

Marie Diederich

Dein eigenes
Gemüse anbauen,
mit Hühnern kuscheln,
in selbstgebackenes
Brot beißen

SELBSTVERSORGUNG

Wurzelwerk

Löwenzahn

eBook

Marie Diederich • Wurzelwerk

SELBSTVERSORGUNG

Dein eigenes
Gemüse anbauen,
mit Hühnern kuscheln,
in selbstgebackenes
Brot beißen

Für Tisi

mit Fotografien von
Marie Diederich, Janis Jean Stoye und Lorena Jursch



INHALTSVERZEICHNIS: AUF INS ABENTEUER SELBSTVERSORGUNG

Von Gemüsebeeten, Ziegen und Vorratsgläsern: Mein Weg in ein einfaches Leben

Auf der Suche nach den Wurzeln - oder: Was brauchst du eigentlich?

Lust darauf, dir den Bauch vollzuschlagen? Ab in den Garten!
Du sehnst dich nach Gesellschaft? Auf in den Stall, die Wiese, zur Weide!

Immer her mit den Einkochgläsern? Rein damit in den Vorratsschrank!
Das eigene Brot backen - oder: „Schatz, hast du heute schon den Sauerteig gefüttert?“

Dein wilder Selbstversorger*innen-Traum - jetzt geht's an die Planung
Autark werden: Ist eine 100%ige Selbstversorgung möglich?

Der Selbstversorger*innen-Garten - oder: Dein eigener Freiluftsupermarkt, der Tag und Nacht für dich geöffnet hat

Träumen erlaubt: Erstelle deinen Anbauplan!

Wie groß soll mein Gemüsegarten sein?

Was soll rein ins persönliche Gemüseregal?

- 1 - Zum Starten und Eintauchen: Schnuppernäschen
- 2 - Ausprobieren und neu verlieben: Schwärmer*in
- 3 - Auf's Ganze gehen: Gemüseflüsterer*in

Auf geht's zur Gemüse-Single-Party!

Ringel, Ringel, Reihe: So erstellst du deine Fruchtfolge

Gartenzeit = Frühlingszeit? Von wegen!

Her mit den Lückenbüßern: Gemüse für zwischendrin

Ein neues Zuhause für dein Gemüse: Beete anlegen

Wo soll ich meinen Gemüsegarten anlegen?

Freiheit für dich und deinen Boden: Gärtnern ohne Umgraben

Das wundervolle Kompostbeet

Schwarzes Gold schürfen: Wie du deinen eigenen Kompost herstellst

Der beste Ort für deinen Kompostplatz

Die richtigen Zutaten für guten Kompost - und was du besser nicht kompostieren solltest

Was Komposthaufen und Torten gemeinsam haben

Knackig warm oder einfach cool? So kontrollierst du die Temperatur in deinem Komposthaufen!

Nicht zu trocken, nicht zu nass ...

Umsetzen oder nicht umsetzen?

Kleine Hände, große Ernte

Von Samenkörnern und Pflanzenbabys: Jungpflanzen ziehen und eigenes Saatgut ernten

Place to be: der richtige Platz für deine GemüseKinder

Kuschelerde und -behausung: worin die Kleinen am liebsten wachsen

Keimt's noch? Sicher ist sicher: die Keimprobe

Standort: Check! Zubehör: Check! Samen: Check! - Jetzt geht's ans Pflanzen

Doppelt hält besser: Schritt für Schritt zu deinen eigenen Pflanzenbabys

Warum ich Fehler liebe - die Big 7 beim Pflanzenziehen und wie du sie vermeidest

Weil Samen nicht gleich Samen sind - wie du dich und deine Pflanzen unabhängig machst

Samen ernten, Pflanzen vermehren - keine Macht den Hybridsorten

Dich plagen Bedenken? Du glaubst, du wirst nie Selbstversorger*in werden, oder siehst du gerade das Beet vor lauter Gemüse nicht mehr? Dann bitte einmal hier entlang ...

