

365 TAGE SELBST- VERSORGUNG



Mit
Anbauplänen
nach dem
phänologischen
Kalender

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: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 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: Fabian Barthel

Lektorat: Dr. Ruthild Kropp

Bildredaktion: Petra Ender und Natascha Klebl (Cover)

Covergestaltung: ki36 Editorial Design: Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Pia Schwarzmann

 ISBN 978-3-8338-9063-5

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Illustrationen: Bella Illenberger

Fotos: Adobe Stock; Alamy; Dorothea Baumjohann; Flora Press; GAP Images; Getty Images; iStock; Mat Kovacic; Mauritius Images; meine ernte GmbH; Claudia Rahlmeier; Shutterstock; Friedrich Strauss

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9063 02_2023_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 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.



Was bedeutet Selbstversorgung für uns?

Aufgewachsen mit großen Gemüsegärten, fanden wir uns nach dem Studium im Stadtleben zu Hause. In dieser urbanen Welt mit Handtuchgärten hinter dem Haus sehnten wir uns wieder nach mehr Grün und Natur. Uns beschäftigten Fragen wie: Wo kommen die Lebensmittel aus dem Supermarkt eigentlich her? Hält uns dieses Essen wirklich gesund?

Es wurde uns klar, dass wir uns durch Eigenanbau am gesündesten ernähren. Wir suchten nach einem Weg, wie wir ohne eigenen Garten Gemüse und Kräuter selbst anbauen können.

2010 wurde dieser Traum Wirklichkeit. Wir gründeten das Unternehmen meine ernte und bieten mit erfahrenen landwirtschaftlichen Betrieben fertig bepflanzte Gemüsegärten zum Mieten an.

In unseren Mietgärten haben seit unserer Gründung mehr als 75.000 Menschen mit uns gegärtnert. Dabei kommen Alt und Jung, Freunde und Familie zusammen, um sich selbst zu versorgen und ihrer Nahrung beim Wachsen zuzuschauen.

Was wir in all diesen Jahren gelernt und erfahren haben, ist, dass das Gemüsegärtnern mehr ist als bloße Selbstversorgung. Die eigene Ernte macht Körper, Geist und Seele glücklich. Das beginnt schon mit der Bewegung an der frischen Luft, etwa beim Vorbereiten der Beete oder dem Gießen der Pflanzen oder der Beobachtung, wie aus dem

kleinen Kürbiskern erst zwei Blättchen und dann Ranken über Ranken sprießen.

Später schließt sich der natürliche Kreislauf, wenn aus den geernteten Früchten nicht nur etwas Leckeres zubereitet, sondern auch Saatgut für die nächste Aussaatrunde gewonnen wird.

Für alle diejenigen, die im eigenen Garten hinter dem Haus, im Kleingarten, auf der Terrasse, auf dem Balkon oder einfach auf der Fensterbank gärtnern wollen, stellen wir auf unserer Webseite www.meine-ernte.de einfache und nachhaltige Produkte, fundiertes Wissen, pfiffige Tipps und kreative DIYs rund um das Thema Selbstversorgung vor.

Denn unsere Vision ist: Jeder Mensch kann sich ein Stück weit selbst versorgen und eigenes Obst, eigene Kräuter und eigenes Gemüse anbauen. Sei es im Großen mit einem eigenen Garten, aber auch im Kleinen auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank.

Die Selbstversorgung gibt dir ein gutes Gefühl, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Du weißt woher deine Nahrung kommt, sparst beim Eigenanbau wertvolle Ressourcen und schonst dabei deinen Geldbeutel.

Wir freuen uns, unsere umfangreiche Praxis in diesem Buch weiterzugeben und alle Menschen bei ihrer ganzjährigen Selbstversorgung – ob im Beet oder auf der Fensterbank – zu unterstützen. Wir begleiten dich dabei Monat für Monat durchs phänologische Gartenjahr, zeigen dir Möglichkeiten, wie du auch ohne Garten täglich Selbstangebautes auf den Teller zaubern kannst, und möchten deine Neugier auf interessante neue sowie altbewährte Selbstversorgerthemen wecken. Mit unseren drei thematischen Beetplänen: Kunterbuntes Einsteigerbeet, das

Immersattbeet und dem Asiabeet bist du ready to go für
365 Tage Selbstversorgung aus deinem eigenen Garten.

Auf in das Abenteuer Selbstversorgung!



