Melissa K. Norris

Selbstversorgung aus dem Familiengarten

Leseprobe

Selbstversorgung aus dem Familiengarten

von Melissa K. Norris

Herausgeber: Unimedica

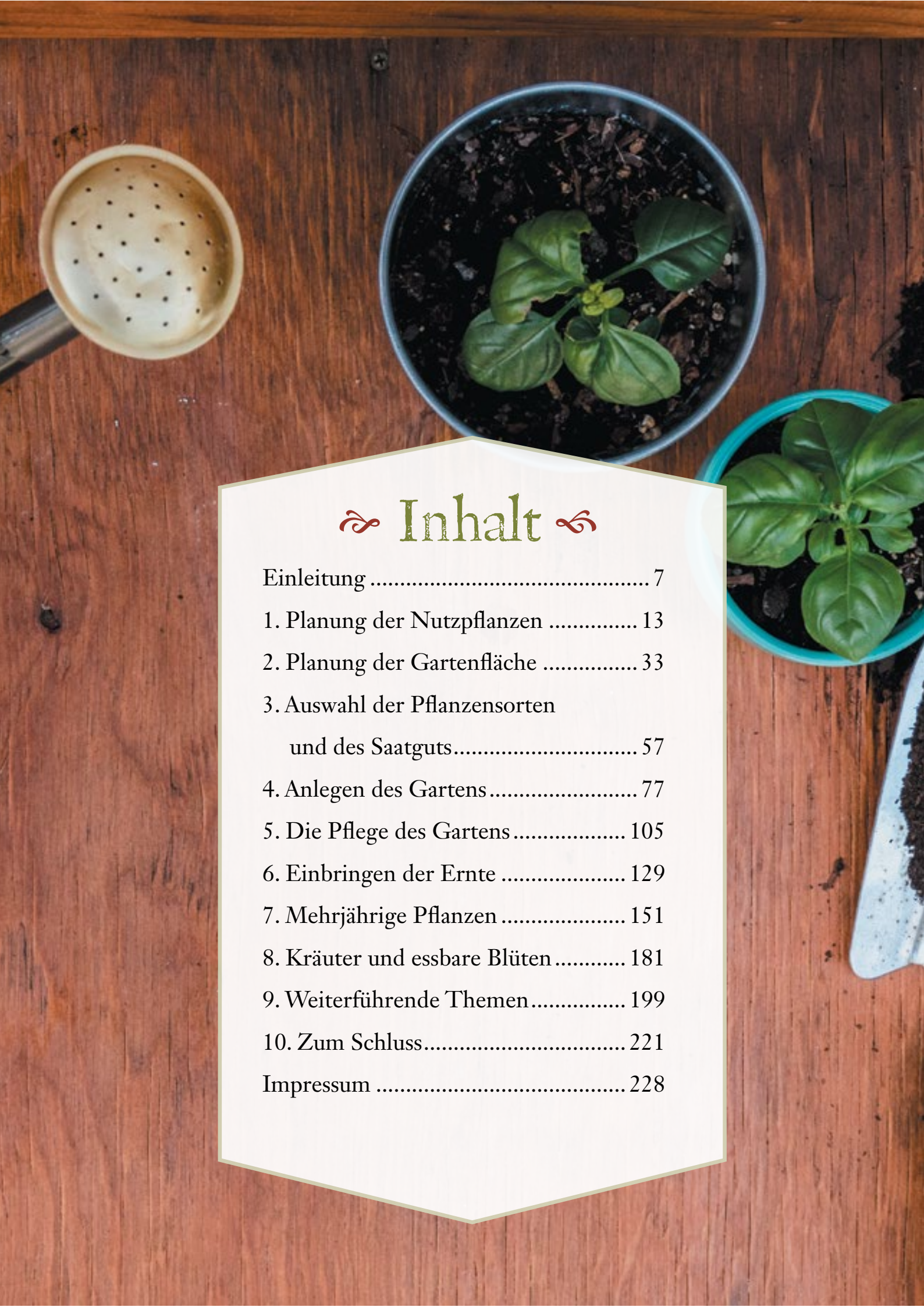


Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Inhalt

Einleitung 7

1. Planung der Nutzpflanzen 13

2. Planung der Gartenfläche 33

3. Auswahl der Pflanzensorten
und des Saatguts 57

4. Anlegen des Gartens 77

5. Die Pflege des Gartens 105

6. Einbringen der Ernte 129

7. Mehrjährige Pflanzen 151

8. Kräuter und essbare Blüten 181

9. Weiterführende Themen 199

10. Zum Schluss 221

Impressum 228

Einleitung

Einen Garten anzulegen ist Nahrung für den Körper und die Seele. Es gibt kaum etwas Befriedigenderes und Genussvolleres als den Gang in den eigenen Garten, um ein paar frische, reife Strauchtomaten zu pflücken oder ein Küchensieb mit Karotten und Rote Bete zu füllen, an deren Wurzeln noch Erde hängt.

Dem Zyklus eines Gartens zuzuschauen, wie aus der ruhenden Erde die Samen hervorsprießen, heranreifen und uns schließlich mit weiteren Samen beschenken, um den Kreislauf erneut in Gang zu setzen, ist, als würden wir jedes Jahr aufs Neue Zeuge eines kleinen Wunders. Mein Herz ist voller Dankbarkeit dafür, wie die Erde erschaffen wurde, und für die frischen Lebensmittel, die unseren Körper auf eine Weise nähren, wie ich es bei Lebensmitteln aus dem Supermarkt nicht erlebe.

Diese Welt und der Reichtum der Natur, die wir vor uns sehen, ist das Werk Gottes Schöpfung. Wenn man sich vor Augen führt, dass die Kälte des Winters und die Regenfälle des Frühlings für das Keimen der Früchte und Samen unerlässlich sind, die sommerliche Wärme schließlich alles zur Reife und Ernte bringt, dann erkennt man in all dem sein Wirken.

