

**DER  
SELBST-  
VERSORGER**

**WOLF-DIETER  
STORL**

# MEIN GARTEN WISSEN

**DER  
BESTSELLER**

in überarbeiteter  
und aktualisierter  
Neuaufgabe

**G|U**

# INHALT

## DIE NOTWENDIGKEIT EINES GARTENS 4

- Schwierige Zeiten 5
- Kleingärten für die Zukunft 7
- Die Amish, eine Gesellschaft mit Perspektive 8
- Warum ich dieses Buch schrieb 10
- Abenteuerleben 13

## ERFAHRUNGEN SAMMELN 50

- Aussaat 51
- Ein Mistbeet anlegen 53
- Zuckermais muss sein 56
- Kartoffeln, unser Überlebensmittel 56

## KNOCHENARBEIT UND ERSTE ERFOLGE 62

- Selbstversorgers Fortschritte 63
- Fruchtfolgen 67
- Gründüngung 69
- Regeln für Fruchtfolgen 72
- Sonderkulturen 74
- Pflanzengemeinschaften 80
- Pflanzen, die sich gut vertragen 82
- Ungünstige Pflanzenkombinationen 83

## JENSEITS DER GEMÜSEBEETE 84

- Meine essbaren Wildpflanzen 86
- Der Obstgarten 93
- Wildobst und Beeren 95
- Experimente: Seltene Gemüse 104

## NEUANFANG 20

- Ankunft in der Wildnis 21
- Unsere wichtigsten Heilkräuter 24
- Urbarmachung 30
- Frische Frühlingskräuter für die »grüne Neune« 32
- Den Boden aufbrechen 38
- Den Garten anlegen 42
- Pflanz- und Saatabstände 44
- Gartengeräte und Werkzeuge 46
- Die wichtigsten Gartengeräte 47

## KOMPOST – SCHLÜSSEL ZUR FRUCHTBARKEIT 114

- Kompostieren lernen 115
- Der Kompostkreislauf 116
- Was ist Kompost? 118
- Kompostmaterial 119
- Kohlenstoff-Stickstoff-Verhältnis 120
- Kompostzusätze 120
- Der Kompost als Lebewesen 122
- Sonderkomposte 124
- Kompost-Blues 129
- Der Garten als Organismus 130
- Kräuterjauchen und -brühen 131





## PFLANZEN UND PFLEGEN 134

- Hacken 135
- Pflanzen und Säen 137
- Bewässern und Gießen 139
- Aufbinden 140
- Mulchen 141



## »SCHÄDLINGE« UND »UNKRÄUTER« 142

- Schnecken überall 143
- Schneckenprobleme lösen 144
- Was hilft gegen Schnecken? 145
- Wühlmäuse oder Schermäuse 147
- Tiere, die dem Garten nützen 152
- Schadinsekten, Nematoden, Raupen 156
- Tiergeschichten 158
- Mehltau, Schimmel – Pilzbefall 159
- Begleitkräuter oder »Unkräuter« 160

## GARTENKALENDER 170

- Das Sonnenjahr 171
- Mondrhythmen 174
- Arbeitskalender und  
Gartenjahreszeiten 177
- Saatgut selber ziehen 183
- Einlagern der Ernte 185

## ANHANG 188

- Nützliche Adressen und  
Literaturhinweise 188
- Register der deutschen und lateinischen  
Pflanzennamen 189
- Stichwortregister 191



### DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

#### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

#### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

# UNSERE WICHTIGSTEN HEILKRÄUTER – EINE AUSWAHL

Jedes Jahr sammeln wir die notwendigsten Heilkräuter. Die besten sind jene, die wild wachsen – da, wo die Natur sie hingepflanzt hat. Einige jedoch, die nicht in unserer Gegend beheimatet sind, haben wir in den Garten gepflanzt. Das Wissen um diese Heilpflanzen ist ein wichtiger Teil der Kunst des Überlebens. Für uns haben sie Arzt und Apotheker ersetzt.

