



TINI VOGT

Mehr
ernten
MIT DER
Frühstarter-
methode

12 MONATE GEMÜSE ERNTEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Cornelia Nunn

Lektorat: Barbara Kiesewetter

Bildredaktion: Hannah Crawford; Petra Ender und Natascha Klebl (Cover)

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8482-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Patrice Kunte

Illustrationen: Creative Market: Washi-Tape und Paper;
Matias Kovacic

Fotos: Tini Vogt; AdobeStock; Alamy; Flora Press; Patrice Kunte;

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8482 01_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Weder Autorin noch Verlag können jedoch für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



WIE ALLES ANFING

Ganz langsam wurde aus Abneigung eine große Liebe. Heute ist mein Garten mein Ein und Alles.

Vom Blumenkasten zum Paradies



Ich würde dieses Buch gerne mit einer romantischen Geschichte anfangen, dass ich mich schon als Kind liebevoll um kleine Pflänzchen gekümmert und die meiste Zeit im Garten verbracht habe, aber das stimmt einfach nicht. Ich wollte nie einen Garten! Als Kind habe ich Gartenarbeit immer gehasst. Und dann kam es doch ganz anders.

Bevor wir in unser heutiges Haus gezogen sind, hatte ich zwar einen großen Balkon mit ein paar roten Geranien – die wollte ich wirklich schon als Kind – und ein paar Blumenkästen mit Erdbeeren, aber mehr auch nicht. Mit dem Einzug in unser Haus 2004 bekam ich einen ziemlich großen und leider auch total verwilderten und zugewucherten Garten, mit dem ich nicht richtig etwas anzufangen wusste. Am Anfang habe ich ihn ignoriert, frei nach dem Motto: »Wenn ich ihn nicht sehe, ist er auch nicht da.« Allerdings musste ich mich zwangsläufig um meine Erdbeerpflanzen in den Blumenkästen kümmern. Bei unserem Umzug war es Mitte Mai, sodass ich schnellstens ein Stück Beet umgegraben habe, um meinen Balkon-Erdbeeren ein neues Zuhause zu geben. Als mein Nachbar sah, was ich machte, teilte er mir sofort mit, dass das nicht funktionieren würde, weil man Erdbeeren im August pflanzt. Nun, ich erntete trotzdem Erdbeeren und im Nachhinein könnte man diese Begegnung als Anfang für meine manchmal etwas unüblichen Gartenpraktiken sehen. Eines Tages kam meine Mutter mit ein paar übrig gebliebenen Buschbohnsensamen, die ich unbedingt säen sollte. Die wurden also auch gelegt und damit nahm schließlich alles seinen Lauf.

Der Sommer kam und ich erntete Bohnen. Und nicht nur für ein Abendessen, nein, ich musste sogar welche

einfrieren, da mein Mann nach dem dritten Abendessen mit Bohnen in einer Woche streikte.

Und ich war überrascht, dass ich meine Haushaltskasse, die nach einem Hauskauf doch etwas in Mitleidenschaft gezogen war, entlasten konnte. Plötzlich sah ich den Nutzen von selbst gezogenem Gemüse. Da ich die Zeit und den Platz hatte, wollte ich beides nutzen, um so unser Haushaltsgeld etwas aufzubessern. Den Winter über las ich ein Gartenbuch nach dem anderen und im Jahr darauf wurde mein Gartenbeet schon ein Stück größer, obwohl ich noch immer keine rechte Lust zum Gärtnern verspürte.

Plötzlich fing meine Haut an, auf Spritzmittel zu reagieren. Ich konnte mein Obst und Gemüse nur noch im Bioladen kaufen oder eben selber anbauen, wobei ich mein eigenes Obst und Gemüse sogar besser vertrug als das gekaufte aus dem Bioladen.

Im Lauf der Jahre habe ich meinem Mann immer mehr vom Rasen abgeschwatzt und die Flächen in Beete verwandelt. Am Anfang war er ziemlich dagegen, stellte jedoch irgendwann fest, dass das Rasenmähen mit weniger Fläche wesentlich schneller vonstattenging. Inzwischen mähe ich selber, es ist aber auch kaum noch etwas vom Rasen übrig.