Doch es gibt auch Jahre, in denen die Regenfälle im Frühling nicht ergiebig sind, die Sonne brennt und die Pflanzen verdorren. In diesen Zeiten schätze ich die Ernte vielleicht umso mehr, denn ich weiß, dass Gott mich auch dann, wenn die Natur nicht so funktioniert, wie ich es gerne hätte, mit allem Nötigen versorgt und mich etwas lehrt.

Früher hatte fast jeder Haushalt zumindest einen kleinen Gemüsegarten, in dem ein Teil des eigenen Nahrungsbedarfs angebaut wurde. In großen Teilen unserer heutigen



Mainstream-Gesellschaft haben wir die Verbindung zu unserem Essen und unserem Land verloren und gegen die Annehmlichkeit eingetauscht, dass jemand anderes alles für uns anbaut. Aber Sie und ich, meine lieben Freunde (denn ich betrachte alle anderen Gärtner und Gärtnerinnen als Freunde), wir wissen, wie wichtig das ist und wie viel Freude es macht, nahrhafte und gesunde Lebensmittel für uns und unsere Familie anzubauen; diese Erfahrung geht weit über den Tellerrand und den Geldbeutel hinaus.

Ich habe festgestellt, dass Gartenarbeit eines der simpelsten und zugleich komplexesten Dinge ist, die es gibt. Es ist wirklich so einfach, einen Samen in den Boden zu legen, etwas Sonnenlicht und Wasser dazuzugeben und ihn wachsen zu lassen. Aber auch die Bodenbeschaffenheit, die Klimazone, die Schädlingsbekämpfung und viele andere Faktoren spielen eine Rolle, wenn es darum geht, ob die Pflanze gedeiht und Ihnen eine reiche Ernte beschert.

Ich stamme aus einer langen Tradition von Gärtnern. Einige meiner frühesten Erinnerungen sind mit der Bepflanzung des Gartens verbunden, dem Abknipsen von Bohnen an der Seite meines Vaters und dem gemeinsamen Befüllen der Gläser zum Einkochen mit meiner Mutter. Ich stamme von Menschen ab, die ihren Lebensunterhalt mit der Landwirtschaft verdienten. Wenn sie nicht selbst gezüchtet und angebaut hätten, wären sie hungrig geblieben.

