



Selbstversorgt
...aus dem Garten

• Ganzjährig eigenes frisches Gemüse

Wie du einen Garten anlegst, dein eigenes Essen anbaust und das ganze Jahr über eine Fülle von nährstoffreichem Gemüse aus dem eigenen Garten hast



Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung um dir den Start zu erleichtern bei deiner Reise in den eigenen Lebensmittelanbau.

Einführung

Falls wir uns zum ersten Mal treffen: Ich grüße dich! und herzlich Willkommen in meinem essbaren Waldgarten. Ich bin Iris.

Ich bin (Online)Kongressveranstalterin, leidenschaftliche Gärtnerin und Visionärin.

Dieser Leitfaden ist das Ergebnis meiner Leidenschaft für ein einfacheres Leben.

Nachdem ich in diesem Leben viele meiner verschiedensten Träume verwirklicht habe, habe ich mich wieder meines ganz ursprünglichen Traumes entsonnen.

Ein Stückchen Land auf dem ich Leben und Sein kann.

Ich habe mich wieder mit den Dingen verbunden, die mir wichtig sind, und lebe einen glücklichen und gesünderen Lebensstil auf dem Land

Auf dem Weg dorthin teile ich meine Erfahrungen und hoffe, du findest Inspiration, Motivation und praktisches Know-how auf deinem Weg deine eigenen Lebensmittel anzubauen und ein einfacheres Leben zu führen.

Für wen ist dieser Leitfaden gedacht?



Dieser Leitfaden ist speziell dafür gedacht, dir einen Überblick zu geben über die Schritte, die erforderlich sind, damit du vom Anfänger zum Gärtner wirst und du das ganze Jahr über eine Fülle von selbst angebauten Lebensmitteln genießen kannst.

Diese Schritt-für-Schritt-Übersicht ist genau die Methode, die ich persönlich anwende, um das ganze Jahr über Gemüse anzubauen, und es ist derselbe Prozess, der es mir ermöglichte, einen ergiebigen Bio-Garten der Fülle anzulegen.

Im Laufe der Jahre habe ich viele Fehler gemacht, aber auch große Erfolge gefeiert. In diesem Leitfaden gehe ich auf die wichtigsten Schritte ein, Strategien und Erkenntnisse, die dir helfen sollen, deine Lernkurve zu verkürzen.

Wenn du also einen Garten anlegst, um deine eigenen Lebensmittel anzubauen und unabhängiger oder sogar Selbstversorger werden willst, wird dir dieser Leitfaden die Schritte und Strategien geben, um dies in die Tat umzusetzen. Fangen wir also an.

Schritt 1: Gartengestaltung

Ein Schritt, der von Gartenanfängern oft übersehen wird, der aber sehr wichtig ist, wenn du einen schönen, optimierten und produktiven Garten anlegen willst, ist die Erstellung eines grundlegenden Gartenentwurfs.

Und das Schlüsselwort hier ist: GRUNDLAGEN.

Du musst nicht tagelang versuchen, um die beste Gartengestaltung zu kreieren, die es gibt.

Du musst nur darauf achten, wo du die wichtigsten Dinge, die du mit einbeziehen willst, damit DU weißt, wo bestimmte Elemente (z. B. Geräteschuppen, Gartenbeete usw.) sind, platziert werden sollen.

Und zwar so, dass es für DICH, den Gärtner, und die Lebensmittel, die du anbaust, optimal ist.

Die Art und Weise, wie du Elemente positionierst kann entweder negative Auswirkungen auf deinen Garten haben oder sich positiv auswirken.

Es ist klar, dass unser Ziel ist, dafür zu sorgen, dass alles richtig gestaltet ist, richtig geplant ist und unsere Gärten optimiert, effizient und damit die beste Chance haben für ganzjährige Fülle.

Was wäre, wenn wir ein paar Stunden pro Woche für Gartenarbeit und Pflege einsparen und unsere Gärten öfter genießen könnten, anstatt manchmal Stunden zu verschwenden für Dinge, die man mit einer einfachen Gartengestaltung vermeiden kann?

Wir alle sind vielbeschäftigte Menschen, die ein wenig mehr Freude in ihrem Leben gebrauchen können.

Eine einfache Gartengestaltung kann dir dabei helfen.

Also, wo fangen wir an?

Der Prozess der Gartengestaltung besteht aus 3 Schritten.

1. *Erstelle eine Basiskarte und eine Sektoranalyse.*

Was ist eine Basiskarte und eine Sektoranalyse?

Eine **Basiskarte** ist im Wesentlichen eine Grundvorlage, auf der du deinen Gartenentwurf erstellst. Ich habe diese Karten sowohl für den Garten gemacht, den ich jetzt wieder verlasse, als auch für den Waldgarten, den ich jetzt erschaffe.

Sie haben mir bei der Gestaltung sehr geholfen.

Empfehlen hierfür kann ich hierfür auch die App FRYD

Die Basiskarte enthält alle bereits vorhandenen Elemente auf deinem Land: Gebäude, Bäume, Zäune und mehr.

Im Wesentlichen handelt es sich um eine maßstabsgetreue Karte, die wie eine Satellitenansicht deines Grundstücks ist.

Eine **Sektoranalyse** ist die Analyse der äußeren Kräfte, mit denen dein Grundstück zu tun hat. Denke dabei an Wind, Windrichtungen, Ausrichtung, Neigung, Wildtier-Korridore, potenzielle Frosttaschen, Sonnen-Winkel, usw.

All diese Elemente müssen in dieser Phase berücksichtigt werden. Wenn du weißt, was das mit dem deinem Grundstück zu tun hat, kannst du Ideen zu entwickeln, wie du diese Elemente entweder einbeziehen willst oder ausschliesst.

Nachdem du zum Beispiel dein Grundstück bewertet und den Entwurf erstellt hast, stellst du vielleicht fest, dass es auf einem Teil deines Grundstücks einen großen Windkanal gibt, der potenzielle Probleme mit dem Wachstum des Gemüse verursachen kann. Da du das nun weißt, kannst du nun entscheiden, an diesem Teil deines Grundstücks einen Windschutz zu errichten, um die negativen Auswirkungen des Windes auf deine Pflanzen zu reduzieren.



Oder nachdem du dein Grundstück bewertet hast, könntest du feststellen, dass der untere Teil deines Grundstücks anfällig für Überschwemmungen ist. Wenn du das weißt, kannst du entscheiden, z. B. ein Drainagesystem zu installieren, oder vielleicht einen Bewässerungsteich an dieser Stelle anlegen.