## Ackerschachtelhalm 1

Der Ackerschachtelhalm, ein lebendes Fossil aus dem Devon vor 400 Millionen Jahren, ist eines der stärksten Heilkräuter. Wenn man einen Aufguss aus ihm bereitet, spült er die Nieren. Wenn man dagegen eine Abkochung (Kraut in Wasser 20 Minuten köcheln lassen) macht, dann löst sich die biologisch verwertbare Kieselsäure und diese, mehrmals am Tag getrunken, hilft wiederum beim Aufbau von Knochen, Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe und Gelenkschmiere. Es ist klinisch bewiesen, dass Ackerschachtelhalm-

sud Knochenbrüche schneller heilen lässt. Das habe ich selbst des Öfteren erfahren: zum Beispiel als mich mein Pferd abgeworfen und ich mir Elle und Speiche des linken Arms gebrochen hatte. Anstatt zum Arzt zu gehen, den Bruch eingipsen zu lassen und Schmerztabletten zu nehmen, packte ich den Arm in frisch geraspelte Beinwellwurzel und – damit er durch versehentliches Anstoßen nicht wieder brach – schiente ihn mir meine Frau mit gespaltenen Weidenstäben. Dazu trank ich dreimal am Tag den Sud aus gekochtem Schachtelhalm. Der Bruch heilte in knapp vier Wochen vollkommen aus. Das zu weißer Asche verglühte Kraut kann auch messerspitzenweise eingenommen werden bei Magenverstimmungen und Magengeschwüren.

## Baldrian 2

Dieses Kraut, das gerne an Bächen in Waldnähe wächst, ist eines der besten Beruhigungs- und Entspannungsmittel. Wenn man, etwa wegen



anhaltendem Stress, so verspannt ist, dass man nicht schlafen kann, lässt es einen einschlafen und gut durchschlafen. Lange glaubte man, es handle sich vor allem um einen Placebo-Effekt, da Laboranalysen keinen eindeutigen Wirkstoff ausmachen konnten. Neue Untersuchungen bestätigen jedoch die Wirkung. Diese ergibt sich aus dem Zusammenspiel vieler einzelner Komponenten. Die Apotheker vermuteten früher, dass die Wurzel ein Jahr lang gelagert werden sollte, damit sie optimal wirkt. Aber meine Erfahrung bestätigte mir, dass auch die frische Wurzel, als Tee oder einfach gekaut, die erwünschte Wirkung hat. Im Gegensatz zu den Beruhigungs- und Schlaftabletten der Pharmaindustrie macht Baldrian nicht süchtig. In früheren Zeiten wurde die Wurzel in Wein eingelegt und als Liebeselixier getrunken.

---

### Beinwell 3

Dieses Raubblattgewächs habe ich mir in den Garten gesetzt, wo es munter wuchert und von den Wühlmäusen weiterverpflanzt wird. Beinwell (von Bein=Gebeine, Knochen, und well=wallen bzw. heilen) ist der beste Knochenheiler, den man sich vorstellen kann. Am besten wirkt die schleimhaltige, frisch geras-

pelte Wurzel, aufgetragen als Umschlag auf die Stelle, an der der Knochen gebrochen ist. Die Packung muss täglich ein- oder zweimal gewechselt werden. Die Wurzel enthält auch Allantoin, einen stark wundheilenden und entzündungshemmenden Wirkstoff. Die Brüche, die wir uns bei der Arbeit auf dem Hof zugezogen haben, konnten wir erfolgreich mit Beinwell heilen.