Mein Mann und ich leben mit unseren beiden Kindern in den Ausläufern der North Cascades Mountains im Bundesstaat Washington und produzieren auf einer Fläche von ca. 6 Hektar gemeinsam unseren kompletten Fleischbedarf und mehr als die Hälfte unseres Obstes und Gemüseverbrauchs. In unserem Bestreben, das, was wir jedes Jahr anbauen und konservieren, zu vermehren, haben wir viel gelernt – und haben sogar mehr aus den Misserfolgen als aus den Erfolgen mitgenommen, obwohl wir heute glücklicherweise mehr Erfolge haben als zu Beginn vor etwa 19 Jahren.

Egal, wie oft ich dieselbe Pflanze angebaut oder einen Garten angelegt habe, ich erfahre doch jedes Jahr und zu jeder Jahreszeit etwas Neues. In einem Garten kann man viel lernen, und nur einiges davon betrifft die Ernährung. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen das Wissen weitergeben, von dem ich das Glück hatte es zu erlernen und das andere Gärtner mit mir geteilt haben, und Ihnen dadurch helfen, etwas mehr von Ihrer eigenen Nahrung anzubauen als im Jahr zuvor.

Ich glaube nicht, dass es möglich ist, in einem einzigen Buch alle Bereiche der Gartenarbeit abzudecken. Die Facetten der Kompostierung, der Permakultur und der Saatgutbewahrung sind Themen für separate Bücher. Aber ich werde auf das eingehen, was Sie wissen müssen, um eine solide Grundlage für den Anbau Ihrer eigenen Früchte, Gemüsesorten und Kräuter zu haben, von der Planung und Pflanzung bis zur Ernte. Ich werde Ihnen Tipps zur Umsetzung sowie zusätzliche Ressourcen geben, falls Sie tiefer eintauchen möchten, als wir es auf diesen Seiten tun. Abgemacht? Gut. Lassen wir es gedeihen!

Zwei

Planung der Gartenfläche

Wo keine Beratung ist, da scheitern Pläne,
wo aber viele Ratgeber sind, da kommen sie zustande.

SPRÜCHE 15,22

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, Ihren Garten zu planen, ersparen Sie sich viel Unsicherheit und erhalten so viel schneller eine reiche Ernte. Ich gebe zu, dass ich nicht immer alles geplant habe, aber ich habe auf die harte Tour gelernt, etwas Planungszeit im Voraus zu investieren, um mich (und meine armen Pflanzen) später in der Vegetationsperiode zu schonen.

ARBEITEN SIE MIT DER VORHANDENEN ANBAUFLÄCHE

Es ist wichtig, mit dem zu arbeiten, was uns zur Verfügung steht. Auf die Bodenverbesserung gehen wir später noch näher ein, aber jetzt konzentrieren wir uns erst einmal auf die Fläche Ihres Gartens im Hinblick auf mögliche Kulturen.

Berücksichtigen Sie bei der Wahl des Standorts Ihres Gartens oder der Wahl Ihrer Pflanzen folgende wichtige Aspekte.

Sonnenlicht

Die meisten Ihrer Obst- und Gemüsesorten benötigen für ein ideales Wachstum mindestens sechs Stunden volles Sonnenlicht pro Tag. Wir haben den Fehler gemacht, unsere Obstbäume im Spätwinter zu pflanzen, als die Ahornbäume keine Blätter mehr hatten. Im Sommer verstellten die Blätter der Ahornbäume die Sonne, und wir mussten die Obstbäume im darauffolgenden Jahr in einen anderen Bereich des Gartens umpflanzen. Dadurch, dass die Bäume Zeit brauchten, um sich von dem Verpflanzen zu erholen, wurde unsere Obstproduktion um ein ganzes Jahr beeinträchtigt.

Schauen Sie sich ringsum alle Gebäude oder hohen Bäume an und vergewissern Sie sich, dass sie im Sommer nicht die Sonne verdecken.

Wenn Sie in einer wirklich heißen Klimazone leben, sollten Sie für den Anbau Bereiche in Betracht ziehen, die früh am Morgen Sonne haben, während sie nachmittags etwas Schatten für weniger hitzeverträgliche Pflanzen bieten.