Dies sind kleine Beobachtungen zu Beginn der Anlage deines Gartens, aber wenn du das im Vorfeld tust, kann das große Auswirkungen auf die Effizienz deines Gartens haben.

TIP

Miß deinen Garten aus, um zu wissen, wieviel Platz du hast und zeichne ihn maßstabsgetreu auf ein Stück Millimeterpapier

2. Welche Gestaltungselemente möchtest du mit einbeziehen?

Gartenbeete, Geräteschuppen, Bäume, mehrjährige Gemüsepflanzen, einen Sitzbereich, vielleicht einen Waschplatz und mehr... Dies sind alles Beispiele für Gestaltungselemente.

In dieser Phase wollen wir eine Liste mit all den Dingen erstellen, die wir in unserem Garten haben wollen.

Natürlich wollen wir unser Essen anbauen, also sind Gartenbeete unerlässlich. Aber vielleicht wollen wir unseren Garten einfach auch die Fülle der Lebensmittel genießen.

Wir brauchen auch einen Ort, an dem wir einige der grundlegenden Werkzeuge und Geräte aufbewahren, die wir im Garten verwenden.

Vielleicht hättest du gerne ein bisschen mehr Privatsphäre in deinem Garten... eine Sichtschutzhecke könnte die Lösung sein.

Willst du mehr Bienen und Schmetterlinge anlocken? Pflanze blühende Sträucher und Bäume.

Denke an die vielen Dinge, die du mit einbeziehen möchtest.

TIP

Mache einen Spaziergang durch deinen Garten und beobachte was um dich herum ist.

Woher kommt die Sonne?

Woher kommt der Wind?

Gibt es wilde Tiere, die auf dein Grundstück kommen?

Gibt es eine Aussicht, die du gerne behalten möchtest oder willst du sie versperren?

Die Beobachtung deines Gartens ist wichtig und ermöglicht es dir, Ideen und Lösungen zu finden für einen produktiven und schönen Garten.

3. Platziere ausgewählte Gestaltungselemente auf deine Grundstückskarte.

Wenn du dich für die Dinge entschieden hast, die du in deinem Garten haben willst, ist es an der Zeit, diese auf deiner Basiskarte zu platzieren.

Zu diesem Zweck verwenden wir das relative Platzierungsdesign.

Im Wesentlichen geht es darum, ein Design zu entwerfen, das den Fußverkehr minimiert, die Effizienz erhöht und praktisch ist.

Wie oft benutzt du den Geräteschuppen, wenn du gärtnerst? Ziemlich so ziemlich jedes Mal.

Deshalb wollen wir sicherstellen, dass er so zentral wie möglich gelegen ist.

Dasselbe gilt für deine Gartenbeete.

Du willst deine Beete so nah wie möglich an deinem Haus haben, damit sie nicht vernachlässigt werden und du schnell etwas ernten kannst.

Wenn du deine Elemente auf der Karte platzierst, solltest du immer die unterschiedlichen Sonnenstände im Sommer und Winter berücksichtigen und welche Auswirkungen die Platzierung dieser Gestaltungselemente auf deinen Garten haben wird.

- Möchtest du zusätzlichen Schatten?
- Erwägst du die Anpflanzung von Bäumen an diese Stellen.
- Möchtest du Wildtiere ausschließen? Stelle sicher, dass einzäunst.
- Willst du den Wind aus einer bestimmten Richtung abhalten? Baue oder pflanze einen Windschutz.



Wenn du diese Dinge beachtest, machst du eine einfache, aber wichtige Gestaltung deines Gartens. Und das wiederum wird dir viel Klarheit geben, Vertrauen und eine insgesamt bessere Erfahrung bei der Gartenarbeit.

Schritt 2: Anlegen eines Beetes

Bei der Gartenarbeit gibt es keinen richtigen oder falschen Weg. Es gibt nur den Einsatz der richtigen oder falschen Ansätze und Strategien für deine spezielle Situation.

Was will ich damit sagen?

SIEH ES SO...

- Jeder Gartenboden ist anders: manche sind schwer lehmig, andere sind leicht sandig.
- Jedes Klima ist anders: manche gärtnern in kalten Gebieten ohne frostfreie Monate, während andere problemlos das ganze Jahr über Lebensmittel im Freien anbauen.
- Manche erhalten viel Regen, während andere in nur 3 Monaten den Regen des ganzen Jahres erhalten.
- Jede Region hat andere Schädlinge: Manche haben viele Raupen, andere müssen sich mit Rehen herumschlagen.



Es ist ziemlich klar, dass nicht jeder Garten gleich ist und dass es kein Patentrezept für den Erfolg gibt.

Das Gleiche gilt für deine Gartenbeete. Wo an manchen Orten Hochbeete perfekt sind, bist du in anderen Regionen vielleicht besser bedient mit *BodenBeeten*.

So, was solltest du also tun?

Um dir bei der Beantwortung dieser Frage zu helfen, möchte ich dir ein paar gärtnerische Grundlagen geben, die dir helfen werden herauszufinden, was für deine Situation am besten ist

Beginnen wir mit dem Klima und dem Boden und gehen dann auf die Art der Gartenbeete ein, die für deine Situation am besten geeignet sind.



Wenn du in einem gemäßigt kalten Klima mit regelmäßigen Frösten im Winter lebst oder regelmäßige Niederschläge hast, profitiert dein Boden von zusätzlicher Drainage und Wärme.

Warum?

In Klimazonen mit Frost und viel Niederschlag gefrieren die Böden und neigen dazu, einen hohen Grundwasserspiegel zu haben. Das bedeutet, dass du nicht in der Lage sein wirst, den Boden zu bearbeiten (Beete vorbereiten, Pflanzen anbauen usw.), bis er auftauert und sich erwärmt - im Allgemeinen im frühen bis späten Frühjahr.

Dein Ziel in diesem Klima ist es, Gartenbeete anzulegen, die sich im Frühjahr schneller erwärmen und eine bessere Drainage schaffen, damit du früher mit der Bepflanzung beginnen kannst, was zu früheren Ernten führt.

So, solltest du also erhöhte Gartenbeete
verwenden oder *BodenBeete*?



Um diese Frage zu beantworten, sollten wir uns die Vor- und Nachteile der beiden Beet-typen anschauen.