WAS ICH BEIM GÄRTNERN LERNE

Ich habe in diesen vergangenen Jahren sehr viel gelesen, probiert, aufgeschrieben und immer wieder meine Pläne umgeworfen. Durch die intensive Beschäftigung mit meinem Garten habe ich mich stark verwurzelt und mit der Natur verbunden. Ich kenne jede Stelle in meinem Garten und weiß, was dort wächst, wie die Beschaffenheit der Erde ist, wann die Sonne dort hinkommt usw. Gelernt habe ich auch sehr viel, wie man z. B. mit Misserfolgen klarkommt und wie ich mich relativ schnell auf neue Situationen einstelle. Ich

habe gelernt immer einen Plan B und C in der Tasche bzw. im Kopf zu haben.

Vor ein paar Jahren hatten wir z. B. eine regelrechte Wühlmaus- und Wanderrattenplage. Mitte/Ende Juni haben diese Mitbewohner fast meine gesamten Gurken, Zucchini und Kürbispflanzen eliminiert. Jeden Morgen kam ich in den Garten und eine neue, tags zuvor noch vitale Pflanze hing schlaff herunter, da über Nacht das Wurzelwerk abgefressen worden war. Ich war in einer richtigen Krise, befürchtete ich doch den Verlust meiner Ernte. Was macht man Ende Juni mit großen Lücken im Beet? Für alles – außer Salat und Buschbohnen – ist es, so sagten meine schlaunen Gartenbücher von damals, schon zu spät. Von wegen! Ich habe meine Kiste mit Saatgut aus dem Schrank geholt und schnellstens zwei neue Zucchinipflanzen, diverse Buschbohnen, Kohlrabi, Möhren und Zuckererbsen ausgesät und auch sonst alles ausprobiert, von dem ich noch Saatgut übrig hatte. Hierbei habe ich viele neue Erkenntnisse gewonnen und am Ende des Jahrs konnte ich doch auf eine reiche Ernte zurückblicken, wenn man davon absieht, dass es kaum Gurken und Kürbisse gab. Für sie war es wirklich schon zu spät.



Aus Platzmangel und wegen Schatten habe ich anfangs viel in Töpfen angebaut
– eine gute Lösung.

Der Schritt zum Paradies

Im Juli 2014 meldete ich mich bei Instagram an und hielt meine Gartenreise in Bildern fest. Eine ganz neue Erfahrung für mich, da ich vorher nur für mich selber alles aufschrieb. Der Austausch mit anderen Gärtnern inspiriert mich ungemein.

Irgendwann kam ganz plötzlich die Gewissheit, dass unser Garten um Längen zu klein ist! Viel zu klein! Obwohl mich

immer alle Leute bewunderten, dass ich jede Ecke unseres Gartens ausnutzen würde, hat es einfach nicht gereicht, um uns das ganze Jahr selber zu ernähren. Wir waren und sind inzwischen sehr verwöhnt. Wer sich ein paar Monate des Jahres vom eigenen Gemüse ernähren kann, das – wenn es um Geschmack, Vitalstoffgehalt und um Frische geht – das absolut Beste ist, muss lange suchen, um diese Qualität im Supermarkt zu finden. Uns hat unser eigenes Gemüse schließlich so überzeugt, dass wir kein gekauftes mehr essen wollten. Ich kam mit unserem Gemüse zwar 8–9 Monate hin, aber ich wollte 12 Monate lang in der glücklichen Lage sein, uns mit eigenem Gemüse zu versorgen.

Ich habe ausgerechnet, dass ich ungefähr 1 Kilogramm Obst und Gemüse am Tag esse. Mein Mann möchte natürlich auch etwas abgekommen, und dann sind da noch unsere vierbeinigen Mitbewohner – zwei Zwergkaninchen, drei Meerschweinchen und ein Kater, obwohl der natürlich die Schätze des Gartens verschmäht, es sei denn, sie kommen auf vier Beinen und mit langem Schwanz daher. Also musste ein Stück Land her, was sich als gar nicht so einfach erwies. Nach langer Suche fanden wir ein Stück Grünland, das wir pachten konnten.