Wasserquelle

Sogar hier im notorisch verregneten Pazifischen Nordwesten bewässern wir noch im Spätsommer unsere einjährigen Gemüsekulturen. Achten Sie bei der Auswahl der Anbaufläche darauf, dass Sie leichten Zugang zu Wasser haben. Wenn Sie Schläuche verwenden, müssen Sie umso mehr davon kaufen, je weiter Sie vom Wasserhahn entfernt sind. Denken Sie daran, dass der Wasserdruck am Ende des Laufs abnehmen wird. Wenn Sie von Hand gießen, dauert es länger, und während Sie durch das Schleppen der Gießkannen zwar mehr Muskeln gewinnen, könnten Sie zu der Einsicht gelangen, dass Sie lieber auf andere Weise Muskeln aufbauen möchten, als literweise Wasser zu Ihren Pflanzen zu schleppen.

Oberflächenabfluss und Gefälle

Erinnern Sie sich an Ihr Kleinklima? Wenn Sie Ihren Gemüsegarten am Fuße eines Hanges anlegen, läuft das meiste Wasser (aus einem Sprinkler, einem Wasserschlauch oder als Regen) ab und sammelt sich weiter unten.

Es ist auch wichtig, sich das angrenzende Grundstück anzusehen. Kann etwas vom Land Ihres Nachbarn auf Ihr Grundstück fließen? Wenn Ihr Nachbar z. B. Unkrautvernichtungsmittel sprüht, ist sein Grundstück dann etwa zu Ihrem Gemüsegarten hin geneigt? Wird das Mittel also auf natürliche Weise in Ihren Garten fließen und ihn verunreinigen?

Wenn es das nächste Mal kräftig regnet, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit im Freien und beobachten Sie, wo sich Pfützen bilden, und schauen Sie, wohin das Wasser eventuell abfließt.

Befinden Sie sich in der Nähe einer stark befahrenen Straße? Dann wären die Pflanzen dem Abfluss von der Straße und den Schadstoffen der Fahrzeuge ausgesetzt.

Verfügbarer Platz

Maximieren Sie den Ihnen zur Verfügung stehenden Platz. Ich weiß, das klingt banal, aber das wird oft übersehen. Dazu gehört die Auswahl geeigneter Kulturen und Sorten.

Ein einfaches Beispiel hierfür sind Stangenbohnen. Ich finde, dass Stangenbohnen ertragreicher sind (eine größere Ernte bei gleicher Pflanzenmenge) als Buschbohnen. Sie sind weniger anfällig für Mehltau und Schimmel. Ich pflanze unsere Stangenbohnen in die Nähe unserer Kürbisse, sodass diese zwischen den Bohnen wachsen können und ich den Platz für zwei Kulturen gleichzeitig nutzen kann.

DIE RICHTIGE MENGE ANPFLANZEN

Unten finden Sie eine Tabelle mit Empfehlungen, wie viele Pflanzen pro Person durchschnittlich für den Jahresbedarf gepflanzt werden sollten, sowie Angaben, wie viele Früchte jede Pflanze im Schnitt produziert. Denken Sie daran, dass diese Werte von einer guten Bodenbeschaffenheit ausgehen und von Jahr zu Jahr variieren können. Meine Tomaten- und Bohnenpflanzen produzieren z. B. viel mehr als der aufgeführte Durchschnittswert. Der tatsächliche Ertrag wird von der Versorgung des Bodens mit Nährstoffen, vom Wetter und von den Schädlingsbedingungen beeinflusst.

Bushel/ 35,24 Liter	Peck/ 8,8 Liter	Quart/ 0,95 Liter	Pint/ 0,47 Liter
4 pecks 8 gallons 32 quarts 64 pints 128 cups	8 quarts 16 pints 32 cups	2 pints 4 cups	2 cups

Wie viel Obst anpflanzen

Frucht	Pflanzen pro Person	Durchschnittlicher Ertrag pro Pflanze
Äpfel		Zwergstamm: 175 -210 kg Halbstamm: 350-500 kg Standard: 175-700 kg
Aprikosen		Mini-Baum: 7-15 kg Zwergstamm: 35-70 kg Standard: 105-140 kg
Birnen		Zwergstamm: 210-280 kg Standard: 420-530 kg
Blaubeeren	2	15–45 cups, abhängig vom Alter der Pflanze
Brombeeren	2–4	35-70 cups
Erdbeeren	20–25	0,45 kg

Sieben

Mehrjährige Pflanzen – einmal pflanzen, viele Jahre ernten

Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater der Winzer. Eine jede Rebe an mir, die keine Frucht bringt, nimmt er weg; und eine jede, die Frucht bringt, reinigt er, dass sie mehr Frucht bringe.