Beginnen wir mit den Hochbeeten.

Zunächst einmal: Was sind Hochbeete?

Hochbeete sind Beete, die im Allgemeinen mit einer Struktur aus Holz, Metall, Stein oder anderen Materialien erhöht werden.

Es kann sich auch um Beete handeln, die durch einfaches Umgraben des Bodens und der Wege, die auf die Beete geschaufelt werden und zusätzlichem Kompost zugegeben wird, wodurch die Beete höher werden als die ursprüngliche Höhe des Bodens, obwohl sie auch als "Bodenbeet" durchgehen könnten, da sie im Wesentlichen leicht über den vorhandenen Boden angehoben werden.

Wie du siehst verwende ich beide Arten der Beete.

Vorteile von Hochbeeten:

1. Mit Hochbeeten kannst eine große Schicht Kompost und Kultursubstrat auf die vorhandene Vegetation legen. Dies bedeutet, dass deine Gartenbeete ziemlich unkrautfrei sein werden (obwohl Unkraut einfliegt und von Vögeln verschleppt wird; das erfordert ein kleines bisschen Pflege, die aber vernachlässigbar ist). Es gibt

zwar einige Menschen, die sich beim Unkrautjäten gut fühlen, es steht aber nicht auf meiner Top-Liste der Lieblingsaufgaben. Wir sind alle sehr beschäftigt und können so weniger Zeit für das Unkrautjäten aufwenden.

2. Hochbeete erwärmen sich im Frühjahr in der Regel schneller, so dass du viel früher mit der Bepflanzung beginnen kannst. In manchen Gegenden so sehr, dass sich die Wachstumsperiode um mehrere Wochen verlängert. Das ist eine ganze Menge für Pflanzen! Wenn du nach dem Winter früher beginnen kannst, hat das unweigerlich zur Folge, dass du frisches Gemüse früher erntest. Und ich kann dir aus Erfahrung sagen, dass es nichts Befriedigenderes gibt, als frisches Gemüse aus dem Garten zu essen, nachdem man monatelang Konserven aus der Vorratskammer gegessen hat.



Obwohl diese ein Muss sind, um das ganze Jahr über Gemüse und

und Lebensmittel aufzubewahren... aber nichts ist besser als in den Garten zu gehen... und dein eigenes frisches Essen zu ernten.

3. Erhöhte Gartenbeete sind auch ideal für dich, wenn du dich körperlich nicht mehr wie ein 20-Jähriger fühlst und du anfängst, Dinge zu fühlen und Dinge an Orten zu spüren, von denen du nicht wusstest, dass sie existieren. Durch das Anheben deiner Garten Beete auf Knie- oder Hüfthöhe musst du dich nicht mehr so viel bücken. Dies ist ein großer Vorteil, wenn du Rückenprobleme hast oder Probleme mit zu viel Bücken.
4. Erhöhte Gartenbeete reduzieren Schädlingsbefall in deinem Garten. Schnecken, Maulwürfe, Engerlinge und andere werden weniger zu einem Problem, wenn du das Gartenbeet über ihren Lebensraum oder ihre Reichweite errichtest.
5. Erhöhte Gartenbeete sind auch für ihre verbesserte Entwässerung bekannt. Du kannst entscheiden, mit welcher Art von Gartenerde du beginnst. Und wenn du das Beet nicht mit schwerem Lehmboden auffüllst, sondern mit gut verrotteten Dünger, Kompost und/oder gut drainierende Erde verwendest, bekommst du keine Stauprobleme und reduzierst Krankheiten bei den Pflanzen.

Nachteile von Hochbeeten:

1. Hochbeete heizen sich schneller auf. Dies kann sowohl ein Vor- und Nachteil sein. In heißen Klimazonen möchtest du natürlich eine Überhitzung vermeiden. In kälteren Klimazonen kann dies ein großer Vorteil sein.
2. Hochbeete sind dafür bekannt, dass sie mehr Bewässerung benötigen, da sie dazu neigen, schneller auszutrocknen. In einem Klima mit häufigen Niederschlägen ist dies kein so großes Problem. Andererseits wollen wir in trockenen Klimazonen so viel Feuchtigkeit wie möglich in unseren Böden ständig halten.
3. Hochbeete erfordern einen hohen Aufwand und können recht teuer werden. Ob du nun Holz, Stein, Metall oder andere Materialien verwendest, die Kosten summieren sich schnell. Außerdem braucht man zum Befüllen eines Hochbeetes eine Menge Erde!
4. Hochbeete erfordern ein gewisses Maß an handwerklichem Geschick und benötigen Zeit für den Bau.
5. Die meisten arbeitserleichternden Werkzeuge wie Sämaschinen, Grater, Harken, Schaufeln usw. lassen sich bei Hochbeeten nicht ohne weiteres verwenden.

Vorteile von BodenBeeten:

1. Da du keine Materialien für den Bau deiner Beete verwenden musst, sind sie sehr schnell und einfach zu installieren. Einfach dein Grundstück in ein Beet umwandeln und du kannst sofort loslegen.
2. Das bedeutet auch, dass du viel weniger Ressourcen benötigst, was sie zu einer viel billigeren Option im Vergleich zu Hochbeeten macht.
3. Aufgrund der Beschaffenheit dieser Beete hast du eine große Flexibilität in Bezug auf Form, Größe und Ausrichtung. So kannst du deine Anbaufläche erheblich optimieren.
4. Die meisten Gartengeräte, die ich verwende, wie Handsämaschinen, Hacken, Schaufeln usw. können problemlos auf diesen Beeten verwendet werden, so dass du von einer breiten Palette an arbeitssparenden Werkzeugen profitieren kannst.
5. Anders als bei Hochbeeten, bei denen du neue Erde schaffen musst, haben BodenBeete den Vorteil, dass sie direkt in das bestehende Nahrungsnetz des Bodens eingebunden sind. Das macht es einfacher, eine Fülle von blühenden Pflanzen zu haben.