---

### Brennnessel 4

Die Brennnessel verfügt über unglaublich starke Heilwirkungen. Der Schweizer Kräuterpfarrer Johann Künzle meinte, sie sei so heilkräftig, dass die Menschen sie wahrscheinlich ausgerottet hätten, hätte sie nicht ihre Brennhaare, um sich gegen übermäßige Ernte zu wehren. Das Kraut ist nicht nur ein vitaminreiches Frühjahrsgemüse. Als Tee aufgegossen wirkt es »blutreinigend« oder entschlackend, deshalb ist es hilfreich bei Ekzemen und rheumatischen Beschwerden. Der Tee hilft bei Harnwegentzündungen, Nierengrieß und Blutarmut und regt die Bauchspeicheldrüse an. Die Samen sind, ähnlich wie Ginseng, ein leistungssteigerndes Gesundheitselixier; sie enthalten Phytohormone, viel Vitamin E, Linolsäure, Mineralien und andere Vitalstoffe. Sie sollen auch die Potenz anregen, weswegen sie den Mönchen und Nonnen im Mittelalter verboten waren. Inzwischen wurde entdeckt, dass eine Tinktur aus den Wurzeln bei der Behandlung von Prostatabeschwerden wirksam ist. Seit der Steinzeit verwendete man die Brennnessel als Faserpflanze zur Herstellung von Seilen, Stricken, Netzen und Textilien.

---

### Engelwurz 5

Schon in Zeiten der Pest erkannte man, dass die Engelwurz das Immunsystem stärkt. Ärzte kauten die Wurzel bei ihren Krankenbesuchen, um sich nicht anzustecken. An kalten, feuchten Herbst-





## Brunnenkresse 6

Die frische Brunnenkresse, die im Frühling im Sumpf hinter unserem Haus ihre Triebe emporstreckt, ist ein weiteres willkommenes Geschenk der Natur. Sie ist scharf-würzig, vitaminreich und schmeckt, gemischt mit anderen Pflanzen, als Frühlingsalat, für Suppen, Kräuterkartoffel oder klein gehackt aufs Butterbrot.

## Buchenblätter 7

Wer hätte gedacht, dass die zarten, hellgrün leuchtenden Blätter der Buche als Salatbeigabe oder Gemüse dienen können? Ihr Geschmack ist angenehm und leicht säuerlich. Der botanische Name *Fagus* geht übrigens auf das griechische Wort *phegós* zurück und bedeutet »essbarer Baum«, was sich jedoch vor allem auf die Bucheckern bezieht, die im Herbst reifen.

## Giersch 8

Der Giersch oder Geißfuß kann es geschmacklich mit den besten Gemüsen und Salatkräutern aufnehmen. Im Frühjahr treiben die nach frischen

Möhren und Sellerie duftenden, hellgrünen, gläsernen, frischen Stängel und Blättchen in Massen unter den Hecken und entlang der Waldsäume hervor. Die saftigen Triebe schmecken gekocht in Suppen, Pürees und als »Spinat«, roh in Salaten. Man kann sie auch gut aufbewahren, indem man sie einsäuert wie Sauerkraut oder trocknet und zu Pulver verreibt. Dieses eignet sich das ganze Jahr zum Würzen von Suppen und Saucen. Solange man die jungen Triebe erntet, treibt die vitale, vitaminreiche Pflanze wieder aus.

Der Giersch, für manche Gärtner nur lästiges Unkraut, hat eine »blutreinigende« Wirkung und gilt als eines der besten Mittel bei Gicht.

Darauf deutet schon sein Name hin: Botanisch heißt er *Aegopodium podagraria*, das bedeutet »Ziegenfuß« (nach der Form der Blätter) und »die Gicht heilend«.

## Knoblauchrauke 9

Der nach Knoblauch riechende Kreuzblütler wächst unter Hecken, im Gebüsch, an Zäunen und Wegsäumen. Er ist vitaminreich und wurde vor allem von der ärmeren Bevölkerung Englands viel verwendet, als grüne Sauce für eintönige Gerichte sowie um eingepökelten Fisch oder Fleisch schmackhafter zu machen.





10



11

## Lindenblätter 10

Die zarten jungen Blätter der Sommerlinde lassen sich ebenso in Salat und Gemüse verwenden wie die der Buche. Aus den im Mittsommer gesammelten Blüten bereitet man den beruhigenden, wärmenden Lindenblütentee.