JOHANNES 15, 1–2

Wir haben uns viel damit beschäftigt, wie man jedes Jahr aus Samen neue Pflanzen zieht, wie man direkt aussät und wie man einen einjährigen Gemüsegarten anlegt, aber wir können die Vorteile nicht leugnen, die sich ergeben, wenn wir unserer Nahrungsmittelproduktion ein paar mehrjährige Pflanzen hinzufügen.

Mehrjährige Pflanzen können die Geheimwaffe sein, um die Nahrungsmittelproduktion mit weniger Zeitaufwand zu steigern. Das Beste daran ist, dass Sie sie leicht in die Gestaltung Ihres Geländes und Ihres Gartens einfügen können, um einen großen Ertrag und eine hohe Ausbeute an Nahrungsmitteln zu erzielen, ohne dass sie annähernd so viel Arbeit investieren müssen wie in einen einjährigen Gemüsegarten.

Glauben Sie mir, ich will nicht meckern und werde sicher nicht meinen einjährigen Gemüsegarten aufgeben, aber man sollte auf jeden Fall Platz für beides schaffen.

Man kann Pflanzen grundsätzlich in drei Hauptkategorien unterteilen, abhängig von ihrem Lebenszyklus.

1. **Einjährige:** Die Pflanze wächst aus einem Samen, produziert ihre Früchte, kommt zur Aussaat und stirbt in einer Saison oder einem Jahr ab. Die meisten Ihrer Som-

mergemüse-Kulturen sind einjährige Pflanzen wie Mais, Bohnen, Sommer- und Winterkürbisse und Kopfsalat.

2. **Zweijährige:** Diese Pflanzen wachsen im ersten Jahr und produzieren Blätter; aber erst im zweiten Jahr blühen sie und produzieren Samen, was ihre Art der Vermehrung ist, dann stirbt die Pflanze ab. Dies gilt für den Fingerhut (keine essbare Pflanze; sie ist bei Verzehr gefährlich, da sie das Herz beeinträchtigt), aber auch für Gemüse. Einige Beispiele sind Karotten, Sellerie, Knoblauch, Zwiebeln und die meisten aus der Familie der Brassica (Kohl, Rosenkohl, Brokkoli usw.). Viele zweijährige Gemüsesorten, von denen wir im ersten Jahr essen und von denen wir keine Samen ernten, werden von den meisten Menschen als einjährige Gemüsesorten behandelt.
3. **Mehrjährige:** Diese einmal gesetzten Pflanzen gedeihen Jahr für Jahr (sofern sie nicht von einer Krankheit oder einem anderen Übel befallen werden) und bringen immer wieder Blumen oder Früchte hervor, wobei einige bei richtiger Pflege Jahrzehnte oder länger leben. Die am weitesten verbreiteten Dauerkulturen sind Beeren, Steinfrüchte, Spargel, Rhabarber und viele Kräuter wie Lavendel, Minze, Oregano und Thymian.

Je nach Klima und Wachstumsperiode können manche Sorten nicht als mehrjährige Pflanze angebaut werden (auch wenn die Pflanze eigentlich eine solche ist), gedeihen aber erfolgreich als einjährige Pflanze. Wenn Sie in einer kühleren Klimazone leben, wird der Frost die Pflanze abtöten, während sie in einer wärmeren Region ganzjährig weiter wachsen würde.

Die meisten Gärtner und Gärtnerinnen pflanzen alle drei Pflanzentypen an, wenn es um die Nahrungsmittelproduktion geht. Mehrjährige Pflanzen sind eine große Bereicherung für die Gestaltung Ihres Gartens und Ihre Nahrungsmittelproduktion.

PFLANZUNG MEHRJÄHRIGER PFLANZEN

Beste Jahreszeit für das Pflanzen mehrjähriger Pflanzen

Die beste Pflanzzeit für die meisten Obstbäume, Sträucher und Pflanzen (insbesondere mit nackten Wurzeln) liegt im Spätwinter und zeitigen Frühjahr (variiert je nach Schneefall und Auftauen des Bodens). Je nach Wetterlage können Sie mit dem Pflanzen beginnen, sobald Sie den Boden bearbeiten können (wenn er nicht mehr gefroren ist und die Ruhephase vorbei ist).