DIE BASICS

Was brauchst Du für Deinen Selbstversorger-Traum?
Gartengeräte und Saatgut, Wissen und Zeit, aber
auch einfach Vorfreude auf Dein Lieblingsobst und -
gemüse.



Aufbau des Selbstversorgergartens

Ganz gleich, ob du dein persönliches Projekt Selbstversorgung auf dem Balkon, der Terrasse, im eigenen Garten oder einem Mietgarten angehen möchtest, solltest du dir vorab einige Gedanken machen.

Klar kannst Du einfach loslegen, aber es ist besser, Dir über dein Zeitbudget, die Anschaffung einiger Werkzeuge, deine Möglichkeiten zur Bewässerung und die Herkunft deines Saatgutes klar zu werden. Denke auch darüber nach, welches Obst und Gemüse du genau anbauen möchtest. Hast du einige Lieblingsgemüse, die du unbedingt anpflanzen möchtest, dann informiere dich vorab über ihre Wachstumsbedingungen und ihre Bedürfnisse an den Standort. Fruchtgemüse brauchen möglichst viele Sonnenstunden, während Blattgemüse auch mit etwas Schatten zurechtkommen.



Für eine reiche Ernte ist neben der Auswahl der Sorten auch der Standort deiner Beete wichtig.

DIE LAGE DER GEMÜSEBEETE

Wenn du dich für Beete im Garten entschieden hast, suche den optimalen Standort dafür. Sicher musst du dich ein bisschen nach den Bedingungen vor Ort richten, es gibt aber ein paar Parameter, die du einhalten solltest. Die meisten Gemüse wünschen sich Sonne und Wärme, weshalb

sich eine Nord-Süd-Ausrichtung dafür anbietet. Bäume in unmittelbarer Nähe – auch die des Nachbarn – beschatten das Beet und der Laubfall im Herbst ist ebenfalls ungünstig. Du solltest es vermeiden, deine Beete direkt neben Zäunen oder Mauern anzulegen, weil du sie sonst nicht gut pflegen und beernten kannst. Für ein einfaches Gemüsebeet brauchst du etwa 1,20 x 3 Meter, wobei du in der Länge etwas variieren kannst. Achte darauf, dass du das Beet mit der Schubkarre gut erreichst, Wege zu deinem Beet und zwischen den Beeten erleichtern dir die Arbeit. Der Hauptweg in deinem Garten sollte 80 Zentimeter breit sein. Zwischen den Beeten reichen 20 bis 30 Zentimeter.



Die Voranzucht im Frühbeet verschafft deinen Pflanzen einen wichtigen Vorsprung.

FRÜHBEETE

Wenn du ein Frühbeet haben möchtest, solltest du es unmittelbar neben deinen Hauptbeeten anlegen. Das ist bequemer, wenn die Setzlinge später vom Frühbeet ins Gemüsebeet umziehen.



In einer Kräuterspirale kannst du durch die verschiedenen Zonen viele unterschiedliche Kräuter anpflanzen.

KRÄUTERGARTEN

Kräuter zu pflanzen ist äußerst dankbar. Die meisten Kräuter benötigen nährstoffarme Erde, müssen nicht gedüngt werden und brauchen viel Wärme und Sonne, aber wenig Wasser. Ein Rückschnitt von Kräutern fördert ihren Wuchs und die geschnittenen Stängel und Blätter können direkt verwendet oder für Tees und zum Würzen getrocknet werden.

Die Auswahl an Kräutern ist schier endlos. In einem kleinen Kräutergarten kannst du nach deinen Vorlieben mediterrane Sorten wie Thymian, Salbei, Oregano, Rosmarin und Currykraut nebeneinander ziehen und mit großblättrigeren, feuchtigkeitsbedürftigeren Kräutern ergänzen, etwa mit den unzähligen Minzarten, Melisse und Basilikum. Ein stufenförmiger Aufbau des Kräuterbeetes oder eine klassische Kräuterspirale helfen dir, deinen Kräutergarten nach den Licht-, Wasser- und Nährstoffbedürfnissen zu organisieren. Wenn du dich gegen ein eigenes Kräuterbeet entscheidest, kannst du im Haus auf der Fensterbank, auf dem Balkon oder der Terrasse Kräuter in Kästen und Kübeln ziehen. Auch das Hochbeet ist ein guter Platz dafür. Klassiker wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Bohnenkraut, Fenchel und Basilikum lassen sich direkt zwischen die Gemüsereihen säen. Nützlich ist es, wenn der Kräutergarten nah am Haus liegt, damit du auch spontan beim Kochen ohne lange Laufwege Kräuter ernten kannst.