Spontan nannten wir es Paradies. Wir bewirtschaften zurzeit nur ca. ein Viertel der Fläche, sodass immer noch ein großes Areal zum Mähen übrig bleibt. Doch was gibt es Schöneres, als wenn man sagt, ich muss noch zum Rasenmähen ins Paradies?

Nach der ersten Saison stellte sich heraus, dass es wirklich ein Paradies ist, zumindest was die Ernten anbelangt. Arbeiten muss man im Paradies natürlich trotzdem und Wühlmäuse gibt es hier leider auch. Aber ich liebe es!

Ungefähr 2010 habe ich mit dem Gärtnern im Winter angefangen. Plötzlich erreichten meine Gartenerlebnisse eine neue Dimension! Zu lesen gab es zu diesem Thema

damals noch nicht viel, sodass ich fleißig ausprobieren musste und eigene Erkenntnisse gewonnen habe. Noch heute ernte ich ungläubiges Staunen, wenn ich erzähle, dass ich Ende Dezember noch frische Möhren ernte oder dass es Anfang Februar frischen Salat zum Mittagessen gibt, obwohl es draußen stürmt und schneit. Auch mein Gewächshaus steht seitdem nie mehr leer. Im Gegenteil, meist muss ich erst Platz leer essen, damit die Pflanzen für die neue Saison Platz haben.



Frisch geerntete Salate bereichern auch im Winter jeden Tag mein Mittagessen.

EINE NEUE PERSPEKTIVE

Unser Weg zur Selbstversorgung stand also nicht von vorneherein fest, sondern hat sich ganz allmählich entwickelt. Ich habe mich und meinen Blick auf die Welt durch die Beschäftigung mit meinem Garten verändert. Ich stehe den Dingen mittlerweile kritischer gegenüber, kann nicht mehr nur konsumieren, da ich nun viel besser über die Hintergründe Bescheid weiß.

Ich kaufe keine Tomaten und Erdbeeren im Januar (sonst allerdings auch nicht), das ist einfach nicht die richtige Zeit dafür. Ich will keinen Blumenkohl für 0,49 € essen, weil ich weiß, wie arbeits- und spritzmittelintensiv er im Anbau ist. Sehe ich Berge von uniformem Gemüse, werde ich nachdenklich, weil ich weiß, wie viel Gemüse gleich auf dem Feld geblieben ist, weil es die Normen des Supermarkts nicht erfüllt. Und in Plastik eingepackte Salate, die häufig wie grünes Wasser schmecken und um die halbe Welt gereist sind, mag ich auch nicht mehr. Meine Kaninchen mögen die übrigens auch nicht. Ich habe Filme gesehen von Gewächshausplantagen in Südspanien und war absolut schockiert. Nicht nur, dass hier exzessiver Raubbau an einem ganzen Landstrich betrieben wird, ich habe gesehen, wie Arbeiter hier unter den schlimmsten Bedingungen leben und arbeiten müssen, und das möchte ich nicht unterstützen. Und auch wenn es keinen großen Einfluss auf das Ganze macht, so habe ich zumindest für meinen Teil alles getan, was in meiner Macht steht, um dieses System nicht weiter zu fördern. Diese Veränderungen machen das Leben nicht unbedingt einfacher, aber schöner, bewusster und sicher gesünder. Außerdem ist es in meinen Augen ein rebellischer Akt, sein Gemüse selber anzubauen und nicht das zu essen, was mir vorgesetzt wird.

NACHHALTIG UND BIOLOGISCH

Meine Motivation fürs Gärtnern hat sich über die Jahre immer wieder verändert. Es fing an mit der Aussicht auf billiges Gemüse, ging über gesundes Gemüse von bester Qualität bis hin zum Wunsch nach Selbstversorgung. Inzwischen ist noch ein neuer, für mich sehr wichtiger Aspekt hinzugekommen: die Nachhaltigkeit. Baue ich mein eigenes Obst und Gemüse an, weiß ich nicht nur, was drinsteckt, ich spare auch Mengen von Transport, Gülle, Plastik und CO₂ ein. Zudem verbessere ich durch geschicktes Zusammenpflanzen von Gemüse und Blumen mein eigenes Ökosystem vor Ort. Ich erschaffe kleine grüne Oasen, die den in Mode gekommenen Steingärten und den Monokulturen der Landwirtschaft wenigstens ein bisschen etwas entgegensetzen.