## Löwenzahn 11

Junge Löwenzahnblätter sind ein herrliches, vitaminhaltiges Frühlingsgemüse. Die Blütenknospen können als falsche Kapern eingesäuert oder im Wok zusammen mit anderen Gemüsen gebraten werden. Auch die Wurzel, gesammelt vor der Blüte, eignet sich als Gemüse für ein Bratpfannengericht. Als Heilpflanze stimuliert der Löwenzahn die Leberfunktion und unterstützt die Bauchspeicheldrüse. Löwenzahnblätterttee wirkt harntreibend, entgiftend und entschlackend.

## Milzkraut 12

Ganz früh im Frühling erscheint, an der Quelle nahe beim Haus, das Milzkraut. Die oberen Blätter sind hellgelb, sodass man, wenn man nicht genau hinschaut, das Kräutlein mit einer Wolfsmilch verwechseln könnte. Das ist der Lehrerin beim Schulausflug passiert, aber mein Töchterlein hat gewusst, das stimmt nicht, denn jeden Frühling sammelt der Vati die Blätter für den

Salat, da sie so gut für die Milz seien. Aber sie hat es der Lehrerin nicht gesagt – manchmal, dachte sie, ist es besser, den Mund zu halten. Milzkrautblätter sind bitter, können aber dennoch dem Salat oder Mischgemüse Pfiff geben.

## Sauerampfer 13

Die meisten Kinder kennen und lieben den Sauerampfer. Er schmeckt sauer, ein bisschen zitronenartig, und passt hervorragend in den Frühlingswildkräutersalat. Die Franzosen haben sogar großblättrige Gartensorten als Suppenkraut gezüchtet. Wegen der enthaltenen Oxalsäure sollte man aber nicht zu viel davon essen, denn das könnte die Nieren schädigen.

Noch ergiebiger und im Geschmack an den feinsten Rhabarber erinnernd sind die Frühlingstriebe des verwandten Japanischen Staudenknöterichs (siehe Seite 78 f.), der sich als Gemüse, für Kompott oder auch für einen »Rhabarber«-Kuchen eignet. Diese von vielen Naturschützern als bedrohlich aggressiver Neophyt – also eine Pflanze, die eigentlich bei uns nicht heimisch ist – angesehene Staude wuchs nicht auf unserem Berg, als wir ankamen. Ich habe sie mir aber in meinen Garten gepflanzt, weil ich sie schön und nützlich finde.



12



13





»Wenn wir wieder schauen lernen,  
spricht die Seele der Pflanze  
unmittelbar zu unserer Seele.«



genen Zinken; siehe Seite 48) zu lockern, ohne die natürliche Bodenschichtung zu stören. Im Herbst nach der Ernte wird also, anstatt umgraben, der Boden gemulcht – mit einer Mulchdecke, bestehend aus altem Heu, Laub, Stroh oder anderem organischen Material, abgedeckt. Das schützt die wertvolle Humuskrume und füttert die Regenwürmer und die anderen Bodenorganismen, begünstigt aber leider auch Schnecken und Wühlmäuse.

Im zeitigen Frühjahr entfernt man die Bodenbedeckung. Der Boden wird mit einem Krail gelockert, mit Kompost und Steinmehl gedüngt, Saatrillen werden gezogen und eingesät oder die Setzlinge eingepflanzt.

### Trotzdem umgraben

Wo der Boden sowieso sandig und locker ist und die Schnecken unter Kontrolle sind, ist das Nichtumgraben und Mulchen eine hervorragende Methode, den Boden zu behandeln. Bei uns kam das aber leider nicht in Frage. Der Boden war schwer, er tendierte zur Verunkrautung, und die roten Nacktschnecken lauerten in ihren Startlöchern im Umfeld. Das Allgäuer Klima ist hart, der Schnee liegt lange und es dauert, ehe er aufwärmt. Da ist Mulch eher hinderlich, da er den Boden kühl hält.