AN WAS MUSS ICH DENKEN?

Was esse ich am liebsten? Wie viel Platz und Zeit habe ich? Möchte ich das Obst und Gemüse am liebsten frisch verzehren oder es auch lagern oder haltbar machen für spätere Monate? Wie sieht es mit einem Gewächshaus, der Haltung von Bienen oder Hühnern aus? Habe ich für all das ausreichend Platz und Zeit?



Obststräucher brauchen wenig Pflege und liefern trotzdem Jahr für Jahr zuverlässig Beeren.

OBSTPFLANZUNGEN

Obstbäume gibt es in unterschiedlichen Wuchstypen, die zu verschiedenen Gartengrößen und Bedingungen passen. So

kannst du von Halbstammbäumen und Spindelbäumen auch in einem kleinen Garten Äpfel, Birnen oder Quitten ernten. (Von Steinobst gibt es leider keine Zwergsorten.) An Hauswänden oder an Grundstücksgrenzen lässt sich Spalierobst ziehen und ein, zwei Beerensträucher passen in Gärten jeder Größe. Einmal gepflanzt, sind Beerensträucher und Obstbäume pflegeleicht. Sie brauchen wenig Düngergaben und in erster Linie nur einmal pro Jahr einen Rückschnitt. Bedenke auch – selbst wenn du einen großen Garten dein Eigen nennst – wie viel Obst von einer Sorte du tatsächlich essen und verarbeiten möchtest. Hochstämmige Apfelbäume im Garten tragen beispielsweise bei guter Pflege 80–180 Früchte pro Saison. Du kannst sie frisch essen oder je nach Sorte einlagern. Vielleicht möchtest du aber zwei oder mehrere verschiedene Obstsorten im Garten haben. Dann bist du mit kleinen Bäumen besser beraten. Unter Obstbäumen sollten sich wegen der Konkurrenz um Wasser und Nährstoffe keine Beete befinden. Beachte auch, dass die Bäume Schatten werfen. Sie sind deshalb am besten in der Nordhälfte des Gartens aufgehoben.

GEWÄCHSHAUS UND GERÄTESCHUPPEN

Gewächshäuser können freistehen oder direkt an die Hauswand gebaut werden. Letzteres ist besonders in kleinen Gärten sinnvoll. Wenn das Gewächshaus nicht beheizt wird, darf es durchaus weiter entfernt vom Haus im Garten stehen. Der Geräteschuppen sollte sich an einem zentralen Ort im Garten befinden, damit du bei der Gartenarbeit kurze Wege hast. Solltest du ein Gewächshaus haben, bietet es sich an, den Schuppen direkt daneben zu bauen.



Mit einem Kompost produzierst du deinen eigenen Humus, der für fruchtbare Böden sorgt.

KOMPOST

Der Komposthaufen steht am besten so, dass du ihn von zwei Seiten gut erreichen kannst. Halbschattige Standorte auf offenem Boden mit einem halben Meter Abstand zum Nachbargrundstück sind ideal. Denke auch daran, dass Kompost unangenehm riechen kann und Insekten anlockt. Errichte den Haufen deshalb lieber nicht zu nah am Haus oder in der Nähe von Spielgeräten für Kinder.

BIENEN

Bienen stehen gern warm und sonnig. Vermeide deshalb Standorte unter Bäumen oder Vordächern oder Hauswänden mit Schattenwurf. Auch wenn Honigbienen nicht aggressiv sind, kann es zu unbeabsichtigten Stichen kommen, falls die Bienen zu nah an Beeten, dem Sandkasten oder der Terrasse untergebracht sind. Erhöhte Standorte für Bienenkästen sind ideal, weil die Bienen dann nicht auf deiner Arbeitshöhe abfliegen.



Hühner sind muntere Zeitgenossen im Garten. Mehr über ihre Haltung erfährst du auf [≥](#).