Gemüse anbauen, bis das Beet aus allen Umrandungen platzt: Meine Lieblings-Selbstversorger*innen-Pflanzen im Porträt

Wenn du klein anfangen und Großes erleben möchtest:

Schnuppernäschen

Mangold

Rote Bete

Knoblauch

Zwiebel

Radieschen

Salat

Asiasalat

Zucchini

Wenn du mal wieder mit der Zucchinikeule über den Gartenzaun winkst

Postelein

Feldsalat

Stangenbohne

Buschbohne

Dicke Bohne

Topinambur

Die Must-have-Selbstversorger*innen-Werkzeuge

Wenn du Lust auf Abwechslung im Beet hast: Schwärmer*in

Lauch

Knollensellerie

Karotte/Möhre

Tomate

Paprika

Artischocke

Spinat

Kartoffel

Grünkohl

Kohlrabi

Rosenkohl

Erbse

Gurke

Kürbis

Zuckermais

Pastinake

Wenn du dich der Herausforderung stellen willst: Gemüseflüsterer*in

Kopfkohl (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing)

Beziehungstipps im Wirsingbeet

Brokkoli und Blumenkohl

Chicorée

Kein Garten in Sicht? So geht Balkongärtnern!

Kräuter, Kräuter, Kräuter ... gehen einfach immer!

Basilikum
Rosmarin
Thymian

Hallo Würmchen! - Eine Liebeserklärung an die unglaublichsten Tiere dieser Erde

Dein kleines Eden: Der Selbstversorger*innen-Obstgarten

Einen, zwei, zehn Bäume pflanzen

Wenn's nur so vom Himmel purzelt: Streuobstwiese

Eine klitzekleine Obstauswahl, die ich liebe

Apfel
Birne
Erdbeere
Himbeere

Ein Selbstversorger*innen-Dasein: Mulchen, düngen, gießen ... aber ganz entspannt!

3-Phasen-Garten oder: Die Mühelos-Methode. So musst du kaum noch gießen und jäten!

Je mehr Mulch, desto besser!

Dünger selber machen: Gemüsekraut für die Hungrigen

Deine Gästeliste für die Beetparty - wie du räpelhafte Allesfresser aus dem Garten kickst

Wer schnabuliert da meine Salatblätter? - Tipps gegen Schnecken

Anti-Schnecken-Held im Leo-Print: Tigerschnecke

Wenn's beißt, saugt oder fleckig wird: gefräßige Tiere und Pflanzenkrankheiten

Gartentor auf für die entspannten Gegenspieler*innen: Nützlinge

Lass uns die Welt retten: Heute der Garten, morgen der Planet!

Auf Tuchfühlung mit Hühnern, Ziegen, Schafen

Stall und Korn: flauschige Hühner, Hähne und Küken

Ein Zuhause für deine Hühner: So sollte dein Stall aussehen

Jetzt wird aufgetischt: Was fressen Hühner?

Endlich stolze*r Hühnerbesitzer*in? Das sind deine täglichen und wöchentlichen Aufgaben

Next-level Vorratskammer: Eier haltbar machen

Warum bei Hühnern aufhören? Enten halten

Schon mal mit Hühnern geduscht?

Wiese, Milch und Käse: Ziegen halten zur Selbstversorgung

Ziegen sind zimperlich: Ein Dach über dem Kopf muss sein

Der Bock springt hoch, der Bock springt weit, warum auch nicht, er hat ja Zeit: Der richtige Zaun

Wettervorhersage fürs Wochenende: 100%ige Wahrscheinlichkeit für Melken

Melkstand-Training

Käse, Joghurt, Butter: Die Milch verarbeiten

Ohne Zicklein keine Milch

Vertretbarer Fleischkonsum: Gibt es das?

Wärme, Wolle, Spaß: Schafe

Wollkopf oder Meckerliese?

Vom Schaf zum Flauschepulli: Selber nähen war gestern! Streichle deine Kleidung, bevor die nächste Kollektion in Produktion geht ...

Warum es so wichtig ist, welche Wolle du verwendest

So spinnst du eigene Wolle

Fleißige Arbeiter und protzige Königinnen: Bienen!

Selbstversorgung mit Kindern: ein ganz eigenes Aufwachsen

Lagern, haltbar machen und das ganze restliche Jahr den Sommer portionsweise vernaschen

Ab in den Dornröschenschlaf mit dir: Wie du Obst und Gemüse einlagerst

Von brodelnden Einkochkesseln und durchgebogenen Vorratsregalen: sicher einkochen

Schwedische Königinnenmarmelade

Gemüsesuppe aus dem Glas

Die absolut beste Tomatensauce einkochen

Gärt's noch!? Sprudelnd spritzige Fermente

Wer wird denn da gleich sauer werden?