Nachteile von Bodenbeeten:

1. Je nach Bodenbeschaffenheit können BodenBeete mehr Probleme mit der Drainage haben. Die Böden verdichten sich mit der Zeit (wenn es keine Bäume bzw. Vegetation gibt), was wiederum zu Verdichtung und Staunässe führt.
2. BodenBeete werden direkt in den Boden eingelassen, ohne ohne sie zu erhöhen. Dies bedeutet in der Regel, dass du Gras, Unkraut und viele unerwünschte Pflanzen entfernen musst. Es kann sehr schwierig sein, und mit dem *bisschen* Umgraben wird es oft zu einem Alptraum für Gärtner.
3. Bei BodenBeeten muss man sich viel mehr bücken oder auf den Knien arbeiten. Nicht ideal, wenn du unter Rückenschmerzen leidest.
4. Beim Anlegen der Beete gibt es bereits eine Menge Organismen, die im Boden leben und sich von der vorhandenen Vegetation ernähren. Sobald du diese Vegetation entfernst und dein Gemüse anpflanzt, haben diese Organismen keine andere Wahl, als deine Pflanzen zu fressen.
5. In BodenBeeten bleibt es auch länger kalt, was die Wachstumsperiode verkürzen kann.

So, für welche Art von Beet entscheidest du dich also?

Diese Frage kannst nur du selbst beantworten.

Ich persönlich verwende alle Arten von Hochbeeten. Die halbhohen Beete, die einfach erhöht werden, indem ich die Erde von den Wegen auf die Beete schüttele und mit Kompost (und immer mit Mulch) abdecke.

Die mit Holz umfassten Beete, die mit einer Lage Pappe ausgelegt werden, darauf kommt Grasnarbe umgedreht oder der Aushub einer anderen Stelle (z.B. mein Teich) und darauf dann der Kompost und zum Schluß wird gemulcht (meist mit Rasenschnitt).



Die richtigen Hochbeete (bei mir sind die 80cm hoch). Dort habe ich erst Holzschnitt rein, dann umgedrehte Grasnarbe, Sand und zum Schluß Kompost und gemulcht.

Die Art der Beete, für die du dich entscheidest, hat einen großen Einfluss auf die Effizienz, Praktikabilität und letztendlich auf deine Produktion.

Schritt 3: Bewässerungssysteme und -methoden

Wenn es um Wasser geht, braucht es so ziemlich jeder lebende Organismus auf diesem Planeten.

Das gilt auch für das einjährige Gemüse, das du anbaust.

Wusstest du, dass das meiste Gemüse, das wir verzehren, zu etwa 80 bis 90 Prozent seines Gewichts aus Wasser besteht?

Im Grunde bedeutet das, dass wir durch den Anbau von einjährigem Gemüse **Wasser anbauen**.

Du kannst dir vorstellen, dass die meisten Pflanzen hauptsächlich aus Wasser bestehen. Wasser selbst ist einer der wichtigsten Aspekte, wenn es um den Anbau von Lebensmitteln geht.

Daher ist die Bewässerung eine absolute Notwendigkeit, wenn es um den Anbau von Gemüse geht.

Man kann sich einfach nicht auf unvorhersehbare Niederschläge verlassen.

Da Gemüse durch Direktsaat oder Jungpflanzen angebaut wird, ist eine reichhaltige Wasserquelle für einen erfolgreichen Garten unerlässlich.

Der Hauptzweck der Bewässerung besteht darin, eine gute Keimung von direkt gesäten Pflanzen zu gewährleisten und ausreichend Feuchtigkeit während des Wachstumszyklus der Pflanzen.

Es gibt drei Hauptarten der Bewässerung, die du anwenden kannst:

- manuelle Bewässerung
- Bewässerung mit einem Sprinkler
- Tropfbewässerung.

Welche Art der Bewässerung du verwendest, hängt von mehreren Faktoren ab, darunter der Standort im Garten, die Art des Gemüses, das du anbaust, Klima, den Böden, mit denen du arbeitest, und von der allgemeinen Zweckmäßigkeit.

Manchmal gieße ich an bestimmten Stellen im Garten von Hand, Bewässerung über Kopf, wenn ich eine Pflanze direkt aussäe (wie Karotten oder Radieschen) oder die Pflanzen abkühlen müssen, und Tropfbewässerung für alles, was verpflanzt wurde oder dessen Blätter nicht nass werden wollen (wie Tomaten und Gurken).

Je nach Jahreszeit und Wetterbedingungen musst du die Menge und Häufigkeit der Bewässerung anpassen.

Meist ist es bei mir jedoch so, dadurch, dass ich gut mulche, brauche ich nur einmal beim säen oder pflanzen angießen und das war's.

TIP

Um sicherzustellen, dass die Pflanzen genügend Feuchtigkeit erhalten, mache den *Fingertest*. Stecke einfach deinen Finger in die Erde und prüfe auf Feuchtigkeit. Wenn er trocken ist, wässern. Wenn er nass ist, nicht gießen. So einfach ist das.

Ich persönlich werde Bewässerungssysteme in meinem Gewächshaus installieren, weil es eine narrensichere Methode ist, um sicherzustellen, dass das Gemüse die richtige Menge an Wasser erhält, ohne dass ich mich darum kümmern und es manuell tun muss.