HÜHNER

Wenn auch Hühner bei dir einziehen sollen, benötigst du noch etwas mehr Platz. Hühner brauchen viel Licht und Auslauf, damit sie gesund bleiben. Rechne pro Huhn mit zehn Quadratmeter Fläche für den Auslauf. Im Stall sollte für jedes Huhn ein Quadratmeter Platz vorhanden sein. Die Fenster des Stalles sollten südlich ausgerichtet sein. Plane den Hühnerstall so, dass er windgeschützt steht. Büsche und Bäume im Bereich des Auslaufes spenden den Tieren im Sommer Schatten.

DER FAKTOR ZEIT

Für einen eigenen Garten im Freiland mit Gemüsebeeten, Beerensträuchern, Kräutern und Obststräuchern brauchst du Zeit. Wenn du dich auf das Projekt Selbstversorgung einlässt, solltest du dir überlegen, wie viel Zeit du investieren kannst und möchtest.

Bienen- oder Hühnerhaltung erfordern entsprechend zusätzliche Arbeit. Beginne klein, um dich nicht zu überfordern und in die Gartenarbeit hineinzuwachsen. Du wirst schnell merken, welche Gartenarbeiten dir liegen und gefallen, und welche Bereiche des Gärtnerns ausbaufähig für dich sind.

Was braucht wie viel Zeit?

Plane für ungefähr 90 Quadratmeter Beetfläche, die bei geschickter Pflanzung eine fünfköpfige Familie mit guten zwanzig Gemüsesorten über das Jahr versorgen kann, etwa vier bis sechs Stunden Arbeit in der Woche ein. Diese Arbeitsstunden fallen das gesamte Jahr über an, mit Arbeitsspitzen im Frühjahr und im Herbst. Rechne auch damit, dass du besonders am Anfang deiner Lernkurve mehr Zeit investieren musst. Siehe es aber nicht zu streng. Dein Garten kommt auch mal eine Woche ohne dich aus. Einen Gemüsegarten zu bewirtschaften, beruht ein Stück weit auf

Versuch und Irrtum. Wenn du die Arbeit im Garten als gesunde Bewegung an der frischen Luft und aktive Interaktion mit der Natur betrachtest, fühlt sie sich nicht nach Mühe an, sondern nach einem ganzheitlichen Erlebnis für deinen Körper und deine Seele, die manchen Spaziergang und manchen Gang ins Grüne ersetzt. Balkonkästen und Kübel auf der Terrasse lassen sich sehr schön in der Mittagspause im Vorbeigehen gießen und pflegen.

Mit wie viel Ertrag kann ich rechnen?

Wer mit der Selbstversorgung im Gemüsebeet beginnen möchte, fragt sich bei der Planung bald, wie viele Reihen Gemüse er einplanen sollte, damit er mit den Erträgen gut über eine Saison oder gar das Jahr kommt.

Wie viel Gemüse du tatsächlich pro Saison ernten kannst, ist von vielen Faktoren abhängig. Günstige und ungünstige klimatische Bedingungen eines Jahres, wie die Temperaturen, die Sonnenstunden, Wind und Regen spielen mit Ernteaufträgen bedingt durch Schädlingsbefall und Krankheiten zusammen und bestimmen deinen Ernteerfolg. Ernteüberschüsse, die nicht frisch zubereitet werden können, kannst du auf verschiedenem Wege konservieren. Die folgende Tabelle [≥](#) gibt dir einen kleinen Überblick darüber, mit wie viel Ertrag pro Jahr du für die beliebtesten Gemüse rechnen kannst. Ausgegangen wird dabei von einer Beetreihe zwischen zwei und drei Metern. Des Weiteren ist angegeben, wie hoch der jährliche Verbrauch dieser Gemüse jährlich pro Kopf in Deutschland ist.

GEMÜSEVERBRAUCH UND ERTRAG

Gemüse	Pro Kopf Verbrauch pro Jahr	Zu erwartende Erträge im Garten
Blumenkohl	2 kg	5-8 Köpfe
Brokkoli	2 kg	5,5 kg
Erbsen	1 kg	9 kg Schoten
Kartoffeln	59 kg	12 kg
Kürbisse	2 kg	8-15 Stück
Kopfsalat	7 Stück	15-20 Stück
Lauch	2 kg	25 Stangen
Landgurken	17 Stück	30-40 Stück
Möhren	11 kg	3,6 kg
Paprika	3 kg	4 kg
Spinat	1,5 kg	4,5 kg
Stangenbohnen	15 kg	2 kg pro Reihe à 2-3 m
Tomaten	27 kg	9 kg
Zucchini	1 kg	4 kg
Zwiebeln	8 kg	4 kg