Coole Bakterien: Fermentationstank

Regenbogen-Paprika fermentieren

Fermentierte Dillbohnen

Pinkes Sauerkraut

Frische Ernte auch im Winter!

Alles Müll! - Das kannst du laut sagen!

Fühl den Teig: Dein eigenes Brot backen

Die Basiszutaten für dein Brot

Mahle, Mühle, mahle!

Der geheimnisvolle Teig oder: Die WG in deinem Kühlschrank

Sauerteig-Starterkultur

Grundrezept Sauerteigbrot ohne Kneten

Pimp your Bread

Brötchen und Baguette: meine Lieblingsrezepte

Roggen-Honig-Brötchen

Baguette oder: ein französischer Traum

Anhang: Für alles, was du noch wissen musst, um dich in dein Selbstversorgungs-Abenteuer zu stürzen

Glossar: Ist das vielleicht Selbstversorgerisch, oder was?

Zum Weiterlesen und Reinschmökern: Literaturtipps

Wo gibt's was? Bezugsquellen



VON
GEMÜSEBEETEN,
ZIEGEN UND
VORRATSGLÄSERN:
MEIN WEG IN
EIN EINFACHES
LEBEN





**MEIN TRAUM VON DER SELBSTVERSORGUNG: ALLES BEGANN
MIT EIN PAAR FLAUSCHIGEN ZIEGEN ...**

„Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Kleines“, sagte mein Vater und legte mir einen Arm um die Schulter. Warum sagte er das ausgerechnet jetzt? Er hatte mir doch heute Morgen schon gratuliert. Nach einem ausgiebigen Geburtstagsfrühstück und 12 ausgepusteten Kerzen (und zwar im ersten Anlauf!) waren wir zu diesem Spaziergang aufgebrochen. Und natürlich hatte ich an der Weide angehalten, an der wir jetzt standen, um die 3 wunderschönen Ziegen anzuschmachten, die neben einem Pferdeanhänger lagen und wiederkäuten.

„Das da sind deine Ziegen“, sagte meine Mutter – und ich starrte sie an. „Meine?“, hauchte ich. „Wirklich?“ Ich hüpfte vor Freude auf und ab, als ich meinen Eltern in die Arme fiel. Wer hätte gedacht, dass sie meinem endlosen Bitten erliegen und mir tatsächlich erlauben würden, Ziegen zu halten? Wie oft hatten sie mir vorgepredigt, dass wir in der Stadt wohnten, nicht auf einem Bauernhof? Und wie viele Vorträge hatten sie mir gehalten über die Verantwortung, die Tiere mit sich bringen, und dass ich einfach noch zu jung dafür sei?

Ich hatte keine Ahnung davon, wie man einen Elektrozaun ausschaltet. Mein Vater half mir, und ich stolperte über die Weide auf meine ersten eigenen Ziegen zu. Sie waren ganz zahm und ließen es geduldig über sich ergehen, dass ich eine nach der anderen in die Arme schloss und mein Gesicht in ihrem Fell vergrub. „Danke“, war das Einzige, was ich zu diesem besten aller Geschenke herausbekam. „Sie sind perfekt!“

Ich weiß nicht, woher dieser innige Wunsch kommt, meine eigene kleine Farm zu haben - er war einfach da, schon solange ich denken kann. Mein erstes Taschengeld sparte ich für ein Buch über Selbstversorgung. Ich erinnere mich auch noch lebhaft daran, wie ich die Saatguttütchen meiner Großmutter durchstöberte, jedes Mal, wenn ich bei ihr zu Besuch war. Sie füllte mir dann gerne etwas ab, und noch am selben Tag säte ich die Samen in Töpfe auf der Dachterrasse meiner Eltern.