*Also ist es* ein alljährliches Ritual geworden, im Frühling mit der Grabforke den relativ großen Garten umzugraben. Das ist nicht nur eine gute, meditative Arbeit: Dadurch bekomme ich auch die Unkräuter unter Kontrolle, die später die Saaten bedrängen und viel Zeit für das Jäten erfordern würden. Besonders die kriechenden Wurzeläusläufer der Quecke und des Gierschs, die dünnen schwarzen Rhizome des Ackerschachtelhalmes und andere Überlebenskünstler bekommt man so in den Griff. Einige der Queckenwurzeln behalten wir, denn sie eignen sich gut als harntreibender Tee, getrocknet und gemahlen kann man sie auch in Notzeiten unter das Brotmehl mischen. Der Ackerschachtelhalm treibt wieder aus, denn seine Speicherknolle sitzt

tief – ungefähr einen Meter – in der Erde, aber er wird wenigstens gebremst. Die Schachtelhalm-Rhizome sowie die frischen grünen Wedel sammeln wir sowieso, als kieselhaltigen Tee oder als Badezusatz. Würde man eine Motorfräse verwenden, dann würde man mit diesen vitalen mehrjährigen Unkräutern noch gravierendere Probleme bekommen. Indem die Fräse-Messer die Rhizome und Ausläufer zerhacken und verkleinern, vermehrt man sie. Denn jedes kleine Stückchen entwickelt sich zu einer neuen, ebenso vitalen Pflanze.

Auch wenn es stimmt, dass die Bodenflora durch das Umgraben gestört und teilweise geschädigt wird, dauert es nicht lange, bis sich das Bodenleben wieder voll entfaltet.

### Nicht alles wächst überall

Erst nach einigen Jahren wurde mir klar, wie kühl der Boden und das Wetter hier sind. Freilandtomaten, Gurken, Portulak, Aubergine, Artischocke, Paprika, Chili, die meisten Kürbisarten und verschiedenen Sorten der Sommer- oder Winterkürbisse konnte ich getrost vergessen: Sie reifen nicht. Unter den Kürbissen sind es einzig die Zucchini, die tapfer ihre länglichen grünen Früchte hervortreiben.

Den orange-gelben Riesenkürbis pflanze ich mir dennoch jedes Jahr auf einen kleinen mit Erde bedeckten Komposthaufen in der Hoffnung, dass das Jahr einmal ausnahmsweise warm genug ist und er Zeit zum Reifen hat. Ich bin schließlich in Amerika aufgewachsen, wo der Riesenkürbis eine Art Kultgemüse ist. Ich will allerdings nicht unbedingt einen gruseligen Halloween-Kürbis schnitzen – für mich ist der Hauptanlass, es mit Riesenkürbissen zu versuchen, dass man daraus den leckeren *pumpkin pie*, eine wunderbare amerikanische Kürbistorte, backen kann. Aber leider muss ich fast jedes Jahr auf diese Delikatesse verzichten. Eigentlich müsste ich auch auf Zuckermais verzichten, aber mit viel Mühe und gärtnerischem Können gelingt uns der Anbau meistens.

# PFLANZ- UND SAATABSTÄNDE

Alle Pflanzen gedeihen besser, wenn sie ausreichend Platz zu ihren Nachbarn haben. Die idealen Abstände sind folgende:

- 25 Zentimeter zwischen den Reihen von: Karotten, Zwiebeln, Schalotten, Lauch (Porree), Spinat, Knollenziest, Schwarzwurzeln, Haferwurzeln
- 30 – 35 Zentimeter zwischen den Reihen von: Rote Bete (Randen), Rettichen, Steckrüben, Wurzelpetersilie, Kohlrabi, Salat, Sellerie (Stangensellerie oder Knollensellerie), Gemüsesenf, Pastinaken, Gemüfefenchel
- 35 – 40 Zentimeter zwischen den Reihen von: Mangold, Krautstielen, Kohlsorten (Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing), Favabohnen (Puff-, Pferde- und Saubohnen)

