

Hrsg. **NATUR** im **GARTEN**



**garten**  
kurz & gut

# *Erste Schritte* zur Selbstversorgung

FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU



[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)



**aVBUCH**



Hrsg. NATUR im GARTEN



garten  
kurz & gut

# Erste Schritte zur Selbstversorgung

FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU



[www.naturimgarten.at](http://www.naturimgarten.at)



aVBUCH











# *Erste Schritte* zur Selbstversorgung

FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU



aVBUCH



### Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass wir dir mit unserem Buch neue Inspiration liefern dürfen und hoffen, es wird dir gefallen. Weitere Leseabenteuer mit verbrieft Fachinformation findest du auf [www.cadmos.de](http://www.cadmos.de)

Wenn du mit uns in Verbindung treten oder deine Erfahrungen teilen möchtest, dann tu das bitte unter: <https://www.facebook.com/cadmosverlag>, <https://www.instagram.com/cadmosverlag> oder per Mail an [info@cadmos.de](mailto:info@cadmos.de)



### Wir freuen uns schon jetzt über dein Feedback!

Copyright © 2025 Cadmos Verlag GmbH, Sturzgasse 1a, 1140 Wien

ISBN: 978-3-8404-8130-7, Sonderedition „Natur im Garten“ ISBN: 978-3-99183-051-1

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten.

### Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen das CADMOS-Team:

Autoren: Katja Batakovic, Anna Leithner, Theresa Bachmayr, Bernhard Haidler, Marlis Pardeller, Martina Wappel

Autorenkorrekturen: Katja Batakovic

Projektleitung/Lektorat: Christine Weidenweber, [verbene.eu](mailto:verbene.eu)

Korrektur: Gertrud Döffinger

Entwicklung „Natur im Garten“ Corporate Identity: Artelier Joe Wagner, [www.artelier-wagner.com](http://www.artelier-wagner.com)

Covergestaltung, grafisches Konzept und Satz: Gerlinde Gröll, [www.gggraphicdesign.at](http://www.gggraphicdesign.at)

Coverfotos: Joachim Brocks, Natur im Garten, Autorenteam

Fotos und Illustrationen im Buchkern: „Natur im Garten“, Shutterstock.com, fotolia.com, pixabay

### Wir übernehmen Verantwortung:

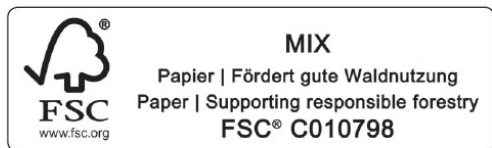
Dieses Buch wurde anhand ausgewählter Qualitätskriterien ressourcenschonend und schadstofffrei in Cadmos Qualität für Sie hergestellt. Das verwendete Papier für Kern und Cover ist FSC®-zertifiziert, der Druck erfolgte CO<sub>2</sub>-neutral.

Der Inhalt ist auf Magno matt 135 g/m<sup>2</sup> mit 1,01 Volumen gedruckt, ein matt gestrichenes Bilderdruckpapier, das die Farben leuchten lässt und dem Inhalt einen hochwertigen Charakter verleiht.

Das Cover wurde auf Peyvida puro 270 g/m<sup>2</sup> gedruckt, einem Naturkarton mit ansprechender Optik und Haptik.

Auf Laminierung und Einschweißen in Plastikfolie verzichten wir – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Gedruckt und gebunden wurde dieses Buch in der EU (wir wollen lange Transportwege vermeiden), bei unserem langjährigen, bewährten Druckpartner GRASPO ([www.graspo.com](http://www.graspo.com)).



### Uns ist wichtig:

**Gender-Erklärung:** Alle Geschlechter sollen sich gleichermaßen wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Im Sinne eines flüssigen Lesevergnügens verzichten wir jedoch auf die Verwendung von geschlechterspezifischen Sprachformen (m/w/d). Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter!

**Haftungsausschluss:** Wir haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben und eventuelle Schäden, die aufgrund von Beschlüssen und Handlungen, die anhand der gegebenen Informationen getroffen wurden, wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Im Zweifelsfall ziehe bitte geschulte Fachleute zu Rate.





Hrsg. **NATUR im GARTEN**

# *Erste Schritte* zur **Selbstversorgung**

**FRISCHE VIELFALT AUS EIGENEM ANBAU**

KATJA BATAKOVIC  
ANNA LEITHNER  
THERESA BACHMAYR  
BERNHARD HAIDLER  
MARLIS PARDELLER  
MARTINA WAPPEL

**avBUCH**









# Vorwort

Die gärtnerische Selbstversorgung hat in den letzten Jahren enorm an Beliebtheit gewonnen, allein das Wort ist in aller Munde. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung, schließlich ist der biologische, mit umweltfreundlichen Materialien durchgeführte Eigenanbau auch ein persönlicher Beitrag für eine nachhaltige Zukunft. Frisch vom Beet auf den Teller lautet die Devise, denn was schmeckt besser als die liebevoll gepflegten und sonnengereiften Früchte der Natur?

