geerntet werden können. Sie brauchen nicht nur mehr Platz als andere Obstarten, sondern die meisten, abgesehen von Pfirsichen und einigen speziell gezüchteten Sorten, benötigen zudem einen zweiten Baum der gleichen Art mit einer unterschiedlichen Sorte, damit die Blüten befruchtet werden. Das bedeutet, dass sie relativ viel Platz brauchen, aber mit etwas Erfahrung können Sie viele Sorten auch auf wenig Platz anbauen. (Mehr zu Stein- und Kernobst finden Sie in den Kapiteln 15 und 16.)

### ***Obst aus Saatgut***

Sie können nicht viele Obstarten aus Saatgut ziehen, da sie im Gegensatz zu Gemüse nicht sortenecht wachsen. Aber die Obstarten, die Sie selbst ziehen können, ermöglichen Ihnen zumindest eine frühe Ernte, während Sie darauf warten, dass Ihre Apfelbäume Früchte tragen. Andenbeeren eignen sich gut zum Aussäen im Gewächshaus oder auf der Terrasse und bieten eine lohnende und schmackhafte Ernte. Abenteuerlustige können auch Früchte wie Erdbeeren oder Rhabarber aus Samen ziehen, aber die meisten sollten Sie besser als Jungpflanzen kaufen.

### ***Pflanzen kaufen***

Die meisten Obstpflanzen tragen viele Jahre und da sie viel Zeit und Platz benötigen, lohnt sich eine Investition in gute Pflanzen. Kaufen Sie Obstpflanzen möglichst in spezialisierten Baumschulen, in denen Sie auch ausführliche Informationen zum Anbau und zu den neuesten Sorten erhalten, die am besten für Ihre Bedürfnisse geeignet sind. Die meisten Beerenobstpflanzen, die von renommierten Gärtnereien und Spezialisten verkauft werden, sind garantiert frei von erntemindernden Viren, für die diese Früchte anfällig sind, sodass Ihre Pflanzen den bestmöglichen Start ins Leben haben. Nehmen Sie niemals alte Pflanzen von anderen Schrebergartenbesitzern an, falls diese mit Krankheiten infiziert sind (die Pflanzen, nicht die Gärtner!).

Sie können die meisten Obstbäume und -sträucher während der Ruhezeit im Winter kaufen, aber getopfte Pflanzen sind das ganze Jahr über erhältlich. Diese kosten in der Regel etwas mehr und möglicherweise ist die Auswahl nicht so groß.