Folgende Gemüsepflanzen lassen sich nicht gut in den normalen 1,20 Meter breiten Beeten unterbringen. Sie brauchen mehr Raum oder besondere Standortbedingungen:

## Kartoffeln

Der Reihenabstand zwischen den Kartoffeln beträgt idealerweise 60 bis 70 Zentimeter; zwischen den einzelnen Stauden 30 bis 40 Zentimeter. So können sie gut gehackt und mit Erde angehäufelt werden. Der gärtnerische Fachausdruck »Anhäufeln« bedeutet, dass man mit einer Hacke oder dem Rechen die lockere Erde an die junge Pflanze, also in deren Sprossbereich, heranzieht. Dadurch bilden die Pflanzen mehr Seitenwurzeln aus und können so auch mehr Nährstoffe aufnehmen – sie wachsen besser und werden kräftiger.

Als Bohnenstangen verwende ich etwa drei Meter lange dünne Äste, die ich im Wald finde. Sie müssen gut in den Beeten verankert werden, erst danach sät man die Bohnen rund um die Stangen.

## Hülsenfrüchte

**Stangenbohnen** brauchen Beete von etwa 1 Meter Breite. Die einzelnen Stangen werden in einem Abstand von 70 bis 90 Zentimetern in den Boden gesteckt. Rundherum um jede Stange steckt man etwa 8 bis 10 Bohnensamen in die Erde. Wenn die Keimlinge anfangen auszutreiben, werden sie mit der Hacke angehäufelt.

**Buschbohnen** sät man am besten in kreisrunden Horsten, wobei die Entfernung zwischen den





Horsten optimalerweise 60 Zentimeter beträgt. Man kann sie aber auch in Reihen säen, mit einem Abstand von 50 Zentimetern zwischen den Reihen, und von 10 Zentimetern zwischen den einzelnen Bohnen. Auch sie werden angehäufelt.

**Erbsen** – Markerbsen, Schalerbsen, Zuckererbsen oder Kefen – brauchen ebenfalls Beet von ungefähr 1 Meter Breite. Am besten spannt man einen Hühner- oder Hasendrahtzaun von 1,5 Metern Höhe, an dem sie sich emporranken können. Die Samen werden in Reihen auf beiden Seiten des Zauns, 8 Zentimeter voneinander entfernt, gesteckt. Wenn die Pflänzchen eine Höhe von ungefähr 4 Zentimetern erreicht haben, werden sie angehäufelt.

**Favabohnen** (Pferdeböhen, Saubohnen) brauchen 40 Zentimeter Abstand zwischen den Saatreihen und 20 Zentimeter zwischen den einzelnen Pflanzen. Nachdem sie ungefähr 10 Zentimeter hoch gewachsen sind, werden sie angehäufelt.

---

## Zuckermais

Mais wird in Reihen von 70 Zentimetern Abstand ausgesät und die einzelnen Pflanzen auf 40 Zentimeter ausgedünnt. Auch häufelt man die jungen Pflanzen mit Erde an. Mais wird immer in einem geschlossenen Block angebaut; dadurch kann man sicher sein, dass diese windbestäubten Getreidepflanzen auch körnertragende Kolben entwickeln.

---

## Kürbisgewächse

**Freilandgurken** sind nährstoffbedürftige Kriechpflanzen, die genügend Platz brauchen, um sich zu entwickeln. Ein schräg gestellter, 1 Meter breiter Lattenrost gibt ihnen Halt. Manche Gärtner lassen sie auch im Maisbeet wachsen, wobei der Mais ihnen als Stütze dient. So haben es die Indianer mit den rankenden Sommerkürbissen gemacht. In unseren Breitengraden mit kühleren Temperaturen und kürzerer Vegetationszeit ist davon abzuraten; der Mais wächst oft nicht schnell genug in die Höhe.