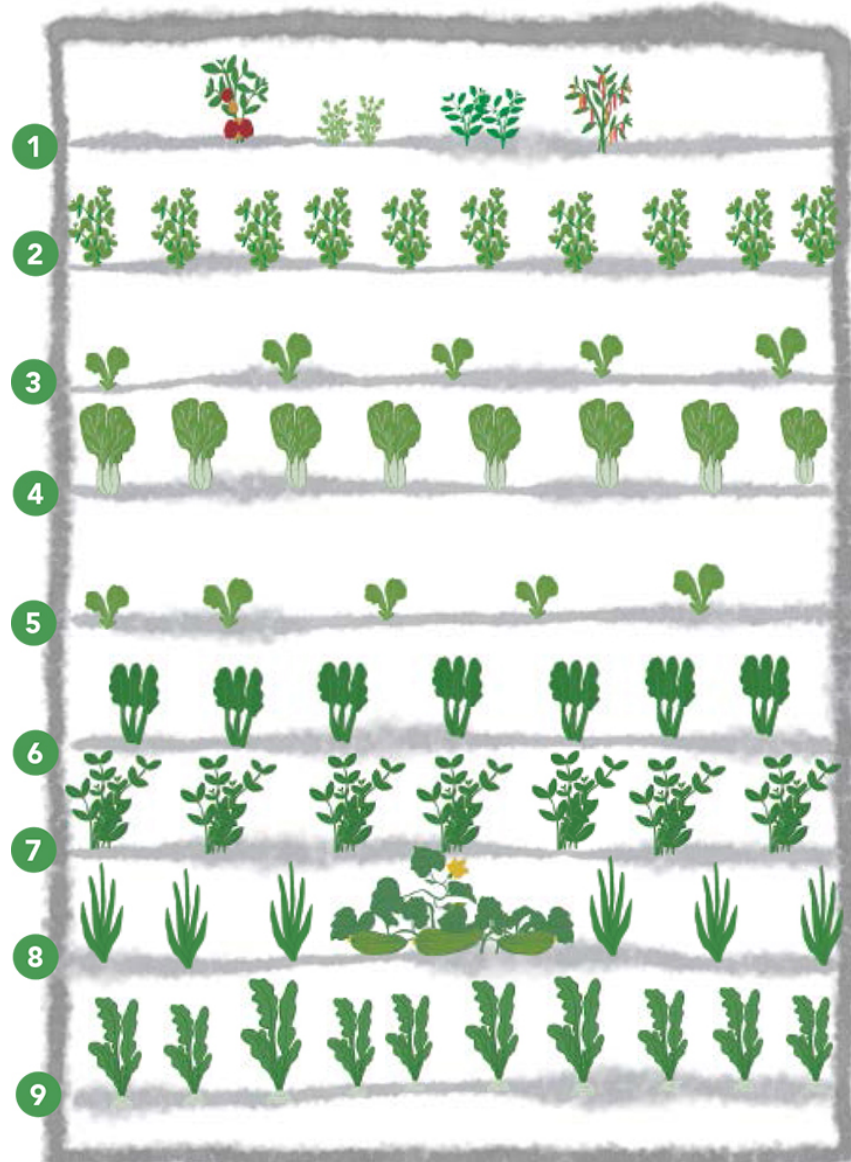


Mit guter Planung kannst du deinen eigenen Bedarf an Gemüse leicht selbst decken.