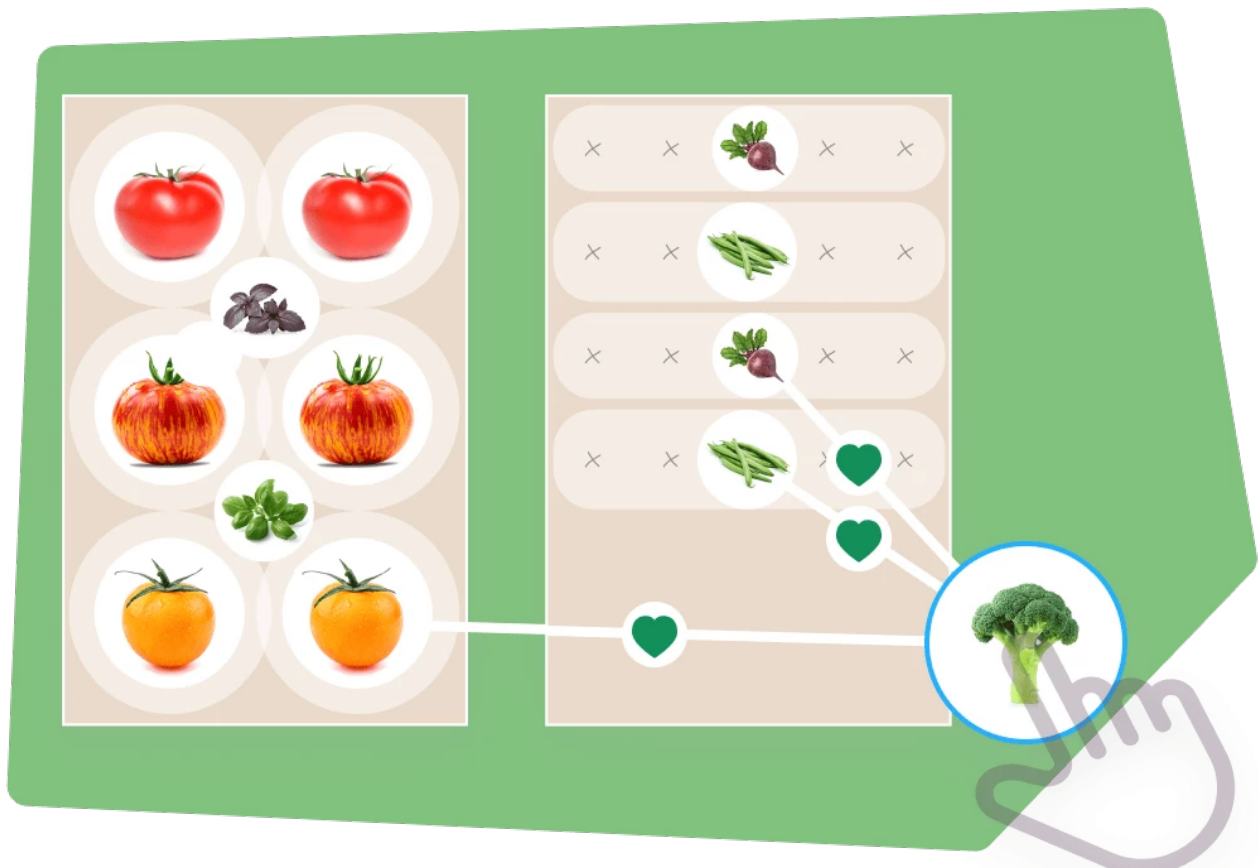
Du kannst das System mit einer einfachen Zeitschaltuhr ausstatten.

So kannst du wählen, wie oft und wie lange du bewässerst.

Das ist eine großartige Funktion, die es uns ermöglicht, das System im Grunde zu vergessen. *Installier es und vergiß es*

Mehr Zeit zum Genießen und kein Stress, wenn man vergessen hat, zu gießen. Das ist ein großer Gewinn!

Entscheide du, wie du deine Pflanzen bewässern willst.



Schritt 4: Anbauplanung

Die Erstellung eines Anbauplans ist das Wichtigste, was du tun musst, um von unregelmäßigen Ernten zu so lange wie möglich wachsen lassen zu kommen. So dass du die Menge an Lebensmitteln, die du aus dem Garten gewinnst, erhöhst.

In meiner allerersten Gartensaison pflanzte ich eine Reihe verschiedener Gemüse.

Es gab nur ein Problem.

Im Laufe der Saison, nachdem ich mein Gemüse geerntet hatte, bemerkten ich leere Stellen im Garten, die nicht bepflanzt waren.

Als dann die leeren Stellen auftauchten, war ich noch nicht soweit, neu gezogene Pflanzen zu haben, die es mir ermöglichen würden, im Überfluss an Lebensmitteln zu schwelgen.

Und nicht nur das, ich hatte auch keine Ahnung, wann ich neue Setzlinge einsetzen sollte, wo ich sie in den Garten setzen sollte und wie ich meine Anbaufläche optimieren konnte.



Bis ich dann begann mich mit Mischkultur zu beschäftigen. Dieses [Buch](#) oder dieses [Buch](#) hierzu kann ich sehr empfehlen.

Das ist ein krasser Gegensatz zu dem, was passierte, als ich anfing, einen Anbauplan zu verwenden.

Von leeren Gartenbeeten und keiner Ahnung, was ich tun sollte, kam ich hin zu völliger Klarheit und ganzjährig konstanten Erträgen.

Ein Bepflanzungsplan wird dir dabei helfen.

Was genau ist ein Anbauplan?

Ein Anbauplan ist einfach ein Plan, der dir genau sagt, was du wann anbauen sollst, wie viel du anbauen sollst, wo du etwas anbauen sollst, wann du das Gemüse ernten musst, und ist in Kombination mit einem Pflanzkalender ein vollständiger Überblick über deine Anbausaison auf einem einzigen Stück Papier.

Mit einem Anbauplan musst du nie mehr raten, was du tun sollst, denn du kannst einfach auf deinen Plan schauen und weißt genau, was zu tun ist. Was du während der gesamten Vegetationsperiode zu tun hast und bis wann du es tun musst.

Wir haben alle ein Leben und sind alle sehr beschäftigt.

Aber wenn du diese Klarheit direkt vor der Nase zu hast, ein *Navi*, das dich durch die Saison lotst, dann ist das eines der wichtigsten Dinge, die du tun kannst, wenn du deine eigenen Lebensmittel anbaust.

Für mich persönlich hat es mir ermöglicht von ungleichmäßigen Ernten dazu zu kommen, dass ich mich größtenteils mit Gemüse selbstversorgen kann.

Für den Prozess des Anbauplanes möchte ich dir sehr die App **FRYD** ans Herz legen. Die App ist sehr einfach in der Bedienung und dahinter steckt ein tolles Team.

Jens Schmelzle von Fryd war auch schon im **Selbstversorgt aus dem Garten-Kongress** als Sprecher.

Wie erstellst du einen Anbauplan?

Es sind die folgenden Schritte:



1. Bestimme deine Anbau-Saison.

Zunächst musst du wissen, in welcher Vegetationszone du dich befindest. Dann wiederum weißt du, wie viele Wachstumswochen du ungefähr hast.

So weißt du, von wann bis wann in deinem Garten Gemüse verfügbar ist.

Diese Karte heißt "Die Karte der Pflanzenhärtezonen".

Hier kannst du herausfinden, in welcher Pflanzenhärtezone du lebst:

<https://www.plantmaps.com/>

So erhältst du einen guten Überblick darüber, von wann bis wann du Lebensmittel im Freien anbauen kannst und wann du dein Saatgut ausbringen solltest.

2. Beurteile deine Anbaufläche.

Wie viel Anbaufläche hast du?

Um sicherzustellen, dass du die Lebensmittel anbauen kannst, die du gerne anbauen möchtest, musst du sicher sein, dass du genügend Platz zum Anpflanzen hast.