Mein Freund, mit dem ich 7 Jahre später in unsere erste eigene Wohnung zog, hatte es nicht leicht mit mir. Nicht nur, dass ich anfing, den winzigen Garten, der zur Wohnung gehörte, in einen Gemüseacker zu verwandeln, während sich drinnen noch die Umzugskartons stapelten. Es dauerte auch nicht lange, bis ich 2 kranke Hennen anschleppte, die ich wochenlang in unserem Badezimmer aufpäppelte. Und ich bin mir nicht sicher, ob er sich im Klaren darüber war, wie oft sein Auto in den nächsten Jahren für Ziegen-Notfalltransporte würde erhalten müssen und dass die Erdschicht im Fußraum des Beifahrersitzes von nun an zum Inventar gehörte.

Als unser Sohn auf die Welt kam, hatte ich einen noch viel größeren Ansporn, unser Essen selbst anzubauen. Ich wollte, dass das, was ich ihm auftischte, wirklich, wirklich gut ist. Und was ist besser und frischer als das Gemüse, das direkt vor dem Küchenfenster wächst? Oder das leckerste Tomaten-Rührei der Welt, aus frisch gelegten Eiern, garniert mit ein paar Gartenkräutern?

Ich fing an, mir Gedanken über die Kindheit zu machen, die ich meinem Sohn ermöglichen wollte. Wäre es nicht

wunderschön, wenn er seine Tage draußen an der frischen Luft verbringen, zusammen mit Tieren aufwachsen und von klein auf lernen könnte, was es bedeutet, mit der Natur zu arbeiten statt gegen sie? Ich sah ihn barfuß durch einen großen Garten flitzen, eine Möhre in der Hand, die er sich aus einem der Beete stibitzt hatte, und ein Huhn unter dem anderen Arm. Die Tatsache, dass ich nicht mehr nur für mich selbst verantwortlich war, sondern auch für ihn, feuerte meine Träume nur noch weiter an.

Auch was meinen Studienort anging, hatte ich genaue Vorstellungen: Ich wollte ökologische Landwirtschaft studieren und nichts anderes. Und tatsächlich (er ist so süß!) zog mein Freund statt nach Berlin, Leipzig oder Hamburg mit mir nach „Kleinalmerode“, ein winziges Dorf, in dem es nichts gibt außer Wald, Wiesen und eben die Landwirtschaftsuni gleich um die Ecke.

Das einzige Manko: Unsere Wohnung hatte keinen Garten, nicht einen einzigen Quadratmeter. Aber es dauerte nicht lange, bis ich die Besitzer*innen aller verwilderten Grundstücke im Umkreis ausfindig gemacht hatte, meist alte Leute, die sich nicht mehr um ihr eigenes Land kümmern konnten und deren Kinder längst in die Stadt gezogen waren. Sie waren allesamt begeistert, als ich vorschlug, dass ich diese Flächen beweiden und begärtnern und im Gegenzug pflegen könnte. So hatte ich auf einmal genug Platz, alles auszuprobieren, wovon ich immer geträumt hatte. Meine Ziegenherde wuchs, wir legten uns noch mehr Hühner zu und ich baute zum ersten Mal so viel Obst und Gemüse an, dass wir nur noch wenig zukaufen mussten. Und nach und nach fing auch mein anfangs so skeptischer Freund an, sich für Gemüse und Co. zu

begeistern, sodass ich nun schon lange nicht mehr alleine im Garten arbeite, sondern wir fast alles als Familie erledigen.

Wenn mir vor 6 Jahren jemand erzählt hätte, dass wir so schnell so viel von dem, was wir essen, selbst anbauen und erzeugen würden, hätte ich ihm niemals geglaubt. Überall habe ich gelesen, man soll besser langsam anfangen und sich nicht überfordern. Und ich glaube, dass das ein wertvoller Rat ist – immerhin ist nichts frustrierender, als das Handtuch zu werfen, weil man sich zu viel vorgenommen hat. Aber dieser Rat hat meine Träume kleingehalten. Ich hatte zwar die Vision von einem wuchernden, üppigen, riesengroßen Garten, der genug Obst und Gemüse für unsere Familie abwirft, von eigenen Hühnern, selbstgebackenem Brot, Käse, Milch und Fleisch (wenn du mehr über meine Sicht auf ethischen Fleischkonsum lesen möchtest, blättere doch auf *Seite 241*) von eigenen Tieren. Aber ich dachte, dass Jahrzehnte vergehen würden, bis wir an diesem Punkt ankommen.