Mein eigenes, gesundes, verpackungsfreies Gemüse anzubauen erfüllt mich mit Stolz und Freude.

Ich verzichte komplett auf Chemie in meinem Garten. Ich wähle die Sorten, die ich anbaue, sorgfältig aus und kümmere mich konsequent um die Bodengesundheit. Von Anfang an habe ich, ohne das Wort Permakultur überhaupt zu kennen, versucht, all das zu nutzen, was vorhanden ist, und möglichst wenig von außen hineinzubringen. So habe ich schon immer meine Pflanzen mit vorhandenem Material gedüngt und keinen künstlichen Dünger gekauft. Bei starkem Schädlingsbefall setze ich Pflanzenbrühen an und kaufe keine Spritzmittel.

Eigener Gemüseanbau macht für mich nur Sinn, wenn ich auch das leckerste und gesündeste Gemüse mit den besten Inhaltsstoffen bekomme. Das heißt nicht unbedingt, dass es immer das schönste ist, aber das steht bei mir nicht an erster Stelle.

Inzwischen bin ich bei fast 100 % Selbstversorgung angekommen, was unser Obst und Gemüse betrifft. Natürlich kaufe ich ganzjährig Bananen und Ingwer, auch mal Kartoffeln, wenn die Wühlmäuse wieder zu gierig waren, aber dabei bleibt es meistens auch. Ich baue meine eigenen Gewürze und Teekräuter an, mische meine Teemischungen selber, baue Kidneybohnen an und freue mich über alles, was ich selber machen kann und nicht kaufen muss. Das ist zusammen mit den Mengen an Obst und Gemüse, die ich ernte und verarbeite, viel Arbeit, aber es bringt mich einem selbsterfüllenden und selbstbestimmten Leben im Rhythmus der vier Jahreszeiten sehr nahe. Und das Beste ist, wir haben immer genug Essen, das schmackhaft und gesund ist. Dabei ist mir auch sehr wichtig, auch wirklich alles zu verbrauchen. Viel Gemüse anzubauen ist nicht schwer, es sinnvoll zu verwerten, ohne über Wochen täglich grüne Bohnen zu essen, hingegen schon. Hier ist ziemlich viel Kreativität und Einfallsreichtum gefragt. Ich habe gelernt, meine Mahlzeiten den Jahreszeiten anzupassen, so wird es nie langweilig.

Ein weiterer Aspekt für mich ist ein möglichst Ressourcen schonendes Leben. Ich möchte keine Energie verschwenden, versuche Dinge zu recyceln und wieder zu verwerten, bis es nicht mehr geht. Ich sammle Regenwasser und auch im Haus wird Wasser gesammelt und weitergenutzt. Die Klimakrise hat mich in diese Richtung getrieben und ich versuche alles zu tun, was mir möglich ist. Auch wenn es vielleicht nur ein kleiner Teil im großen Ganzen ist, passt es inzwischen hervorragend in mein Weltbild und in meine Art zu leben. Ich möchte ein Teil der Lösung sein und nicht ein Teil des Problems.

Das Wissen, das ich mir im Lauf der Jahre angeeignet habe, gebe ich inzwischen in Kursen und Workshops weiter. Ich finde es schön, andere Menschen ein Stück weit auf ihrer eigenen Gartenreise zu begleiten. Mit diesem Buch möchte ich die Leserinnen und Leser inspirieren, etwas zu tun. Man kann auch auf wenig Fläche ein paar Tomaten oder Salatpflanzen im Kübel ziehen. Man kann mit wenig Zeit mit den richtigen Tricks eigenes Gemüse anbauen. Indem man ausprobiert, Erfahrungen sammelt und Fehler macht, lernt man, aus seinem eigenen kleinen Paradies das Beste herauszuholen.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch die Lust aufs Gemüseanbauen wecken kann. Es soll helfen, die Scheu vor den ersten Schritten abzubauen und einfach loszulegen. Das Buch soll aber keine 1:1-Anleitung sein, sondern ein Ideen- und Erfahrungsschatz, der Raum für eigene Experimente und Erfahrungen lässt. Jeder Garten und jede Region ist anders, sodass man vor Ort entscheiden muss, was Sinn macht und was nicht – es muss nicht gleich die komplette Selbstversorgung sein. Aber hat man erst einmal in eine sonnenwarme, reife Paprika gebissen und die Aromavielfalt und den Geschmack des Sommers gekostet, lässt eine gekaufte Gewächshauspaprika ziemlich ernüchtert zurück.