Man sollte bei den Gurken achtgeben und die Ranken nicht unnötigerweise bewegen, denn das kann die Früchte bitter werden lassen.

**Kürbis und Zucchini:** Diese stickstoffhungrigen Starkzehrer pflanzt man gerne auf einen mit Erde überdeckten Haufen reifen Komposts. Eine Zucchiniastaude gibt sich mit 1 Quadratmeter Boden zufrieden. Der große Kürbis rankt jedoch, wohin er will; deshalb gönnt man ihm einen sonnigen Platz am Rand eines Komposthaufens.

---

## Kräuter

Die meisten Gewürzkräuter – Bohnenkraut, Majoran, Salbei, Thymian, Koriander, Marienblatt, Kerbel, Liebstöckel, Zitronenmelisse, Ysop, Dill, Fenchel et cetera – sind Wärmeliebhaber; viele stammen aus dem Mittelmeerraum. Ihnen gehört der sonnigste, wärmste Platz im Garten, etwa an einer Steinmauer, die Wärme zurückstrahlt, oder in einer aufgehäuften Kräuterspirale.

---

## Tomaten

Die Paradiesäpfel haben gerne ihr eigenes Beet. Entlang der Hauswand kann man sie auf 50 Zentimeter Abstand pflanzen, auf dem Beet, wo sie an Spalieren aufgebunden werden, setzt man sie 70 Zentimeter voneinander entfernt in Reihen. Der Abstand zwischen den Reihen sollte 1 Meter betragen, damit jede einzelne Pflanze genug Sonne bekommt.

---

## Topinambur

Diese Knollensonnenblumen werden am besten am Rand des Gartens 5 Zentimeter tief in die Erde gesetzt, mit einem Pflanzen- und Reihenabstand von je 30 Zentimetern. Die bis zu 3 Meter hohen, winterharten Pflanzen bilden dann unterirdische Ausläufer in alle Richtungen, an deren Spitzen neue Knollen entstehen.



A rustic wooden background with various elements: nasturtium flowers in shades of orange and yellow with green leaves on the left; a whole carrot with green leafy tops and some soil on the right; and a silver folding knife with a small piece of nasturtium flower on its blade in the bottom left corner.

# **KNOCHENARBEIT UND ERSTE ERFOLGE**



*Das erste Jahr* war härteste Arbeit. Die folgenden Jahre auch. Hätten wir nicht das Jahr auf dem Bauernhof im Emmental verbracht, dann hätten wir es nicht geschafft. Dann hätten wir die Lebenseinstellung dieser zähen Bergbauern, dieses *Dürrehebe* (das bedingungslose Durchhalten), nicht gekannt und es auch nicht so verinnerlicht. Was man da jeden Tag verrichtete, war kein Arbeiten mehr, kein normales Schaffen, sondern – wie man so schön auf Berndeutsch sagt – *Chrampfe* (Krampfen, Buckeln, Rackern). Eine gute Schule war das gewesen. Auch in den Bergregionen Asiens, vor allem in Nepal und Tibet, hatten wir Vorbilder für diese Haltung gesehen – Menschen, die harte Arbeit mit Geduld, Hingabe und trotzdem gut gelaunt verrichteten.

Die schwere körperliche Arbeit treibt den Schweiß und strengt an, aber sie ist kein Stress. Der Stress, der die modernen Menschen plagt und krank macht, entsteht aus der ständigen nervlichen Anspannung; sie hält an, ohne die Möglichkeit, sich wieder zu entspannen. Harte körperliche Arbeit ist das Gegenteil davon: Sie lässt einen gut schlafen, stärkt den Willen und mobilisiert Kräfte, von denen man sonst gar nicht weiß, dass sie in einem schlummern.

