

# WENIG ZEIT UND TROTZDEM SELBST VERSORGER

GEMÜSEANBAU SO EINFACH  
Mit nur  
**30**  
Aktionstagen  
im Jahr reich ernten  
  
WIE NOCH NIE



**GU**

# Inhalt

Vorwort 5

## SELBSTVERSORGUNG GANZ EINFACH 7

### Was du in diesem Buch findest 8

Geduld und Leidenschaft 8  
Du und dein Garten – beste Freunde? 9  
Zeit-Spar-Tipps 10  
Ist das Permakultur? 11  
Deine Selbstversorger-Ernte 11  
Gartenrundgang 12

### Die Gemüseporträts 13

Buschbohnen 14  
Kartoffeln 15  
Knoblauch 16  
Kohlrabi 17  
Kürbis 18  
Mangold 19  
Pflücksalat 20  
Radieschen 21  
Rote Bete 22  
Rotkohl 23  
Tomaten 24  
Zucchini 25  
Zuckerschoten 26  
Zwiebeln 27



**30 Aktionstage 28**  
Wichtiges Gut: Der Boden 30  
Und Jetzt: Action 30

**Aktionstage im Januar 33**  
Kein Garten? Trotzdem Selbstversorgung! 34  
Flächenerkundung und Bodencheck 36  
Beetplanung 40

**Aktionstage im Februar 47**  
Einkauf von Saatgut und Gartengeräten 48  
Beet anlegen und Bodenbearbeitung 52

**Aktionstage im März 59**  
Alles beginnt mit dem Vorziehen 60  
Kartoffeln vorkieimen 66  
Gemüsereihen markieren 68  
Aussaaten im Frühjahr 70



<b>Aktionstage im April</b>	77
Rankhilfen aufstellen	78
Pflanzenjauchen herstellen und düngen	82
Ran an die Hacken	86
Kartoffeln legen	90
<b>Aktionstage im Mai</b>	95
Direktsaat ins Beet	96
Beete vor Schädlingen schützen	100
Wärmeliebende Kulturen auspflanzen	106
Mulchen	110
<b>Aktionstage im Juni</b>	115
Wasser marsch!	116
Beim Wachsen unterstützen: jetzt wird angehäufelt	120
Tomaten ausgeizen und pflegen	122
<b>Aktionstage im Juli</b>	127
Wintergemüse aussäen	128
Gründüngung aussäen	132
<b>Aktionstage im August</b>	135
Tomatensauce einkochen	136
Saatgut gewinnen	138
<b>Aktionstage im September</b>	145
Neue Gartenelemente entstehen	146
Rotkohl einkochen	150
Abernten vor dem Winter	152
<b>Aktionstage im Oktober</b>	157
Über Winter oder mehrjährig	158
Garten winterfest machen	162
Rückblick auf die Gartensaison	166

## ANHANG

Glossar	168
Register	170
Adressen und Bücher	172
Über die Autorin, Dank, Bildnachweis	174
Impressum	176





# Was es zuvor zu sagen gibt

Dieses Buch ist für alle, die gerne mit dem eigenen Gemüseanbau starten möchten, aber Respekt vor dem Arbeitsaufwand haben.

Auch wenn du schon erste Gartenerfahrungen gesammelt hast und nun mit Struktur deine Selbstversorger-Ernte steigern möchtest, dann findest du hier eine gute Anleitung.

Du kannst mit diesem Buch die vermeintliche Hürde nehmen, dass der eigene Gemüseanbau kompliziert und zeitfressend ist. Jeder kann sein eigenes Gemüse anbauen, davon bin ich überzeugt. Und der Garten wird dabei ein gutes „Nebenbei-Hobby“. Auch wenn du nur wenig Zeit im Garten verbringst, lehrt uns dieser vieles über die Natur, unsere Gesellschaft und uns selbst. Wer sich einmal mit der Selbstversorgung vertraut gemacht hat und versucht hat das eigene Gemüse anzubauen, bildet eine neue und nachhaltige Wertschätzung für das tägliche Gemüse.