Wir möchten all jenen, die sich ein Stück Unabhängigkeit wünschen, aber noch nicht wissen, wie und womit sie dabei beginnen sollen und was eigentlich alles möglich ist, einen unkomplizierten Einstieg in dieses große Thema geben. Wir widmen uns beliebten Kulturen wie Kräutern, Gemüse, Obst, aber auch Wildpflanzen, essbaren Blüten und Pilzen. Dabei liegt uns das Gärtnern mit der Natur ganz besonders am Herzen, denn wir leben in einem vielfältigen Wechselspiel aus Mikroben, Pflanzen, Tieren und anderen Lebewesen. Begrüßen wir beim Eigenanbau auch „Mitbewohner“ und Mitgeschöpfe, anstatt sie widerwillig zu tolerieren oder gar rabiat zu bekämpfen, profitieren alle davon. Eine harmonische Beziehung zur Natur zu pflegen und unser gärtnerisches Tun mit all seinen Rückschlägen und Höhepunkten vermag uns körperliches und seelisches Wohlbefinden zu schenken.

Gärtnern geht fast überall, ob auf dem Fensterbrett, im Balkonkisterl, Hochbeet oder Hausgarten – wichtig ist dabei vor allem, den Anbau und die Pflanzenauswahl gut auf die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten abzustimmen. Ein kleiner Selbsttest soll dabei helfen, diese zu ergründen, um ausgerüstet mit dem Wesentlichen rasche Erfolge feiern zu können.

Gärtnern auf dem Fensterbrett bzw. auf dem Balkon verlangt nach anderen Gerätschaften als im großen Selbstversorgergarten für die ganze Familie. Daher zeigt unser Buch, welche Instrumente für welche Umgebung nötig sind. Mit dem richtigen Werkzeug und passenden Gartenhilfen geht die Arbeit viel leichter und freudvoller von der Hand. Pflanzenporträts von unkomplizierten Arten, besonders interessante Sorten und zeitsparende Kulturen machen Lust auf mehr. Falls eine Lieblingspflanze fehlt, gibt es im Buch viele Tipps für weiterführende Informationen und hilfreiche Plattformen.

Gesunde Pflanzen brauchen den passenden Boden und eine fachgerechte Pflege, weswegen wir die wichtigsten Fakten rund um Substrate, Düngung, Bewässerung, Vor- und Mischkultur, Pflanzenstärkung und Pflanzenschutzmaßnahmen aufgreifen. Um die Gartenschätze auch außerhalb der Saison zu genießen und die sommerlichen Ernteschwemmen in schmackhafte Vorräte zu verwandeln, haben wir Tipps zur Lagerung und Haltbarmachung der selbst erzeugten Köstlichkeiten.

Wir wünschen ein inspirierendes Lesevergnügen  
und ein fruchtendes Anbaujahr!

Dein „Natur im Garten“-Team







© H. Obermeyer



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Gedanken vor dem Start</b> .....	<b>9</b>
Mein Einstieg in die Selbstversorgung.....	9
<b>Selbstversorgung früher und heute</b> .....	<b>13</b>
Die bunte Welt der Selbstversorgung.....	16
Flächen- und Zeitbedarf.....	25
<b>Settings: Anbau- und Beetformen</b> .....	<b>29</b>
Fensterbänke.....	29
Balkon und Terrasse.....	32
Heiß auf Obst? – Ein Erfahrungsbericht.....	39
Hochbeete im Garten.....	43
Klassische Gartenbeete.....	49
<b>Gartenbasics: kompakt und praxisnah</b> .....	<b>59</b>
Boden und Kompost.....	59
Wasser – eine wertvolle Ressource.....	69
Saatgut, Vorkultur und Pflanzenvermehrung.....	75
Fruchtfolge und Mischkultur.....	92
Pflanzenstärkung und Pflanzenschutz.....	101
Düngung.....	106
Ernten, Lagern, Konservieren.....	118
<b>Kulturen: Details und Sortenempfehlungen</b> .....	<b>129</b>
Arten und Sorten für Einsteiger.....	129
Küchen-, Wild- und Heilkräuter.....	131
<b>Interview: Heilkräuter</b> .....	<b>141</b>
Essbare Blüten.....	144
Lass es keimen – Sprossen.....	147
Gemüse braucht seinen Platz.....	151
Obst, Beeren und Nüsse.....	163
<b>Interview: Den Pilzen verschrieben</b> .....	<b>174</b>
Speisepilze.....	174
Appetit auf mehr?.....	176















## Gedanken vor dem Start

### Schneller Check zum Zeitbudget:

Ich habe ...