Und ta-da: Nachdem wir einfach angefangen hatten, unseren Traum umzusetzen, hat es keine 3 Jahre gedauert, bis wir genau da angekommen waren, wo ich immer sein wollte. Wir bauen unser Obst und Gemüse fast komplett selbst an, essen nur Eier von unseren eigenen Hühnern, backen unser Brot selbst, trinken nach Möglichkeit unsere eigene Milch und essen Frischkäse, Feta, Camembert, Joghurt, Eis, Wurst und Fleisch von unseren eigenen Tieren. Und das alles neben Vollzeitjob, Studium, Kind und allem, was das Leben sonst noch so bereithält. Mittlerweile ist es nämlich mein Beruf geworden, anderen Menschen zu zeigen, wie sie sich aus ihrem Garten selbst versorgen

können. Und weil das mit Abstand der tollste Job der Welt ist, arbeite ich Vollzeit in unserem gemütlichen kleinen Wurzelwerk-Büro, plane Videos für meine Selbstversorger*innen-Kurse, schreibe Anleitungen (oder Bücher) und helfe meinen Kursteilnehmer*innen in Garten- oder Hühnerfragen weiter. Selbstversorgung und Vollzeitjob müssen sich also nicht widersprechen, im Gegenteil: Nach einem langen Tag im Büro sehne ich mich danach, bei dem rhythmischen „Zsch zsch“ der Milch im Melkeimer zur Ruhe zu kommen, es mir mit einem Huhn und einem guten Buch auf der Gartenbank bequem zu machen oder mit dem Erntekorb durch den Garten zu streifen und zu überlegen, was wir heute Abend kochen könnten.



In der Erde wühlen, jeden Tag unter freiem Himmel und inmitten von wuchernden Beeten verbringen? Für mich gibt es nichts Schöneres.



Schau mal, wer sich da hinter dem Ziegenstall versteckt.

Ich möchte niemandem etwas vormachen:
Selbstversorgung auf diesem Level kann verdammt hart sein. Wenn dein liebevoll gehegter und gepflegter Gemüsegarten innerhalb kürzester Zeit komplett von Kaninchen abgefressen wird. Wenn du bei klirrender Kälte Eimer voll Wasser durch die Gegend schleppst, um das Trinkwasser deiner Tiere auszutauschen, das schon nach ein paar Stunden wieder einfrieren wird. Oder wenn deine geliebte Milchziege einen Tumor an der Gebärmutter hat und du nicht weißt, ob sie die Geburt der 3 Zicklein in ihrem Bauch überleben wird. Solche Momente werden kommen, daran führt kein Weg vorbei. Aber: Abgesehen von diesen Rückschlägen ist Selbstversorgung längst nicht so aufwändig, wie du es dir im Moment wahrscheinlich vorstellst. Unser Garten „kostet“ uns im Schnitt 3 Stunden Arbeit in der Woche und die Tiere ungefähr 5 Stunden. Dann fällt noch Zeit zum Haltbarmachen der Ernte an, auch die Milch will verarbeitet werden. Insgesamt kommen wir auf ca. 10 Stunden, was nicht viel ist, wenn man bedenkt, dass man sich die Arbeit eventuell auch mit anderen Familienmitgliedern aufteilen kann. Natürlich haben wir am Anfang länger gebraucht, als wir uns all die neuen Fähigkeiten aneignen mussten und im Grunde keinen Schimmer hatten, was wir eigentlich taten. Aber ich bin mir absolut sicher: Wir wären noch viel schneller an diesen Punkt gekommen, wenn wir nur genug Mut gehabt hätten bzw. den Glauben daran, dass das alles überhaupt möglich ist. Wenn ich in den letzten Jahren eine Sache gelernt habe, dann die:

Hab große Träume und traue dir zu, sie zu erreichen.

Wenn du von einem großen Garten träumst oder Tiere zur Selbstversorgung halten möchtest, dann fang an! Und zwar jetzt, nicht nächstes Jahr, wenn dein Kind in den Kindergarten kommt oder wenn du endlich in Rente gehst. Es gibt tausend Gründe, warum es „jetzt gerade nicht passt“. Aber wahrscheinlich wird dieser „richtige Zeitpunkt“, auf den du wartest, nie eintreten. Alles, was du brauchst, ist die Lust, Neues zu lernen, und genug Durchhaltevermögen, um weiterzumachen, wenn es mal hart auf hart kommt (denn das wird es ganz bestimmt!). Dann kannst du alles schaffen, was du dir vornimmst, da bin ich mir sicher!