Vielleicht isst du gerne 20+ verschiedene Gemüse, aber wenn du nur 1 kleines Gemüsebeet hast, kannst du vielleicht nicht alles anbauen, was du willst, oder in der Menge, die du willst.



TIP

Baue nur Gemüse & Obst an, die du gerne isst, und bevorzuge Gemüse anzubauen, die vor Ort nicht leicht zu einem günstigen Preis erhältlich sind.

So könnte es einfacher sein, Bio-Kartoffeln von einem örtlichen Bauern zu kaufen, als deinen wertvollen Gartenplatz zu nutzen, um sie selbst anzubauen.

3. Was isst du gerne, und wie viel willst davon?

Mache eine Liste mit den Gemüsesorten, die du gerne isst, und wie viel du davon wöchentlich isst.

Ich liebe zum Beispiel Tomaten und esse etwa 1 Kilo davon pro Woche.

Ich esse auch gerne Salat und esse etwa jeden vierten Tag einen Salatkopf.

So komme ich auf etwa 2 Salatköpfe pro Woche.

Sobald du eine solche Liste erstellt hast, wirst du sofort sehen, wie viel du pro Woche pflanzen musst, um dies zu erreichen.

4. Wann kannst du jede Kultur in deiner Anbauregion pflanzen?

Nicht alle Gemüsearten können das ganze Jahr über angebaut werden, und viele können nur ein paar Monate im Jahr angebaut werden.

Das bedeutet, dass du ungefähr herausfinden musst, von wann bis wann dir bestimmte Gemüsesorten zur Verfügung stehen können.

Dies nenne ich die Pflanzenverfügbarkeitsliste.

Da du nicht genau weißt, wann du bestimmte Pflanzen zur Verfügung haben kannst, ist es ratsam die Leute (Landwirte/Gärtner) in deiner Gegend zu finden, die das wissen, und ihren eigenen Garten nach deren Pflanzplänen gestalten.

Du kannst entweder (A) persönlich mit ihnen sprechen oder (B) versuchen, eine Website zu finden.

Es ist nicht immer einfach, die Website eines Anbieters mit Pflanzgut in deiner Nähe zu finden. Im Allgemeinen ist es am besten, mit begeisterten Gärtnern in deiner Gegend zu sprechen.

TIP

Suche dir einen lokalen Saatgutlieferanten (oder einen, der ein ähnliches Klima wie bei dir) und verwende die Aussaatzeiten, die auf den Saatgutpackungen empfohlen werden.

So erhältst du einen guten Anhaltspunkt dafür, wann du mit der Anzucht deiner Pflanzen beginnen kannst.

Diese Verfügbarkeitsliste wird ständig aktualisiert, wenn du mehr Erfahrung, Know-how und Fähigkeiten hast, um deine genaue Anbau-saison zu ermitteln.

Nicht jedes Jahr ist gleich, und das wird sich in deiner Verfügbarkeitsliste widerspiegeln.

5. Schreibe die Aussaatdaten auf.

Sobald du eine gute Vorstellung davon hast, wie lange deine Anbausaison dauert und wann du bestimmte Gemüsesorten im Garten haben kannst, ist es an der Zeit, die Termine für die Aussaat der Setzlinge und wann du in deine Beete direkt aussäst, zu bestimmen.

Ich persönlich fange am liebsten mit einem Gemüse nach dem anderen an und arbeite mich vor in der Liste der Gemüsesorten, die ich anbauen möchte.

TIP

Du wirst nicht jedes Gemüse das ganze Jahr über im Garten anbauen können. Aber einige davon willst auch während der Wintermonate haben. Achte darauf dass du genug anpflanzt, um es zu verarbeiten und zu konservieren für die Monate, in denen sie im Garten nicht verfügbar sind.

Diese einfache Übung kann so weit gehen bis hin zur Planung einer vollständigen Selbstversorgung mit allen Gemüsesorten, die du gerne verzehrst vorausgesetzt, du hast genügend Platz im Garten.

Ich möchte hier jetzt nicht weiter auf Anbaupläne eingehen, da in der App **FRYD** alles sehr ausreichend und einfach erklärt ist. Ebenso in den empfohlenen Büchern.

Um aber nicht immer auf mein Handy oder mein Pad schauen zu müssen, habe ich die verschiedenen Aussaten auch noch in meinem Kalender von Hand notiert.

Dies sind die Schritte zur Erstellung eines hocheffizienten Pflanzplans und eines Kalenders, der dir helfen wird, die Menge der Lebensmittel, die du in deinem Garten produzieren kannst, erheblich zu steigern.

Ganz zu schweigen von der Hilfe bei der Organisation und dem Schaffen einer angenehmen Gartenerfahrung.

Dieser einzige Schritt wird es dir buchstäblich ermöglichen von "ganz gut" im Garten, in die Lage zu kommen, wie du zum Selbstversorger mit Gemüse & Obst wirst.

Gar nicht so schlecht, oder?

Schritt 5: Wachsen - von der Saat bis zur Ernte

Dies ist der Moment, auf den wir alle gewartet haben.

Nachdem du die ganze Vorarbeit geleistet hast, hast du einen Entwurf erstellt, deine Beete angelegt, evtl. die Bewässerung installiert und den Pflanzplan erstellt, und jetzt ist es an der Zeit, das Gemüse anzubauen.

Ich erinnere mich noch heute an die ersten Samen, die ich gesät habe, an die ersten Setzlinge, die ich eingepflanzt habe, und die wunderbare Fülle an gesunden Pflanzen am Ende ihres Zyklus.

Ehrlich gesagt, gibt es fast nichts Schöneres, als zu erleben, wie aus Samen nährstoffreiche Lebensmittel werden.

Das ist es, worum es bei der Gartenarbeit geht.



Wenn du dich und deine Familie mit den von dir angebauten Lebensmitteln versorgen kannst gibt das ein großartiges Gefühl von Leistung, Sicherheit und Sinn.

Wenn du schon einmal Lebensmittel angebaut hast, weißt du, was ich meine.

Aber obwohl der Anbau und die Ernte der eigenen Lebensmittel zu den lohnendsten Dinge der Gartenarbeit gehört, bringt sie auch eine Reihe von Herausforderungen.

Jede Pflanze wird anders angebaut und viele benötigen unterschiedliche Bedingungen.

Was für mich in meinem Garten funktioniert, muss nicht unbedingt auch für dich in deinem Garten funktionieren.