## REZEPTESAMMLUNG GARTEN

Für mich ist Gärtnern ein bisschen wie Kochen oder Backen. Mit einem Rezept kann fast jeder ein passables Gericht kochen und je mehr Übung man hat, umso einfacher gelingt es, auch ohne Anleitung Zutaten zusammenzufügen und sich selbst zu versorgen. Einige werden zum passionierten „Garten-Koch“, probieren ganz intuitiv neue Kombinationen aus und entwickeln ein Gespür dafür, wie viel Flüssigkeit ein Teig benötigt oder welche Würze gut miteinander kombiniert werden kann. Andere wiederum brauchen ihr Leben lang Rezepte und Anleitungen, dennoch machen sie sich die Portion Spaghetti oder die Bratkartoffeln quasi von allein. Was, wenn ich dir sage,

dass du nie ein perfekter Gärtner sein wirst, aber deine Zuckerschoten und Salate auch ohne dich wachsen und dich mit leckeren Blättern und Früchten beschenken? Wenn nicht Perfektion, sondern Lernerfolg und eine ganzheitliche Erfahrung des Gemüseanbaus dein Ziel sind, dann ist mein Buch richtig für dich.

Dieses Gartenbuch ist eine Rezeptsammlung für deine ersten Beete. Das Ziel ist, mit möglichst einfachen und sogenannten extensiven – also pflegeleichten – Gemüsearten das eigene Grün ernten und die Grundtechniken des Gärtnerns umsetzen zu können. Stellst du nach deinem ersten Gartenjahr fest, dass du zum passionierten Gärtner werden möchtest, dann kannst du die erlernten Anbaumethoden auf weitere Arten und Sorten übertragen und nach und nach deinen grünen Daumen weiterentwickeln.

Du lernst deinen Garten kennen und findest heraus, welches Gemüse dort gut wächst. Du entwickelst ein Gefühl für die Menge an Gießwasser, für die Nährstoffe, die deine Pflanzen benötigen und für den Boden als Gesamtsystem. Nach der Lektüre sind Mulch, Nachschattengewächse, Eisheilige, Grubber und Gesteinsmehl keine Fremdwörter mehr für dich.

Ich freue mich, dass ich dich auf deiner Gartenreise begleiten darf und dir die wunderbare, geheimnisvolle und beruhigende Welt des Gemüseanbaus zeigen darf.



*Bohnen sind durch ihre positiven Eigenschaften, z. B. den Stickstoffeintrag in den Boden, beliebte Nachbarn im Mischkulturbeet.*



## BUSCHBOHNEN

**Aussaat:** Ende April/Anfang Mai bis Juli 2–3 cm tief mit einem Abstand von 8–10 cm direkt ins Beet säen, an sonnige bis halbschattige Plätze. Bei einer Horstsaat werden 3–5 Samen zusammen in ein Pflanzloch gelegt. Weiche die Bohnen vor der Aussaat für einige Stunden in lauwarmem Wasser ein.

**Pflege:** Für einen stabilen Stand solltest du die Stängelbasis mit Erde anhäufeln. Mithilfe von Knöllchenbakterien an den Wurzeln können Bohnen Stickstoff aus der Luft binden, eine Düngung ist deshalb nicht unbedingt nötig. Bohnen eignen sich gut als Vorkultur für starkzehrende Gemüsepflanzen.

**Krankheiten und Schädlinge:** Viren oder Bakterien können zu farblichen Veränderungen und zum Absterben der Pflanze führen. Entferne die befallenen Pflanzen und entsor-

ge sie im Hausmüll. Schwarze Blattläuse können im Mai und Juni auftreten – hier hilft das Besprühen mit Brennnesselsud oder Neemöl.

**Ernte:** Nach 2–3 Monaten kannst du ernten. Durch regelmäßiges Aberten wird die Pflanze angeregt, weitere Hülsen auszubilden. Ernte am besten jung und klein – so sind sie am zartesten.

**Lagerung:** Frische Bohnen halten sich im Kühlschrank für eine Woche. Die Samen kannst du trocknen und dunkel einlagern, so halten sie einige Monate und du kannst sie im Folgejahr als Saatgut nutzen. Mehr zur Saatgutgewinnung auf Seite 138.

**Sorten:** 'Saxa': frühe, dickfleischige Salatbohne mit langen, runden, hellgrünen Hülsen; 'Amethyst': mittelspäte Sorte, violette Bohnenhülsen, für den Balkonanbau geeignet, 60 cm hoch.



*Kartoffeln bieten sich besonders als erste Kultur in einem neu angelegten Gemüsebeet an, da sie den Boden gut auflockern.*



## KARTOFFELN

**Aussaat und Pflanzung:** Im März lässt du Pflanzkartoffeln (Knollen aus dem Vorjahr) bei 15–20 Grad und viel Licht vorgekeimen. Für eine ganzjährige Versorgung mit Kartoffeln plane 30 Knollen pro Person ein. Von April bis Anfang Mai legst du die Knollen mit den vorgekeimten Augen nach oben 10 cm in die Erde mit einem Abstand von 30–40 cm.