Die meisten Baumschulen vor Ort haben diese Sorten im Angebot, wenn es Zeit ist, sie in Ihrer Gegend anzupflanzen.

Tipps für das Pflanzen von Mehrjährigen

Wenn Sie mehrjährige Pflanzen setzen, achten Sie auf genügend Platz auch für die kommenden Jahre. Sie werden nämlich jedes Jahr größer und Sie wollen Ihren Obstbaum

nicht in ein paar Jahren umsetzen müssen, weil Sie ihn zu nahe an etwas anderes gepflanzt haben. Das ist zwar machbar, aber jedes Mal, wenn Sie ihn versetzen, verlangsamen Sie das Wachstum und die Fruchtproduktion, sodass Sie noch länger auf eine Ernte warten müssen.

Mehrjährige sind beständig oder sollten es in den meisten Fällen sein. Nehmen Sie sich Zeit bei der Entscheidung, wo sie gepflanzt werden sollen, vor allem bei Pflanzen wie Kräutern oder Erdbeeren, die sich über Ausläufer ausbreiten. Es kann schwierig sein, sie einzudämmen, wenn Sie nicht wollen, dass sie sich in andere Gebiete ausbreiten. Ein Kübel oder ein Hochbeet können die beste Option sein.

Auch wenn Sie keinen Garten oder Bereich haben, wo Sie direkt in den Boden pflanzen können, ist es möglich, mehrjährige Pflanzen anzubauen. Dies als Tipp an alle, die in einer Wohnung wohnen! Kleine und kompakte Sorten von Obstbäumen und -sträuchern sind ausgezeichnete Kandidaten für größere Kübel.

Obstbäume

Obstbäume gibt es in drei Hauptkategorien:

Zwergstamm: Dies ist der kleinste und kompakteste Obstbaum. Große Überraschung, nicht wahr? Wenn sie ausgewachsen sind, sind sie in der Regel 2,5 bis 3 Meter hoch und breit. Die Größe der Früchte ist nicht klein oder „zwergenhaft“, sondern nur die Größe des Baumes. Diese Sorten produzieren möglicherweise früher Früchte als ihre größeren Pendants.



Vorteile:

- können in Kübeln angebaut werden
- tragen schon nach zwei Jahren Früchte
- keine Leitern und kein Klettern erforderlich, um zu ernten oder zu beschneiden
- kompakte Größe für Terrassen, kleinere Grundstücke oder sogar Innenräume

BLÜHENDE HEILKRÄUTER

Einige Kräuter dienen sowohl als Küchen- als auch als Heilkräuter, während andere hauptsächlich als Heilkräuter betrachtet werden. Wegen ihres Duftes und der schönen Blüten sind sie wunderbare Ergänzungen für Ihren Garten.

Früher habe ich als Gärtnerin ausschließlich Nahrungsmittel produziert, aber im Laufe der Jahre bin ich weicher geworden. Blühende Heilkräuter erfreuen nicht nur die Seele und bieten dem Auge einen schönen Anblick, sondern sie locken auch Bienen und andere Bestäuber an –, was ein zusätzlicher Vorteil für unsere Nahrungspflanzen ist. In jedem Garten ist Platz für Schönheit und Funktion. Manche Pflanzen sind es allein deshalb wert, angepflanzt zu werden, weil sie dem Auge schmeicheln.

Hier ist eine Liste meiner liebsten blühenden Heilkräuter.

Echte Arnika. *Arnica montana* gehört zur Familie der Asteraceae (Korbblütler, wie die Sonnenblume). Nicht zur inneren Anwendung geeignet; am besten in Balsam und Salben zur äußerlichen Anwendung verarbeiten, um schmerzende Gelenke, Muskeln, Zerrungen und Prellungen zu lindern. Arnika hat gelbe Blüten und wird etwa 15 Zentimeter groß.

Anbau: Mehrjährig in den Zonen 5 bis 9; bevorzugt feuchte, aber gut drainierende Böden; mag keine Staunässe. Direktsaat, nachdem jegliche Frostgefahr vorüber ist. Volle Sonne (verträgt etwas Nachmittagsschatten, besonders in heißeren Klimazonen).