## SELBSTVERSORGERS FORTSCHRITTE

Immer gab es etwas zu tun. Wir konnten uns gar nicht vorstellen, wie Menschen sich langweilen oder Depressionen bekommen können. Einen Tag verbringt man damit, Holzschindeln ins Dach unter die Biberschwanzziegel zu schieben, damit es nicht weiter ins Haus hineinregnet, oder man karrt alte Dachziegel von der verfallenen Sennhütte auf der Nachbaralp herbei, um die kaputten am eigenen Dach zu ersetzen. Am nächsten Tag streift man durch den Wald auf der Suche nach lang und gerade gewachsenen jungen Ahornbäumchen, die man zum Beispiel zu Bohnenstangen zurechtsägt.

Dann wiederum steigt man ins Tal hinunter. Da ist Sperrmülltag oder Flohmarkt und auf dem Weg dorthin entdeckt man verlassene, verwilderte Schrebergärten.

### Die ersten Pflanzen

Da holt man sich Ableger von verwilderten Johannisbeeren, Zuchtbrombeeren oder Blumenstauden und buddelt die Topinamburknollen aus, die sonst einer Planierdraupe zum Opfer fallen würden. Das nahrhafte Wurzelgemüse gehört unbedingt in den Garten. Aus dem Garten eines Freundes bekomme ich Ableger vom Hirschkolben-Sumach (Essigbaum) geschenkt und von der Bäuerin, bei der wir gelegentlich Milch holen, junge Erdbeerpflanzen für den Garten. All das wird im Rucksack verstaut und nach oben geschleppt. Ein anderes Mal bringe ich die Samen der Klette mit, deren Wurzeln ergiebige Überlebensnahrung sind. Auch Rohrkolbenrhizome habe ich gefunden und pflanzte sie in den kleinen Teich hinter dem Haus. Die stärkehaltigen Wurzeln dieses Sumpfgewächses kann man ebenfalls essen. Die Klettensamen streue ich entlang der Schotterpiste, die nach oben führt. Kanadische Goldrute setze ich mir in den Garten, denn ab und zu spüre ich meine Nieren. Bin ich etwa schon am Ende meiner Kräfte oder habe ich einfach zu kalt gelegen? Auf jeden Fall ist das die beste Nierenmedizin.

Gelegentlich kommt der alte Bergbauer Hans, der nächstgelegene Nachbar, vorbei. Leider können wir ihm kein Bier anbieten, da wir keins haben, nur ein Glas Wasser. Er erzählt aus seinem Leben, erzählt, dass er als Neunjähriger verdingt wurde, um als Knecht bei einem Großbauern zu arbeiten. Zäh wie Leder ist er; sein Leben lang war er Waldarbeiter und betrieb daneben einen kleinen Bergbauernhof, mit zwei, drei Kühen und ein paar Hühnern. Er weiß, wo die Hirsche ihre Geweihe abwerfen – er schnitzt Knöpfe daraus, die er an die Trachtenschneider verkauft –, und kennt auch die besten Pilzplätze. Natürlich verrät er sie uns nicht. Man soll sie

# GEBALLTES PROFI-WISSEN ZUR SELBSTVERSORGUNG!

Sie träumen davon, Selbstversorger zu werden und sich von dem zu ernähren, was im eigenen Garten wächst oder in freier Natur gesammelt werden kann?

Der bekannte Ethnobotaniker **WOLF-DIETER STORL** praktiziert dies seit Jahrzehnten. In diesem ebenso spannenden wie hoch informativen Buch erzählt er seine eigene **FASZINIERENDE SELBSTVERSORGER-GESCHICHTE** und teilt sein reiches Wissen für die Umsetzung im eigenen Garten. Zahlreiche Tipps und Anleitungen für den Eigenanbau von Gemüse, das Sammeln von Wildkräutern, für natürliche Schädlingsbekämpfung, die Herstellung von hochwertigem Kompost und vieles andere mehr lassen Sie selbst zum Profi werden.

Ein prall gefüllter Schatz an Gartenwissen:  
**NATÜRLICH, NACHHALTIG, FUNDIERT.**

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-5894-9



9 783333 858949



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**