**Pflege:** Häufele deine Kartoffelpflanzen immer wieder an und bedecke die grünen Triebe mit Erde. So werden die wärmeliebenden Pflanzen geschützt. (Anhäufeln, siehe Seite 120) Gießen ist nur in sehr trockenen Sommern alle drei Wochen notwendig.

**Krankheiten und Schädlinge:** Kartoffeln können von der Kraut- und Braunfäule, einer Pilzkrankheit befallen werden. Wähle zur Vorbeugung ein windexponiertes Beet aus,

damit die Blätter nach Regen schnell wieder abtrocknen können. Pflanze nie Tomaten und Kartoffeln zusammen, sie sind beide anfällig für den Pilz. Kartoffelkäferraupen können ganze Pflanzen wegknabbern. Schau bei deinen Gartenbesuchen regelmäßig unter die Blätter und streiche die orangenen Eier, die zwischen Mai und Juni auftreten, ab.

**Ernte:** Wenn das Kartoffellaub gelb wird, beginnt die Erntesaison. Je nach Sorte kannst du 90–160 Tage nach der Pflanzung ernten. Früh geerntete Kartoffeln mit einer dünnen Schale sind nicht lange lagerfähig. Als Lagerkartoffeln eignen sich spät reifende Sorten.

**Lagerung:** Lagere deine Kartoffeln trocken, luftig, dunkel und zwischen 5–8 °C. Lege sie in flachen Kisten nebeneinander aus.

**Sorten:** 'Linda', 'Laura'



APRIL



# Aktionsstage im April

Im April blüht der Garten auf. Du kannst Gemüsepflanzen und Beikräutern bei ihrem schnellen Wachstum zuschauen. Schütze die jungen Pflanzen je nach Wetter noch mit Netzen oder Vliesen, decke sie aber rechtzeitig auf, damit die Sonne den Boden erwärmt. Der April eignet sich gut, um schnellwachsende Kulturen im versetzten Rhythmus auszusäen und eine regelmäßige Ernte vorzubereiten.

**Aktionstag 10:** Jetzt werden Rankhilfen aufgestellt, für alle Gemüse, die die dritte Dimension erobern.

**Aktionstag 11:** Der April ist ein guter Monat, um Pflanzenjauchen herzustellen.

**Aktionstag 12:** Ran an die Arbeit: Deine Beete können mit dem Grubber bearbeitet werden.

**Aktionstag 13:** Es ist so weit: Die vorgekeimten Kartoffeln kommen ins Beet.



# TAG 10:

## RANKHILFEN AUFSTELLEN

Rankende Gemüse bereichern unsere Gärten in vielerlei Weise. Sie sind platzsparend, können als Sichtschutz eingesetzt werden und eignen sich häufig als gute Mischkulturpartner. Stelle deine Rankhilfen vor der Aussaat auf, damit die Keimung nicht behindert wird.



3 Stunden



Gemeinschaftsaufgabe

### AS BRAUCHST DU:

- ✓ Bambusstäbe
- ✓ Ranknetz oder -gitter
- ✓ Äste (z. B. Haselnuss, Durchmesser ca. 5 cm und Länge 2–3 m)
- ✓ Spaten
- ✓ Schnur



Stangenbohnen können sich viele Meter in die Höhe winden. Doch sei nicht so übermütig wie Hans in dem englischen Märchen „Hans und die Bohnenranke“. Deine Rankhilfe sollte nur so hoch sein, dass du sie auch gut abernten kannst, ohne dich in Gefahr zu bringen.

### BOHNEN-TIPI BAUEN

2–3 m lange Haselnussäste, zu einem Tipi zusammengestellt, eignen sich beispielsweise gut als Stütze für deine Bohnen. So kannst du die Spitze leicht direkt oder mit einer kleinen Trittleiter erreichen.

**1:** Stelle dein Bohnen-Tipi in der Nordwestseite des Gartens auf, damit das dichte Blätterwerk anderen Pflanzen nicht das Licht raubt. Das Bohnen-Tipi lässt sich ganz einfach mit ein oder zwei weiteren Gartenhilfen aufbauen.

**2:** Stellt euch zunächst in einem Dreieck auf und peilt grob einen guten Winkel an. Bohnenstangen werden schräg aufgestellt, da sich die Bohnen in die Höhe winden und im Gegensatz zu Zuckerschoten keine Ranken ausbilden. Stellt die Äste so auf, dass sie sich kurz vor der Spitze überkreuzen und sich gegenseitig stützen.