Mein Mann betreibt eine Nebenerwerbsimkerei und mit dem Garten, unseren vierbeinigen Düngerlieferanten – Kaninchen und Meerschweinchen – und unserem »Paradies« haben wir uns unsere eigene kleine Mini-Farm aufgebaut. So verwirklichen wir unseren Traum von einem selbsterfüllten und selbstbestimmten Leben, in dem es leckeres Gemüse im Überfluss gibt. Aber wir sind noch nicht am Ende unserer Reise angekommen – ich bin gespannt, wohin sie uns noch führen wird.



Mein Garten verändert sich ständig, weil ich immer noch bessere Lösungen suche, den Platz zu nutzen.



VOM WINTERBLUES ZUM AUSSAATWAHN

**Gärtnern im Winter? Na klar! Dank
Pflanzenlampen und neuen Methoden
beginnt die Saison bei mir im Januar.**

Januar

Früher fand ich den Januar ganz furchtbar – kalt, grau, dunkel und nass und ewig lang. Vor allem konnte ich nicht in den Garten. Hatte ich doch von klein auf gelernt, dass man im Januar oder generell im Winter nichts im Garten macht.

Vor ein paar Jahren habe ich dann kurzerhand einiges geändert. Der Januar kann nun immer noch kalt sein, häufig auch grau und dunkel und 31 Tage hat er auch noch, aber nun fange ich schon Anfang Januar mit der Gartensaison an. Damit habe ich Erfolg und es macht für mich und meine Stimmung einen riesigen Unterschied! Ich bin, so oft es geht, im Garten, auch wenn es nur für 15 Minuten ist. Komme ich durchgefroren und durchgepustet wieder ins Haus, fühle ich mich sehr lebendig und fast, als wäre schon Frühling.

In unserer Region wird es meist erst ab Mitte Januar richtig kalt. So habe ich um den Jahreswechsel noch eine Menge spät ausgesäter Möhren in der Erde. Diese Möhren hatte ich im Herbst mit einer dicken Laubschicht abgedeckt, sodass der Boden noch nicht durchgefroren ist. Am Neujahrstag gehe ich traditionell in den Garten und ernte ein paar Möhren. Sie sind unsagbar frisch und knackig und ziemlich süß, da wir schon ein paar leichte Frostnächte hatten. Ich fange also mein neues Gartenjahr symbolisch und praktisch mit der Ernte an. Was gibt es Besseres?

Ein paar Tage später säe ich im Haus die ersten Samen aus. Früher war ich der Überzeugung, dass eine so frühe Aussaat Unsinn ist. Jetzt weiß ich: Sie macht durchaus Sinn, wenn man es richtig angeht. Und auch

im Gewächshaus und im Freiland sind meine Winteraussaaten heute von Erfolg gekrönt.

WAS DIESEN MONAT ANSTEHT

- frühen Salat und Kohl aussäen
- Physalis, Auberginen und Paprika aussäen
- Winteraussaat von Möhren, Kohl und Sommerblumen
- Anbauplanung
- Saatgutbestellung
- vor starkem Frost letztes Gemüse abernten
- Salat im Gewächs-haus mit extra Vlies oder Folie schützen



Erste Aussaaten im Haus



Die Saison fange ich immer mit frühem Salat an, z. B. mit Schnittsalat, denn den kann man als Pflänzchen schon blattweise beernten. Außerdem säe ich frühen Kohl mit einer relativ kurzen Entwicklungszeit von 65–75 Tagen aus. Die Entwicklungszeit wird ab dem Auspflanzen gemessen und gibt an, wie lange es dauert, bis eine Pflanze erntereif ist.