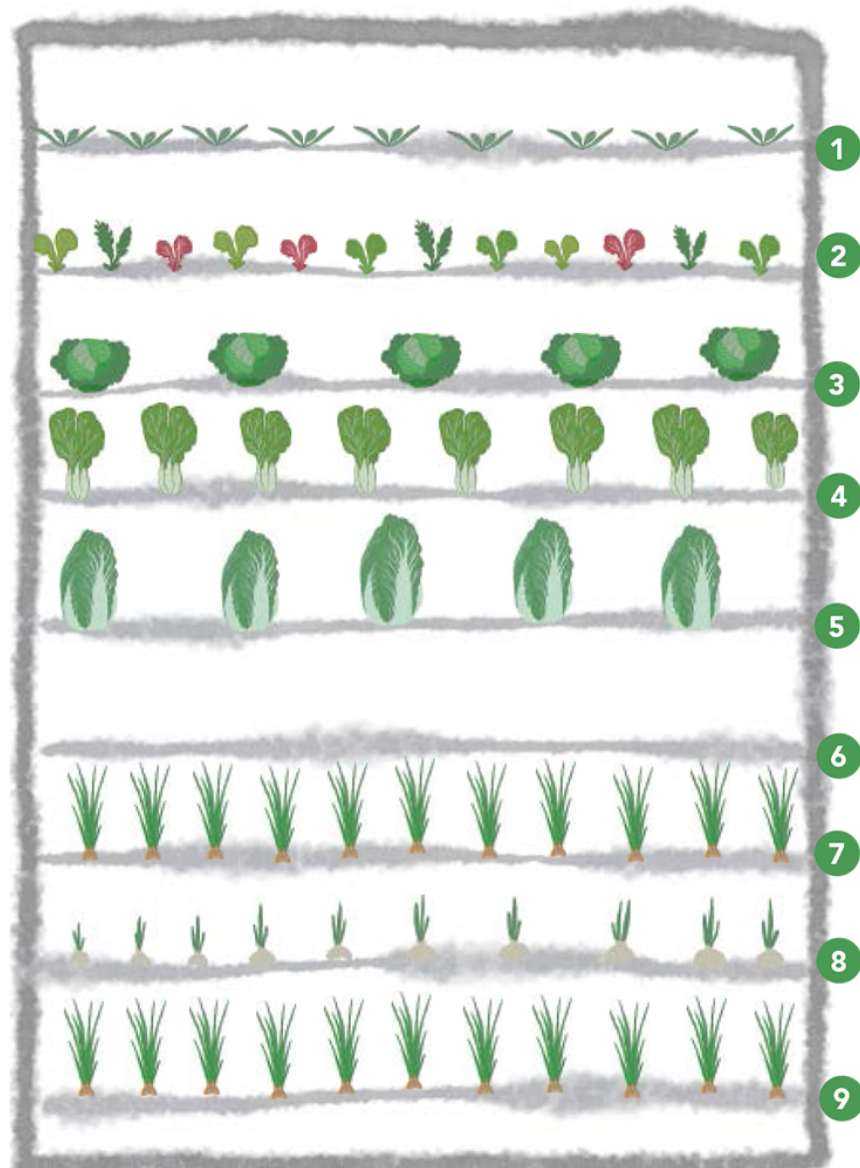
Grundausrüstung

Bevor du loslegst mit deinem Selbstversorgergartenprojekt, solltest du dir einen Grundstock an Werkzeugen und kleinen Helfern zulegen. Achte darauf, dass du die beste Qualität kaufst, die du dir leisten kannst.

Gute Werkzeuge sind nicht nur im Baumarkt, sondern oft auch im Discounter erhältlich. Holzgriffe sind nachhaltiger als solche aus Kunststoff, müssen aber regelmäßig gewartet und gepflegt werden. Edelstahl rostet nicht und ist langlebig. Vielleicht kannst du dir das ein oder andere Werkzeug auch mit Gartennachbarn oder der Hausgemeinschaft teilen. Mietgärten stellen oft Werkzeug zur freien Verfügung vor Ort.



Pak Choi, der als Salat zu groß geworden ist, kannst du als Blattgemüse verarbeiten. Die Wurzeln der abgeernteten Hülsenfrüchte können im Boden verbleiben.



Spinat und Chinakohl vertragen Kälte gut und dürfen bis ins Frühjahr im Beet stehen. Dieser Beetplan lässt sich in Rotation auch im nächsten Jahr wieder verwenden.

FRUCHTFOLGE

1. Jahr	2. Jahr	3. Jahr
Reihe 1	Reihe 4	Reihe 7
Reihe 2	Reihe 5	Reihe 8
Reihe 3	Reihe 6	Reihe 9
Reihe 4	Reihe 7	Reihe 1
Reihe 5	Reihe 8	Reihe 2
Reihe 6	Reihe 9	Reihe 3
Reihe 7	Reihe 1	Reihe 4
Reihe 8	Reihe 2	Reihe 5
Reihe 9	Reihe 3	Reihe 6

AUTOREN



Natalie Kirchbaumer gründete gemeinsam mit Wanda Ganders die meine ernte GmbH. Auch privat testet sie jeden Gärtner-trend, möchte ein eigenes Hochbeet bauen und das vertikale Gärtnern ausprobieren.