Mit nur einer kleinen Veränderung der klimatischen Bedingungen kann sich alles ändern.

Allerdings sind einjährige Gemüsepflanzen erstaunlich widerstandsfähige Pflanzen und wachsen im Grunde genommen von selbst.

Deine einzige Aufgabe besteht darin, ihnen die bestmöglichen Wachstumsbedingungen zu bieten.

Und das fängt vor allem beim Boden an.

Am Anfang bist vielleicht etwas nervös (und aufgeregt!), aber du brauchst keine Angst zu haben.

Die Anzucht dieser ersten Pflanzen ist ein wichtiger erster Schritt, der dir das Wissen und das Vertrauen gibt, das du brauchst, um das ganze Jahr Fülle für dich und deine Familie zu haben.

Für den Anbau deiner Pflanzen gibt es zwei Hauptmethoden:

- Du kannst Setzlinge für die Anzucht ziehen (oder kaufst sie).
- Und du kannst Samen direkt in den Boden säen.

Beide Methoden erfordern eine unterschiedliche Herangehensweise, und jedes Gemüse hat seine Vorliebe.

Möhren und Radieschen zum Beispiel sind beides Pflanzen, die direkt in den Boden gesät werden müssen. Während Pflanzen wie Tomaten und Gurken in Setzschalen oder Töpfen vorgezogen werden.

Die verpflanzten Gemüsepflanzen in meinem Garten ziehe ich alle selbst vor (eine Fensterbank ist hierfür gut geeignet).

Hier kann ich sicherstellen, dass die Bedürfnisse der kleinen Setzlinge erfüllt werden und sie können zu starken und gesunden Pflanzen heranwachsen.

Für diesen Prozess verwende ich einfache Anzuchtschalen ([QuickPods](#))



Diese Schalen gibt es in vielen verschiedenen Größen und Abmessungen, um den Bedürfnissen der Pflanzen gerecht zu werden, die darin gezüchtet werden.

Für die Anzucht in Schalen musst du eine hochwertige Blumenerde verwenden.

Diese gibt es in allen erdenklichen Mischungen, aber die meisten enthalten eine Kombination aus Torf, Kompost, Vermicompost, Perlit und einigem Dünger.

Diese Mischung ist in der Regel in fast jedem Gartencenter erhältlich.

Da ich gegen Torf in Gartenerde bin kann ich dir diese [torffreie Anzuchterde](#) empfehlen. Ich verwende sie selbst.

Das Befüllen der Schalen ist ziemlich einfach, erfordert aber ein paar Schritte, die du wissen musst, um gesunde Pflanzen zu züchten.

Bevor du mit dem Befüllen der Schale beginnst, musst du sicherstellen, dass du die Anzuchterde ein wenig anfeuchtest.

Es darf nicht zu nass, aber auch nicht zu trocken sein.

Am besten machst du einen Quetschtest, um sicherzustellen, dass die Mischung genau die richtige Menge an Feuchtigkeit enthält.

Dazu nehmen wir eine Handvoll Blumenerde und drücken sie aus.

Beim Ausdrücken sollte die Mischung nur ein paar Tropfen Wasser abgeben.

Wenn du drückst und kein Wasser herauskommt, ist sie zu trocken.

Wenn viel Wasser ausläuft, ist sie zu nass.

Das ist alles, was der Squeeze-Test zu bieten hat, um sicherzustellen, dass der Boden genau die richtige Menge an Wasser enthält.

Danach füllst du die Schalen einfach bis zum Rand auf und verdichtest sie leicht, säst Samen aus und bedeckst sie mit einer dünnen Schicht Erde.

Ein letztes Mal gut gießen und deine Samen sind bereit für den Start.

Während deine Samen keimen und zu schönen kleinen Pflanzen heranwachsen, gießt du sie regelmäßig, bis sie stark genug sind, um ins Freie gepflanzt zu werden.

Um sicherzustellen, dass du sie nicht übergießt, lässt du die Erde zwischen dem einzelnen Gießen abtrocknen, bevor du erneut Wasser gibst.

Zu viel Wasser in dieser Phase führt zum *ertrinken* der Pflanzen.

Das Absterben wird durch Nässe und Kälte verursacht. Bedingungen die es Pilzen ermöglicht sich zu vermehren und deine zarten Setzlinge zu zerstören

Sobald die Setzlinge eine gute Größe erreicht haben, ist es an der Zeit, sie nach draußen in die Beete zu verpflanzen.

Zu diesem Zeitpunkt müssen die Setzlinge abgehärtet werden, damit sie sich gegen Kälte, Wind, Regen usw. behaupten können, und um einen Verpflanzungsschock zu vermeiden.

Kurz bevor wir sie an ihren endgültigen Standort verpflanzen, stellen wir sicher, dass die Beete vorbereitet sind und die Setzlinge aufnehmen können.

Je nach Jahreszeit bedeutet dies, dass wir entweder die Beete mit einer Gabel lockern, Kompost aufbringen und die idealen Abstände, die für die Pflanzen benötigt werden, markieren.

Sobald wir die Pflanzen eingepflanzt haben, sorgen wir dafür, dass sie bewässert und feucht gehalten werden, bis sie sich eingewöhnt haben und gut gedeihen.

Von da an geht es nur noch darum, regelmäßig zu gießen, bis es Zeit ist die reife Fülle zu ernten.

Die Direktsaat von Gemüse ist ein viel einfacheres Verfahren, das viel weniger Zeit benötigt.

Das kann man leicht von Hand machen.

Die Schritte, die ich unternehme, um ein Beet direkt zu säen, sind ziemlich einfach.

Ich stelle sicher, dass das Beet vorbereitet und ergänzt ist, und ich säe einfach in das Beet.



Bei der Direktsaat von Gemüse ist es wichtig, dass die Samen nicht zu tief gesät werden.

TIP

Als Faustregel gilt, die Samen doppelt so tief zu säen wie die Größe des Samens selbst.

Danach einfach die Samen mit etwas Erde bedecken, leicht andrücken, damit die Samen einen guten Kontakt zur Erde haben, und einwässern.

Jede Pflanze ist anders und muss in einem anderem Abstand gepflanzt werden.

Wenn du deine Samen aussäest, solltest du darauf achten, dass genug Platz zwischen den einzelnen Samen ist, damit sie zu reifen Pflanzen heranwachsen können, ohne sich gegenseitig zu behindern.

