

A woman with blonde hair in a braid, wearing a blue denim shirt, stands in a garden holding a large wooden crate filled with fresh vegetables like tomatoes, potatoes, and leafy greens. A brown chicken is visible in the background.

JUDITH RAKERS

HOME FARMING

Selbstversorgung
ohne grünen Daumen

G|U

INHALT

Vorwort	7
EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE	8
Meine kleine Farm: Wie ich auf die absurde Idee kam, Gemüse anzubauen	10
Was ihr braucht, wenn ihr Obst und Gemüse anbauen wollt	12
Wohnung, Balkon oder Garten?	14
Die Auswahl der richtigen Erde	17
Meine kleine Farm: Günter Grabowski – wie ein Maulwurf zum Mitarbeiter des Monats wurde	20
Wie ihr ein Beet im Garten anlegt	23
Wie ihr ein Hochbeet baut	26
Wie ihr am besten loslegt	28
Meine kleine Farm: Wie aus meinem Ziergarten ein Gemüsegarten wurde	30
Gemüse für den schnellen Erfolg	32
Meine kleine Farm: Wie die Idee zu diesem Buch entstand	46
Gemüse für Fortgeschrittene	48
Extra: Wissenswertes zum Vorziehen von Pflanzen	58
Tomaten und Gurken	61
Anderes Gemüse? Einfach ausprobieren!	65
Wie ihr die Saison draußen etwas verlängern könnt	66
Meine kleine Farm: Ein Gewächshaus muss her – und ein Beruhigungsmittel	68
Auf gute Nachbarschaft und Nachfolge im Gemüsebeet	70
Extra: Tipps zu Fruchtwechsel und Fruchtfolge	76
Extra: Tipps zur Mischkultur	78



Die richtige Pflege der Beete	80
Der eigene Komposthaufen	84
Meine kleine Farm: Wie meine Tiere beim Homefarming mithelfen	86
Beeren aus dem Garten	89
Obst aus dem Garten	92
Der richtige Obstbaumschnitt	98
Meine kleine Farm: Der Garten wartet nicht – wie der Mirabellenbaum mir eine Lektion erteilte	100
Schädlingsbekämpfung	102
Wenn es Winter wird im Garten	105
Die Welt der Experten: Zu Besuch bei Wolf-Dieter Storl im Allgäu	106

EIN GARTEN MIT HÜHNERN

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

EIN GARTEN ZUM GENIEßEN

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

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	236
Adressen, die weiterhelfen	238
Impressum	240



EIN GARTEN VOLLER OBST UND GEMÜSE

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

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





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

WIE ICH AUF DIE ABSURDE IDEE KAM, GEMÜSE ANZUBAUEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



KARTOFFELN

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

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

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



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

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

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



HÜHNER UND IHR ZUBETTGEH-RITUAL

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

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



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



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

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

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

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



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

HOLUNDERBLÜTENSIRUP

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

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

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

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

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

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

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

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





MEINE KLEINE FARM

Habt Ihr auch diesen Traum vom Homefarming? Von einem Garten, in dem Gemüse, Obst und Beeren wachsen und in dem euch glückliche Hühner jeden Morgen mit frischen Eiern versorgen? Selbst wenn ihr berufstätig und zeitlich voll eingespannt seid, könnt ihr es schaffen. Ich weiß das, weil es bei mir auch so war: Am Anfang war dieser Wunsch nach Veränderung, nach mehr Verbindung zur Natur und jetzt bin ich plötzlich komplette Selbstversorgerin.

Und zwar eine überaus Glückliche – obwohl ich noch vor zwei Jahren eine ahnungslose Anfängerin war und nicht mal einen grünen Daumen hatte. Ich möchte euch in diesem Buch von meinem Weg erzählen. Vor allem aber möchte ich euch viele hilfreiche Tipps geben, wie auch ihr erfolgreich Hühner halten und Gemüse anbauen könnt – selbst wenn ihr keinen großen Garten habt. Denn vieles ist auch auf der Terrasse, dem Balkon oder dem sonnigen Fensterbrett möglich. Ihr müsst einfach nur anfangen.

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

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



9 783833 877834



www.gu.de