Es gibt so viele wundervolle Gründe, sich zumindest ein Stück weit selbst zu versorgen: unsere Umwelt, unser Kopf und Körper, Unabhängigkeit, Freiheit, die Zukunft ... und: ungeheuer viel Spaß. Es tut gut, zu wissen, wo das Essen herkommt, das auf dem eigenen Teller landet. Es tut gut, die Hände in die Erde zu stecken, beim Säen, Ernten, Naschen. Es tut gut, die Hühner gackern zu hören, oder ungläubig in die Blumenwiese zu lauschen, weil die Bienen summen und sammeln, bis sie nicht mehr tragen können. Es ist fantastisch, wenn sich der Duft deines frisch gebackenen Brotes im ganzen Haus ausbreitet und sich die ganze Familie in der Küche einfindet, um sich um den „Knust“ (den Anschnitt des Brotes) zu balgen. Es macht Freude, mitten im Winter ein Einkochglas aufzumachen und dir den Geschmack des Sommers zurückzuholen. Es macht stolz, Wolle am Spinnrad zu spinnen und den Kleinen eine Mütze zu stricken. Das alles bedeutet nicht nur, sich selbst zu versorgen, es bedeutet vor allem: sich selbst und das Leben neu zu entdecken und einen neuen Bezug zur Natur zu erlangen.

Mit diesem Buch möchte ich dich also an die Hand nehmen und dir zeigen, wie Selbstversorgung aussehen kann. Selbstversorgung ist zu einem Schlagwort geworden, zu einem Begriff, den man heute überall liest – und das ist gut so. Weil er uns dazu anhält, über unseren Konsum nachzudenken, über die Gesellschaft, in der wir leben. Aber er macht auch Angst. Weil Selbstversorgung ein großes Wort ist, das für viele heißt: ganz oder gar nicht.

Dabei kann Selbstversorgung ganz unterschiedlich aussehen. Und es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern deinen persönlichen Lieblingsweg zu finden. Vielleicht bist du auf der Suche nach Inspiration, welche Dinge du nach und nach selber machen kannst? Vielleicht möchtest du dein komplettes Gemüse selbst anbauen, vielleicht aber auch nur Tomaten – weil du die einfach furchtbar gerne isst? Vielleicht hast du vor, den Platz in deinem Garten endlich mit süßen Hühnern und frechen Ziegen zu teilen? Vielleicht möchtest du aber nur endlich wissen, wie du die Zucchiniwemme nächstes Jahr überlebst? Egal, wo du momentan stehst oder was dir im Kopf herumschwirrt – auf alle diese Ideen gibt es nur eine Antwort: Trau dich.



Lass dich ein auf das Abenteuer Selbstversorgung!



AUF DER SUCHE
NACH DEN
WURZELN – ODER:
WAS BRAUCHST
DU EIGENTLICH?





JEDES HUHN HAT SEINE GANZ EIGENE PERSÖNLICHKEIT.

Die große Frage, eine, die wir uns immer öfter stellen, ist die nach dem, was wir wirklich brauchen. Oder anders gesagt: Geht es nicht einfacher, können wir nicht leichter werden? Viele sehnen sich nach Entschleunigung, nach weniger. Es erdet ungemein, im Garten zu arbeiten, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen und Wind und Wetter zu spüren. Und abends am Lagerfeuer zu sitzen, ist so viel erfüllender als der nächste Serienmarathon.

Das Schöne an der Selbstversorgung, egal ob teilweise oder voll, ist die Wertschätzung, die man zurückgewinnt: für das Gemüse, Obst, überhaupt für sein Essen, für die Tiere - und für die Dinge, die wir schon so gewohnt sind, dass wir gar nicht mehr wissen, woher sie kommen oder wie sie entstehen. Frische Sommergemüse wie Tomaten und Zucchini gibt's bei uns nur in den warmen Monaten. Was sich erst mal nach einem entbehrungsreichen Leben anhört, ist eigentlich genau das Gegenteil: Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie groß unsere Vorfreude auf die erste Tomatenernte ist. Der süße Geschmack einer selbstgezogenen Tomate ist einfach unvergleichlich. Und wenn man sich erst mal daran gewöhnt hat, kann eine wässrige Wintertomate, die in den kalten Monaten in einem weit entfernten Gewächshaus gewachsen ist, nicht mehr mithalten.