Gieße regelmäßig und halte die Augen offen auf unerwünschte Beikräuter, bis es Zeit ist, zu ernten.

Wenn du den richtigen Ansatz und die richtigen Strategien verfolgst, wirst feststellen, dass der Anbau eigener Lebensmittel gar nicht so schwierig sein muss.

Wie ich immer zu sagen pflege, wächst das Gemüse so gut wie von selbst.

Mit einem Samen, etwas Erde, Wasser und Sonnenlicht hat man alle Zutaten, um die Magie geschehen zu lassen und eine Fülle von Lebensmitteln im Garten anzubauen.

Und wenn du deine Pflanzen zu einer reifen Größe herangezogen hast, ist es an der Zeit, die Ernte zu genießen und sie zu verarbeiten, damit auch du das ganze Jahr über eine Fülle von selbst angebauten Lebensmitteln genießen kannst.

Schritt 6: Genieße deine Ernte

Das Ziel dieses Leitfadens ist es, dir aus der Vogelperspektive zu zeigen, was du brauchst, um das ganze Jahr über Lebensmittel aus eigenem Anbau genießen zu können.

Die Realität ist jedoch, dass in vielen Klimazonen Gemüse und Obst nicht das ganze Jahr über im Freien wachsen.

Es gibt jedoch auch einige Gemüse, die du den ganzen Winter über frisch aus dem Garten ernten kannst (wenn es nicht zu arg friert).

Deshalb müssen wir, wenn wir auch in den kälteren Monaten Lebensmittel aus dem Garten haben wollen, unsere Ernten während der üppigen Wachstumsmonate haltbar machen.

Auf diese Weise kannst du das ganze Jahr über selbst angebaute Lebensmittel genießen.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du Lebensmittel aus dem Garten verarbeiten und konservieren kannst. Einige der einfachsten Möglichkeiten sind das Einmachen, Fermentieren oder Trocknen.



Dazu habe ich den Online-Kongress [Selbstversorgt... Vorräte schaffen](#) veranstaltet.

Wenn es um die Konservierung von Lebensmitteln geht, ist es für mich persönlich wichtig, dass so viel wie möglich vom Nährstoffgehalt des Gemüses zu erhalten.

Wäre es nicht noch besser, wenn wir die Nährstoffe und den Nutzen der gelagerten Lebensmittel erhöhen könnten?

Die bei weitem beste Art, dies zu tun, ist die Lactofermentierung oder auch Sauer einlegen deiner Ernte.



Ich habe diese Methode mit großem Erfolg bei einer Vielzahl von Möhren, Radieschen, Rote Bete, Kohlköpfe, Kohlrabi, Rüben, Gurken und viele andere Kulturen ausprobiert.

Die Lakto-Fermentierung von Gemüse ist eine der besten Methoden zur Konservierung und Lagerung von Lebensmitteln. Es bewahrt nicht nur deine Ernte in gutem Zustand, sondern erhöht auch ihren Nährwert.

Während der Fermentierung erzeugen Mikroorganismen Probiotika und Präbiotika, die äußerst gesund für dich sind.

Alles, was du dazu brauchst, sind Salz und Wasser.

Du musst nicht stundenlang in der Küche stehen und dich mit komplizierten Geräten herumschlagen, Mahlzeiten zu kochen, einzumachen und zu sterilisieren.

Das ist wichtig, wenn man bedenkt, dass die meisten Ernten immer zur gleichen Zeit eintreffen, so dass man unter Zeitdruck steht.

Und wenn man bedenkt, dass man zum Fermentieren des Gemüses weder Gas noch Strom braucht, sparst du auch eine Menge an Energiekosten.

Aber natürlich wollen wir auch im Winter Pizza genießen mit selbstgemachter Pizzasauce. Und dafür verwende ich das Einkochen.

Ganz gleich, welche Methode man anwendet, es ist wichtig, die Ernte während der üppigen Wachstumsmonate für den Winter aufzubewahren. Es ist ein Muss, wenn man jede Woche des Jahres Lebensmittel aus dem (eigenen) Garten genießen will.

Abschluss und die nächsten Schritte

Dies sind die sechs Schritte, die es dir ermöglichen, sich vom Anfänger Gärtner zum ganzjährigen Gemüseanbauer zu Hause zu steigern.

Wenn du gerade erst anfängst, kann es manchmal ein wenig überwältigend sein und das ist völlig normal.

Als ich mit dem Anbau von Lebensmitteln begann, erreichte ich nicht sofort ein gewisses Maß an Erfolg und Selbstvertrauen im ersten Jahr.

Es geht nur um kleine Schritte. Ein kleiner Schritt nach dem anderen und aus Fehlern und Erfolgen lernen.

Beginne mit ein paar Beeten und baue einige der Lebensmittel an, die du am liebsten verzehrst.

Von da an kannst mit zunehmenden Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Know-how anfangen, die Grenzen zu erweitern und mehr verschiedene Lebensmittel anzubauen und versuchen, mehr und mehr eigene Lebensmittel anzubauen, bis du das ganze Jahr über eine Fülle von nährstoffreichem Gemüse zu Hause haben.

Und ich kann dir sagen, wenn du einmal angefangen hast, dieses frische, im Garten angebaute Gemüse zu essen, wirst du nie wieder in den Supermarkt gehen wollen, um diese fade schmeckenden, *perfekt* aussehenden Dinge zu holen, weil du weißt, dass du sie besser (und billiger) selbst anbauen kannst.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Leitfaden einen Überblick darüber verschaffen konnte, was du brauchst, um das ganze Jahr über Gemüse zu Hause anzubauen, und dass du das Selbstvertrauen und die Motivation bekommst, dich auf den Weg zu machen und deine eigenen Lebensmittel anzubauen.

Da die Welt und die Gesellschaft jeden Tag mehr außer Kontrolle zu geraten scheinen, ist jetzt mehr denn je ein guter Zeitpunkt, um mit dem Anbau zu beginnen und zu lernen, wie man selbständiger werden kann.

Ich danke dir von Herzen!



*Ganzjährige Fülle beginnt mit
der Aussaat des ersten Samens.
Danach wird deine Beziehung
zum Essen nie wieder dieselbe sein.*

Online-Kongresse zu diesem Thema von mir:

Selbstversorgt aus dem Garten (2022)

Selbstversorgt... Vorräte anlegen (2022)

Permakultur & Selbstversorgung (2021)