Ringelblume. *Calendula officinalis* gehört zur Familie der Asteraceae. Sie kann auch als natürliche Lebensmittelfarbe und als Tee verwendet werden; ist in medizinischer Hinsicht bekannt für ihre hautberuhigenden und heilenden Eigenschaften.

Anbau: Einjährig; Direktaussaat nach dem letzten Frost; in voller Sonne.

Echte Kamille. *Matricaria chamomilla* gehört zur Familie der Asteraceae. Sie wird häufig wegen ihrer schmerzstillenden, antiallergenen, entzündungshemmenden, antimikrobiellen und stresshemmenden Eigenschaften sowie zur Wundbehandlung, als fiebersenkendes Mittel und bei Magen-Darm-Problemen verwendet.[1]

Anbau: einjährig; Direktaussaat nach dem letzten Frost; in voller Sonne (verträgt etwas Nachmittagsschatten, besonders in heißeren Klimazonen). Aussaat im Haus etwa sechs bis acht Wochen vor dem letzten Frosttermin. Bevorzugt gut drainierende Böden; kein Starkzehrer; verträgt mäßige Trockenheit, bei längerer Trockenheit oder Trockenperioden jedoch einmal wöchentlich gießen.

Für die Stratifikation des Saatguts ist es erforderlich, dass das Saatgut zwei bis vier Wochen lang niedrigen Temperaturen – entweder Frost oder Temperaturen zwischen 1 und 4,5 Grad Celsius – ausgesetzt ist, bevor es im Frühjahr und/oder bei wärmeren Temperaturen keimt. Der Prozess der Stratifikation ist der Weg der Natur, die Keimruhe des Samens zu durchbrechen, um zu signalisieren, dass der Winter vorbei ist und er sicher keimen kann.

Eigenversorger können das Saatgut entweder in den Gefrierschrank oder in den Kühlschrank legen, je nach den Temperaturbedürfnissen der jeweiligen Pflanze während der Stratifikation.

Echter Beinwell. *Symphytum officinale* gehört zur Familie der Boraginaceae, auch Raublattgewächse genannt. Beinwell enthält potenziell toxische Alkaloide und wird nicht zur innerlichen Anwendung oder auf geschädigter Haut empfohlen (z. B. nicht auf einem Kratzer oder einer offenen Wunde). Wie schon in seinem Namen mitklingt, wird Beinwell traditionell als Salbe oder Umschlag bei Knochenbrüchen, Verstauchungen sowie Gelenk- und Muskelschmerzen verwendet.

Anbau: winterharte, mehrjährige Pflanze; in voller Sonne bis Halbschatten in gut drainierender Erde. Für die Anzucht ist Stratifikation erforderlich, dann Direktaussaat im Freien, nach dem letzten Frost und bei einer Bodentemperatur über 18 Grad Celsius. Acht Wochen vor dem letzten Frost kann nach der Stratifikation drinnen mit der Anzucht begonnen werden; ins Freie pflanzen, nachdem die Frostgefahr vorüber ist. Wenn Beinwell sich einmal etabliert hat, ist die Pflanze schwer auszurotten und breitet sich aus; achten Sie daher auf einen geeigneten Standort, da Sie später unmöglich Zeit haben werden, die ausufernde Pflanze zu entfernen. Beinwell hat eine lange Wurzel, weshalb die Pflanze zur Auflockerung des Bodens ideal ist. Viele nehmen Beinwell gerne als Unterpflanzung ihrer Obstbäume, da die Wurzeln Nährstoffe in die Blätter des Beinwells ziehen; die Blätter werden dann zu einem Mulch gehackt und an der Basis des Baumes verteilt.

Echinacea (auch bekannt als Sonnenhut). Medizinische Arten sind *E. purpurea*, *E. pallida* und *E. angustifolia*. Alle Pflanzenteile können medizinisch verwendet werden – Blüte, Blätter und Wurzeln; am besten bekannt für ihre immunstärkenden Eigenschaften. Die Wurzeln sollten vor der Ernte zwei bis drei Jahre alt sein.