Auch die Hühner machen im Winter eine Legepause - wir sorgen zwar vor und machen den Sommer über Eier für den Winter haltbar, aber wenn die aufgebraucht sind, legen auch wir eine Eierpause ein und können es kaum erwarten, dass die Tage länger werden und unsere Hennen wieder

anfangen zu legen (Du willst gleich mehr darüber wissen? Schau doch auf *Seite 224*). Das erste Ei im Jahr ist immer ein kleines Festmahl.

Wir kennen die Geschichte hinter den Lebensmitteln, die wir selbst anbauen. Wir haben das, was wir essen, mit eigenen Händen erzeugt, und das fühlt sich einfach gut an. Wer Selbstversorgung ausprobiert, wird ganz automatisch verzaubert: vom Brot, das man selbst gebacken hat, von den unterschiedlichsten Farben, in denen Hühnereier leuchten können, oder vom Geschmack selbstgezogener Karotten, den man eigentlich schon vergessen hatte. Selbstversorgung ist magisch!

Also: Was brauchen wir wirklich? Was wollen wir selbst machen und vor allem: Was können wir überhaupt selbst machen? Und was passt zu dir? Das sind die großen Fragen, die gleich zu Beginn aufkommen. Denn sich selbst zu versorgen, heißt auch planen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass du dir viel zutrauen solltest. Alles auf einmal zu wollen und sofort durchzustarten mit der Rundum-Selbstversorgung, ist aber (fast) unmöglich - zumindest, wenn man noch ganz am Anfang steht und sich all die alten Fertigkeiten und Fähigkeiten neu aneignen muss. Deswegen möchte ich dir mit diesem Kapitel helfen, zu entscheiden, wo zum Himmel du anfangen sollst, mit deinem Kopf voller Ideen und deinem Herzen voller Träume. Was braucht es für welche Teile der Selbstversorgung und wie zeitaufwändig ist das alles? Lass uns gemeinsam herausfinden, wie deine nächsten Schritte aussehen können!



Lust darauf, dir den Bauch vollzuschlagen? Ab in den Garten!

Dein erstes Gemüsebeet ist ruckzuck angelegt und mit dem richtigen Anbauplan und ein paar anfängerfreundlichen Gemüsepflanzen steht schon bald die erste Ernte an. Nach und nach kannst du dich dann auch an die anspruchsvolleren Kandidaten der Gemüswelt herantasten und einen Regenbogen unterschiedlichster Gemüse selber anbauen – auch alte, fast vergessene Pflanzen, die man in keinem Supermarkt bekommt.

Zuerst solltest du aber an das Obst denken. Im Gegensatz zum Gemüse dauert es nämlich viele Jahre, bis ein Obstbaum Früchte trägt. Du kannst also gar nicht früh genug damit starten, deinen Obstgarten anzulegen. Vielleicht kennst du den Spruch: „Die perfekte Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt.“

Ich halte es für realistisch, dass du 2 Jahre brauchst, um dich zumindest im Sommer so gut wie komplett mit Gemüse selbst zu versorgen (wenn das dein Plan ist). Das ist nämlich gar nicht so schwer, wie viele denken. Und wenn du nach und nach mehr Erfahrungen sammelst, hast du irgendwann den Dreh raus, wann du was wo pflanzen musst, damit es auch mit der ganzjährigen Gemüse-Selbstversorgung klappt. Also: Wenn du mit Beeten, Töpfen, Samen und Pflänzlein loslegen willst, lies doch gleich im Kapitel „Der Selbstversorger*innen-Garten – oder: Dein eigener Freiluftsupermarkt, der Tag und Nacht für dich geöffnet hat“ ab *Seite 28* weiter.



AB IN DEN GARTEN MIT DIR! LASS UNS DIE WELT EIN BISSCHEN GRÜNER MACHEN.



MAL SCHNUPPERN: ZIEGEN KÖNNEN GANZ SCHÖN NEUGIERIG SEIN.