**3:** An den Stellen im Boden, die die Äste berühren, könnt ihr nun drei 50 cm tiefe Löcher graben. Setzt die Äste in die Löcher und füllt diese mit Erde, die immer wieder angedrückt wird, bis das Konstrukt einen stabilen Eindruck macht. Eine Schnur an der überkreuzten Stelle bietet zusätzlichen Halt.

Deine Bohnen kannst du im Mai rund um die einzelnen Äste aussäen. So können sie sich bald nach dem Aufgang in die Höhe winden und bilden mit ihrem Blätterdach bald ein kleines Tipi zum Verstecken. Bohnen sind links-windend. Möchtest du sie bei der Windung um die Stange unterstützen, dann drehe sie immer linksherum.

Im Beet aufgestellte, gekreuzte Bohnenstangen sind ein schöner Klassiker im Garten – sie benötigen etwas mehr Raum als ein einzelnes Tipi, sind einmal aufgestellt aber auch ein guter Sichtschutz.

## **ZUCKERERBSEN-RANKGITTER AUFSTELLEN**

Zuckererbsen sind im Gegensatz zu Bohnen keine windenden, sondern rankende Pflanzen. Sie können auch am Boden bleiben, dann besteht für die Hülsen aber die Gefahr, Schneckenfraß zum Opfer zu fallen. Die rankenden Zuckererbsen wachsen außerdem besser und stärker, wenn sie sich mit ihren kleinen Ranken an einer Stütze festhalten können und nicht ins Leere greifen müssen. Das Rankgitter

verbessert die Qualität der Hülsen und erhöht den Ernteertrag.

Als Rankhilfe eignen sich Bambusstäbe oder auch verzweigte Äste, die im Garten gesammelt wurden. Wichtig für die kleinen Ranken ist es, dass die Rankhilfe einen kleinen Durchmesser hat von maximal 0,5–1 cm.



## **NATÜRLICHE RANKHILFEN**

Du kannst in deinem Garten auch bestehende Elemente wie Zäune oder Pfosten von anderen Gartenelementen als Rankhilfe nutzen. Auch Maispflanzen haben einen sehr stabilen Stand im Boden und können eine Rankhilfe für Stangenbohnen sein. Diese Mischkultur begünstigt sich nicht nur durch die Standfestigkeit im Beet, sondern auch durch die Kombination der Nährstoffe, die in den Boden eingebracht werden und von den Pflanzen zum Wachstum benötigt werden. So speichern Bohnen Stickstoff im Boden, den die Maispflanzen für ihr Wachstum nutzen können.

## Rankgitter aus Metall

Möchtest du für deine Zuckererbsen oder Kletterbohnen ein Rankgitter aus Metall aufstellen und nicht nur Äste und Stäbe verwenden, dann kannst du die Kletterhilfen im März auf die noch leeren Beete an ihre gewünschte Stelle platzieren. Denke beim Aufstellen daran, dass das Rankgitter und die rankenden Gewächse nach einigen Wochen einen Schatten werfen werden.

## TOMATEN-RANKHILFE

Wenn du dem Wuchs der Tomaten einfach seinen Lauf lassen würdest, dann würden sie kriechend über den Boden wachsen und nicht in die Höhe. Überall am Stiel würden sich neue Wurzeln bilden und die Pflanze im Boden befestigen. Das geht natürlich auch, aber die Früchte und auch die ganze Pflanze sind am Boden besonders heiklen Umständen ausgesetzt. Die Sonne kommt nur an eine Seite der Früchte, weshalb sie unterschiedlich reifen, Pflanze und Früchte werden bei Niederschlägen feucht und sind dann leicht mit den typischen Tomatenkrankheiten befallen. Die Kulturtechnik des Hochbindens von Tomaten macht deshalb nicht nur in feuchten Regionen Sinn, zumal man sich beim Ernten auch nicht bücken muss.

Hier erkläre ich dir, wie du die Rankhilfe installierst.

**1:** Tomaten werden an einzelnen Rankstäben oder an Rankschnüren in die Höhe geleitet. Sie entwickeln keine Ranken wie die Zuckerschoten oder winden sich mit ihren Trieben in einer Richtung nach oben. Tomaten müssen angeleitet und angebunden werden, damit sie nicht umknicken. Das ist vor allem bei schweren Früchten schnell passiert. Spiralförmige Rankstäbe geben guten Halt, da sie die Tomate in einer stabilen Form gera-



*Zuckerschoten bilden Ranken, mit denen sie sich um ihr Rankgerüst schlingen und nach oben wachsen.*



*Bohnen sind linkswindend und ranken immer gegen den Uhrzeigersinn an ihrem Gerüst empor.*



*Für ein Bohnen-Tipi werden mindestens drei größere Äste miteinander verbunden aufgestellt.*

de in die Höhe leiten. Auch gerade Metallstäbe oder Holzstiele kannst du als Rankhilfe für Tomaten nutzen.