Anbau: Mehrjährig; am besten in voller Sonne bis Halbschatten; benötigt einen feuchten, gut drainierenden Boden, verträgt aber Trockenheit. Sie können Setzlinge kaufen oder mit Saatgut beginnen. Echinacea ist eine Pflanze, die für beste Keimungsraten eine Stratifikation benötigt. Für die manuelle Saatgut-Stratifikation braucht Echinacea sowohl die Kälte eines Kühlschranks als auch Feuchtigkeit. Sie können den Samen entweder im Herbst oder im späten Winter / frühen Frühling direkt aussäen.

Lavendel. *Lavandula* ist vor allem für seinen starken Duft und seine beruhigenden, besänftigenden Eigenschaften bekannt.

Anbau: Mehrjährig; trockenheitsresistent; vollsonnig; schwierig, aus Samen zu ziehen – besser als Steckling oder durch Teilung. Lavendel gedeiht am besten auf nährstoffarmen bis mäßig fruchtbaren Böden; meiner wächst am besten in unserem nach Süden ausgerichteten Steingarten.

Viele Eigenversorger sind der Meinung, dass Lavendel von der Stratifikation profitiert, wenn man ihn aus Samen zieht, anstatt einen Steckling von einer bestehenden Pflanze Wurzeln bilden zu lassen.

INDEX

A

Aussaat 82, 195
  Checkliste für die Aussaat 101
  Direktsaat 92
  Pflanzung von Tomaten 92
  Saattiefe 94
  Tabelle 99
  Wintersaat 94

B

Begleitpflanzung 208, 217
  Abwehrpflanzen 211
  Fallenpflanzen 208
  Insektenfreundliche Pflanzen 212
  Tabelle „Begleitpflanzung“ 213
Bodenanalyse und -verbesserung 199
  Tabelle zur Bodenverbesserung 203

D

Direkt in den Boden / Pflanzen 53

E

Erntetipps 129
  Arbeitsblatt 147
  Checkliste - Zubehör für die Konservierung von Vorräten 146
  Tabelle 131, 138

F

Fruchtfolge 105, 114, 203, 205
  Planung der Fruchtfolge 216
  Tabelle „Fruchtfolge“ 205
Fruchttragende Pflanzen 204. *Siehe auch* Mehrjährige Pflanzen
  Tabelle 64

G

Gärtnern in Pflanzkübeln 44
  Tabelle 46
  Überlegungen zum Gärtnern in Pflanzkübeln 50
Gemüse 73
  Tabelle 66

H

Hochbeete 40
  Vor- und Nachteile für den Einsatz von Hochbeeten 40

K

Kompostieren 118
  Arbeitsblatt „Anlegen eines Komposthaufens“ 125
  Braune Bestandteile 119
  Grüne Bestandteile 119
  Innentemperaturen eines Komposthaufens 121
Konservieren 142
Kräuter 179
  Arbeitsblatt „Anbau von Kräutern“ 195
  Blühende Heilkräuter 187
  Die beste Methode, Kräuter zu ernten 190
  Einjährige Kräuter 185
  Kräuter für Gewürzmischungen 185
  Kräuter fürs Einlegen 185
  Kräuter für Soßen 185
  Lieblingskräuter zum Konservieren 185
  Mehrjährige Kräuter 182

M

Maßnahmen gegen Schädlinge und Krankheiten 105
  Arbeitsblatt „Aufzeichnung über Schädlinge und ihre Bekämpfung“ 124
  Biologische Schädlingsbekämpfung 109
  Tabelle 114
Maßnahmen gegen verbreitete Schädlinge und Krankheiten 106
Mehrjährige Pflanzen 149
  Arbeitsblatt 177
  Pflanztabelle für Beeren 170
  Tabelle 158
  Verbreitete triploide Apfelsorten 158
Mikroklima 22
  Arbeitsblatt 29

P

Pflanzenplanung
  Arbeitsblatt 26, 28, 53
  Arbeitsblatt „Anzahl der Pflanzen für den Jahresbedarf“ 72
  Tabelle 20, 64, 66

S

Saisonverlängerung 24
  Arbeitsblatt 29

U

Unkrautbekämpfung 115
  Natürliche Methoden der Unkrautbekämpfung 115

V

Vertikales Gärtnern 37
  Pflanzen, die sich am besten für das vertikale Gärtnern eignen 38
  Vertikale Rankhilfen 37

Melissa K. Norris

Selbstversorgung aus dem Familiengarten

Das ganze Jahr gesunde Lebensmittel selbst anbauen

232 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de