Der Kohl wird später ins geschützte Freiland, der Salat ins ungeheizte Gewächshaus gepflanzt. Dies geschieht je nach Witterung Anfang bis Mitte März. Den Salat kann ich relativ schnell ernten, der Kohl braucht bis ca. Juni – je nach Witterung im Frühjahr.

Ich säe nicht zu viele Kohlpflanzen auf einmal aus, da sich die frühen Sorten nur für den Frischverzehr eignen. Lagern kann man sie im Kühlschrank 1–2 Wochen. Gut lassen sich schon zeitig einige äußere Kohlblätter ernten, mit denen man eine Gemüsepfanne oder einen Salat verfeinern kann. Auch früher Palmkohl ist ein Gewinn, da er keinen Frost braucht und man die einzelnen Blätter relativ schnell ernten kann. In einem grünen Smoothie machen sich die zarten frischen Blätter auch sehr gut und liefern eine Menge frischer Vitamine und Chlorophyll.



Erst wenn die Kohlpflanzen Wurzeln und vier Blätter haben, pflanze ich sie in größere Töpfe.

Ich säe gern gelben Schnittsalat, Romanasalat 'Little Gem', Kopfsalat 'Maikönig', Spitzkohl 'Jersey Wakefield', Weißkohl 'Golden Acre', Palmkohl 'Nero di Toscana' und Rotkohl 'Red Express' aus. Von den Kohlsorten nehme ich jeweils ca. fünf Samen, in der Hoffnung, dass ich mindestens drei kräftige Pflanzen pro Art bzw. Sorte bekomme. Wachsen alle Samen zu kräftigen Pflanzen heran, finde ich sicher eine Lösung bzw. einen geeigneten Platz für sie. Man darf auch nicht vergessen, dass die Setzlinge, sobald sie das schützende Haus verlassen haben, zahlreichen Gefahren ausgesetzt sind, wie etwa Schnecken oder Mäusen, die die jungen Pflanzen zum Frühstück verspeisen. Dies ist auch ein Grund, warum ich besonders die frühen Kohlpflanzen erst auspflanze, wenn ich sie mindestens zweimal umgetopft habe und sie relativ groß sind. Denn eine größere Pflanze kann einem Schneckenangriff wesentlich besser widerstehen als ein kleiner Sämling.

Die Salatsamen bedecke ich bei der Aussaat nicht mit Erde. Salat ist ein Lichtkeimer, d. h., er braucht Licht zum Keimen. Die Kohlsamen bedecke ich mit ca. einem halben Zentimeter Erde.

DAS RICHTIGE SUBSTRAT

Für beide Aussaaten verwende ich Kokoserde und keine Aussaaterde. Beide würden auch in normalem Gartenboden keimen, sie brauchen keine abgemagerte Aussaaterde, die zudem auch teurer ist.

Kokoserde gibt es in kleinen Paketen in fast jedem Supermarkt oder jeder Drogerie zu kaufen. Sie besteht aus Pflanzenfasern und ist torffrei, was mir sehr wichtig ist. Man gießt sie mit Wasser auf, sodass sie auf ein bestimmtes Volumen aufquillt. Das Schleppen der Blumenerdesäcke entfällt somit und die Handhabung ist besonders für die frühen Aussaaten recht einfach. Ein weiterer Vorteil dieser Erde ist, dass sie sicher keine Trauermücken enthält. Dies ist bei normaler Blumenerde nicht immer gegeben. Hat man erst einmal Trauermücken in der Erde, ist es sehr schwer, diese kleinen schwarzen Fliegen wieder loszuwerden. Sie sind nicht nur lästig, sondern fressen auch an den kleinen Sämlingen herum und bringen diese meistens zum Absterben. Nehme ich zum späteren Umpflanzen Blumenerde und keinen Kompost oder Gartenerde, weil draußen noch alles gefroren ist, gebe ich die Blumenerde immer für eine halbe Stunde bei 180 °C in den heißen Backofen, um eventuelle Trauermücken abzutöten.

Salat säe ich in den kommenden Wochen alle 3-4 Wochen neu aus. Immer nur ein paar Pflänzchen, damit ich im Frühjahr stets frischen Salat zur Verfügung habe.