- 2: Stehen deine Tomaten im Freiland, ist es wichtig, dass die Rankhilfe tief im Boden verankert wird und die Tomate regelmäßig an ihre Rankhilfe festgebunden wird. Die Gefahr, dass die Triebe bei einem Sturm abbrechen, ist sonst sehr hoch. Ein geschützter Standort für deine Tomaten kann aber Abhilfe schaffen.
- 3: Rankstäbe sind in ihrer Höhe immer begrenzt. Das ist schade, denn die meisten Tomatenpflanzen können wesentlich höher (bis zu 3 m hoch) werden. Wenn es möglich ist, kannst du die Tomaten aber auch an Schnüren nach oben leiten. Das wird vor allem im professionellen Gartenanbau im Gewächshaus so gemacht. So können die Pflanzen problemlos weiterwachsen, ohne dabei umzuknicken.

## WEITERE KLETTERKÜNSTLER

- Echte Kletterkünstler sind Zucchini und Kürbisse nicht, aber sie bilden lange Ranken und können deshalb auch in die Höhe wachsen, angeleitet an stabilen Gerüsten. Vor allem Kürbisse mit kleineren Früchten sind gut geeignet, du musst aber stets ein Auge auf die Entwicklung haben und die Früchte eventuell stabilisieren, damit sich nicht abbrechen. Metallgerüste sehen hübsch aus und sind genau richtig für 2–3 Kürbispflanzen.
- Besonders dekorativ sind Mexikanische Minigurken, die man tatsächlich als Kletterkünstler bezeichnen kann. Sie ranken sich kreisförmig nach oben und machen z. B. an Obelisken gepflanzt echt was her. Die kleinen Früchte schmecken sehr gut und sind auch bei Kindern beliebt.



*Tomaten entwickeln keine Ranken und müssen an ihrem Rankstab zusätzlich festgebunden werden.*

- Kapuzinererbsen sind eine Besonderheit und sehen an Rankgittern emporgeleitet sehr dekorativ aus. Sie werden bis zu 1,8 m hoch. Du kannst die flachen Hülsen ernten oder die Erbsen.

### ZEIT-SPAR-TIPP



Ist dein Garten groß genug, kannst du auf rankende Gemüsearten verzichten und nur die Gemüse auswählen, die auch ohne Rankhilfe auskommen. Säe Buschbohnen anstelle von Stangenbohnen. Pflanze Wildtomaten wie die Rote Ribisel, die sich auch über den Boden ausbreiten, ohne Fäulnis zu bekommen, und pflanze Freilandgurken anstelle von Schlangengurken an. Zuckerschoten kannst du z.B. von einem Hochbeet runterhängen lassen.

# KAUM PLATZ IM TERMINPLAN? KEIN PROBLEM!



Wie du auch mit nur wenig Zeit zu einer **reichen Ernte** aus dem eigenen Gemüsegarten kommst, zeigt dir dieses Buch. Gärtnern muss nicht kompliziert und zeitfressend sein und **wirklich jeder kann sein eigenes Gemüse anbauen**.

Mit der Devise „Learning by doing“ wirst du anhand 14 einfacher und **pflegeleichter Gemüsearten** garantiert das erste eigene Grün ernten und lernst ganz nebenbei die **Grundtechniken des Gärtnerns** kennen. Der Clue dabei: Die Autorin teilt die wichtigsten Schritte des Gemüseanbaus in **30 Aktionstage** ein und verteilt diese auf die Monate **Januar bis Oktober**. Damit weißt du ganz genau, wann welche Arbeiten im Garten anfallen, und kannst dir die Zeit dafür einplanen. Ein toller Nebeneffekt: Selbst wenig Zeit im Garten lehrt uns vieles über die Natur und uns selbst. Wer einmal selbst sein eigenes Gemüse angebaut hat, erfährt eine **besondere Wertschätzung** dafür.

Also, starte auch du in die wunderbare, geheimnisvolle und beruhigende Welt des Gemüseanbaus!



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
www.pefc.de

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-8895-3



9 783833 888953

www.gu.de