- weniger als 1 Stunde pro Woche
  - 1 bis 2 Stunden pro Woche
  - 1 bis 2 Tage pro Woche
  - 3 bis 5 Tage pro Woche
- für die Gemüsepflege zur Verfügung.



### Womit möchte ich beginnen und was interessiert mich (noch) gar nicht?

- | Ja                    | Nein                  | Bezeichnung                |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Speisepilzen               |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kräutern und/oder Sprossen |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Wild- und Kulturobst       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frischgemüse               |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Frisch- und Lagergemüse    |



## Praxistipp

Mit weniger als 1 Stunde pro Woche kommst du nur bei sehr anspruchslosen Arten oder am Minibalkon aus, denn Pflanzen brauchen regelmäßige Pflege. Speisepilze wachsen hingegen fast von allein. Sprossen sind in wenigen Tagen genussreif und sehr gesund. Auch einzelne Kräutertöpfchen bringt man – sofern eine regelmäßige Wasserversorgung gesichert ist – mit wenig Zeitbedarf zur Erntereife.

Mit 1 bis 2 Stunden pro Woche kannst du einen kleinen, pflegeleicht gestalteten Balkongarten oder ein paar Hochbeete bewirtschaften. Gemüse braucht hier auch bei kleiner Anbaufläche konstante, regelmäßige Aufmerksamkeit.

In 1 bis 2 Tagen pro Woche lässt sich sogar ein 800 m<sup>2</sup> Garten schaffen, sofern sich der Gemüseanbau weitgehend auf den Frischverzehr beschränkt und die Anbaufläche für Gemüse 10 bis 15 m<sup>2</sup> nicht übersteigt.

Hast du Zeit und Lust auf 3 bis 5 Gartentage pro Woche, kannst du an echte Selbstversorgung denken.





Das möchte ich unbedingt anbauen:



.....

.....

.....

.....

.....

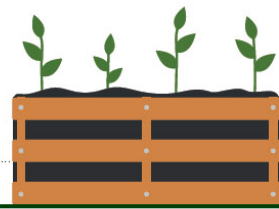
.....

.....

Möchte ich allein gärtnern oder gemeinsam mit anderen?

allein

mit .....



Das essen auch die anderen, die mit mir die Ernte genießen dürfen:

.....

.....

.....

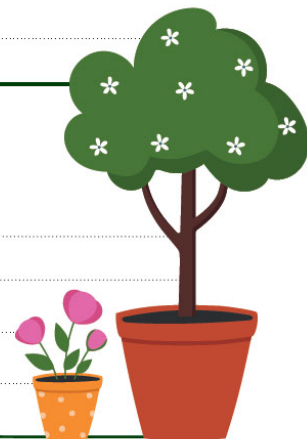


Mein Gartenmotto lautet:

.....

.....

.....











## Dein DIY-Guide zur Selbstversorgung

- ▶ Sich selbst mit Lebensmitteln versorgen ist gesund und nachhaltig.
- ▶ Es gibt unterschiedliche Anbausysteme und Beetformen. Wähle die für dich passende aus.
- ▶ Vom Anbau von Gemüse und Kräutern auf der Fensterbank bis zum Gärtnern im naturnahen Garten – verständliche Basics Schritt für Schritt erklärt.
- ▶ Wir stellen vor: Gemüse, Kräuter, Blüten, Obst, Sprossen und Speisepilze für die Selbstversorgung

Lebensmittel selbst anzubauen, schafft ein Stück Unabhängigkeit vom Supermarkt, es ist aber auch ein Weg zu mehr Achtsamkeit und einem bewussteren Leben. Dabei braucht Selbstversorgung vor allem am Anfang etwas Zeit und Geduld, aber auch eine gehörige Portion Neugier – das alles wird belohnt mit frischen Köstlichkeiten und einem wunderbaren Gefühl der Selbstwirksamkeit.

## DIE AUTOREN

**Katja Batakovic, Anna Leithner, Theresa Bachmayr, Bernhard Haidler, Marlis Pardeller und Martina Wappel** sind das „Natur im Garten“ Autorenteam, welches gärtnerische, landschaftsplanerische, landwirtschaftliche und umweltpädagogische Hintergründe vereint. Detailliert wie unkompliziert beschreiben sie, wie Selbstversorgung gelingen kann. Die Autoren bringen ihre Begeisterung für das Naschgarteln am Balkon, ihre Freude am Ausprobieren, die Liebe zum regionalen Anbau und zur essbaren Naturlandschaft ein. Alle schreiben über das, was sie aus eigener Praxis kennen und leben. Sie machen das gemeinsame Buch damit zu einer Erfahrungsschatzkiste mit hilfreichen Zugängen für die Selbstversorgung im kleinen oder großen Stil. Du kannst mehr tun, als du denkst!

aVBUCH



Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen Co<sup>2</sup>-neutral gedruckt!