FRÜHE AUSSAATEN IN DER KÜCHE

Ich erledige alle meine Frühjahrsaussaaten und Umtopfarbeiten in meiner Küche. Hier ist es warm, ich habe genügend Licht und eine angenehme Arbeitshöhe. Damit das nicht jedes Mal in einer großen Putzaktion endet, habe ich mir eine einfache Spülschüssel besorgt, ungefähr 40 cm im Quadrat. In die Schüssel entleere ich die Kokos- oder Aussaaterde und kann in der Schüssel meine Aussaatgefäße befüllen, ohne dass ich Erde in der ganzen Küche verteile. Die Schüssel steht im Wandschrank, so dauert es meistens nur ein paar Minuten, um ein paar Samen in die Erde zu bringen. Ganz wichtig ist es außerdem, die Aussaaten zu beschriften. Wie oft denke ich beim Aussäen, dass ich mich ganz leicht an die verschiedenen Sorten erinnern kann. Doch mein Erinnerungsvermögen hält meistens ganze 5 Minuten an!

Die Kohlpflänzchen werden nach 3,5-4 Wochen umgetopft. Es ist wichtig, dass sie mindestens schon vier Blättchen (Keimblätter nicht mitgezählt) haben. Kohlpflanzen sterben gerade im Anfangsstadium sehr leicht ab, wenn man sie zu früh umtopft und sie einfach noch nicht genügend Wurzeln gebildet haben oder aber wenn sie zu feucht gehalten werden. Weil es ärgerlich ist, nach ein paar Wochen noch einmal ganz neu aussäen zu müssen, verwende ich nur

Zwiebeln	Erdbeeren, Möhren, Salat, Tomaten	Bohnen, Erbsen, Kohl
----------	--------------------------------------	-------------------------

SAATGUT UND ZUBEHÖR

Bingenheimer Saatgut (Biosaatgut: Gemüse, Kräuter, Blumen, Gründüngung) Kronstraße 24, 61209 Echzell
www.bingenheimersaatgut.de

Dreschflegel Biosaatgut Postfach 1213, 37202 Witzenhausen
www.dreschflegel-shop.de

Bioland Hof Jeebel (Biosaatgut, Pflanzkartoffeln, Aussaatpaletten) Jeebel 17, 29410 Salzwedel OT Jeebel
www.biogartenversand.de

Pflanzenlampen Maiicy LED 45 Watt, bei verschiedenen Anbietern erhältlich

BÜCHER

Eliot Coleman: **Handbuch Wintergärtnerei. Frisches Biogemüse rund ums Jahr.** Löwenzahn Verlag, Innsbruck.

Marie-Luise Kreuter: **Der Biogarten: Das Original - komplett neu.** BLV Verlag, München

Brett L. Markham: **Mini-Farming: Autark auf 1000 Quadratmetern.** Kopp Verlag, Rottenburg a. N.

Bernhard Michels: **Gärtnern nach den 10 Jahreszeiten der Natur.** BLV Verlag, München

Wolf Dieter Storl: **Der Selbstversorger. Mein Gartenjahr: Säen, pflanzen, ernten.** Gräfe und Unzer Verlag, München

ENGLISCHSPRACHIGE BÜCHER

Vera Greutnik: **Edible Paradise. How to Grow Herbs, Flowers, Vegetables and Fruit in Any Space.** Chelsea Green Publishing

Toby Hemenway: **Gaias Garden. A Guide to Home-Scale Permaculture.** Chelsea Green Publishing

Charles Dowding: **How to Grow Winter Vegetables.** Green Books, Cambridge

Perrine and Charles Hervé-Gruyer: **Miraculous Abundance. One Quarter Acre, Two French Farmers, and Enough Food to Feed the World.** Chelsea Green Publishing



AUTORIN

Tini Vogt begann 2004 als Autodidaktin mit dem Gemüseanbau. Mittlerweile hat sie ihren Garten in ein essbares Paradies verwandelt und baut auf ihrer ca. 800 Quadratmeter großen Minifarm mit großer Leidenschaft so viel Obst und Gemüse an, dass ihre Familie den größten Teil des Jahres davon leben kann. Außerdem kocht und backt sie sehr gerne. Die Selbstversorgerin gibt ihr Wissen in Workshops, auf ihrer Webseite (www.kassiolino.de) und bei