

AGNÈS GUILLAUMIN

Das bau ich selber an

**Ein ganzes Jahr frisches Obst & Gemüse
für 4 Personen auf 200 m²**

ILLUSTRATIONEN: JULIEN NORWOOD



ISBN 978-3-572-08053-3

© der deutschen Erstausgabe 2013 by Bassermann Inspiration, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

© der französischen Originalausgabe: © 2011, HACHETTE LIVRE (Hachette Pratique)

Autorin: Agnès Guillaumin

Illustrationen: Julien Norwood

Originaltitel: Je fais mon potager

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Projektkoordination dieser Ausgabe: Andrei-Sorin Teusianu

Illustrationen: Julien Norwood

Übersetzung: Dr. Beate Herting

Grafisches Konzept: Nicole Dassonville (Hachette Pratique)

In Zusammenarbeit mit Sophie Morier

Der Verlag dankt Charlotte Marquevielle und Sophie Haesselbacher für ihre wertvollen Beiträge

Gesamtproducing: berliner buch.macher

Die Informationen in diesem Buch sind von der Autorin und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Juwel offset* liefert Arctic Paper, Kostrzyn, Polen.



Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Tesín

Printed in the Czech Republic

Inhalt

EINLEITUNG

Gesundes Vergnügen	4
Das bringt Ihnen der Gemüsegarten	5
Ein guter Start	7

DAS GEMÜSEGARTEN-ABC

Wie und wo lege ich den Gemüsegarten an?	10
Boden: Qualität und Fruchtbarkeit	12
Geräte und Hilfsmittel	17
Den Gemüsegarten bepflanzen und pflegen	25

GEMÜSE, BEEREN UND KRÄUTER

Gemüse	36
Beeren	85
Kräuter	91
Saatgut, Pflanzen und Sorten auswählen	100

PFLEGE FÜR DEN GEMÜSEGARTEN

Wichtige Krankheiten und Schädlinge	104
Krankheiten und Schädlingsbefall vorbeugen	114
Krankheiten und Schädlinge bekämpfen	120

AKTIVITÄTEN IM GARTENJAHR

Der Gemüsegarten im Winter (Januar bis März)	126
Der Gemüsegarten im Frühjahr (April bis Juni)	133
Der Gemüsegarten im Sommer (Juli bis September)	141
Der Gemüsegarten im Herbst (Oktober bis Dezember)	147

ANHANG

Die Ernte verarbeiten	154
Übersicht über die Aktivitäten im Gartenjahr	158

Gesundes Vergnügen



Was ist Gemüse?

Gemüse ist ein Sammelbegriff für kultivierte Pflanzen, von denen verschiedene Teile gekocht oder roh gegessen werden.

Botanisch sind es entweder Früchte, die aus einer Blüte entstehen (etwa Zucchini, Tomaten, Auberginen, grüne Bohnen), Wurzelknollen, in denen die Pflanze Nährstoffreserven anlegt (Karotten oder Kartoffeln), Stängel (Spargel), Blätter (Salat, Spinat) oder Samen (weiße Bohnen, Erbsen).

Ein eigener Gemüsegarten bietet gleich eine ganze Reihe von Vorzügen: Er bringt viel Leckeres auf den Tisch, er fördert Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie, und bei guter Planung lässt sich damit sogar Geld sparen. Und noch etwas ist zwar nicht messbar, aber genauso wichtig: das Vergnügen, das beim Gärtnern entsteht, die Freude auf viele schöne Stunden im Einklang mit der Natur. Probieren Sie es aus!

WARUM EIGENTLICH EIN GEMÜSEGARTEN?

Unter all den Gründen, warum Gemüsegärten heute auch bei jungen Menschen immer beliebter werden, rangiert die gesunde Ernährung weit vorne. Auch Misstrauen gegenüber der herkömmlichen Lebensmittelindustrie spielt eine Rolle. Denn wenn Sie Ihr Gemüse selbst anbauen, wissen Sie immer genau, was Sie auf dem Teller haben, und Sie werden im Endeffekt mehr Gemüse essen als vorher.

GEMÜSE UND GESUNDHEIT

Gemüse ist gesund, denn es liefert neben den eigentlichen Nährstoffen auch Mineralien, Vitamine und andere gesunde Pflanzenstoffe. Man weiß heute, dass Gemüse dazu beiträgt, Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Manchen Inhaltsstoffen, beispielsweise dem in Sellerie, Petersilie, Pastinaken und anderen Gemüsearten enthaltenen Falcarinol, wird eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs zugeschrieben. Dazu muss das Gemüse aber roh gegessen werden. Es wurde auch nachgewiesen, dass Brokkoli, Kohl und generell Kreuzblütler (Blumenkohl, Rüben, Rettich, Kresse, Rucola) die Entstehung von Krebs, vor allem Blasenkrebs, verhindern können, was auf die enthaltenen Isothiocyanate zurückgeführt wird. Auch diese Substanzen zerfallen beim Kochen. Dass Hülsenfrüchte, die reich an Eiweiß und Vitamin B sind, einen großen Wert für die Ernährung haben, ist bekannt. Leider finden sie sich viel zu selten auf unserem Speiseplan. Von Zwiebel und Knoblauch weiß man, dass sie Blutdruck und Cholesterinspiegel senken und einem Herzinfarkt vorbeugen können.

Das bringt Ihnen der Gemüsegarten

Sie möchten, dass ein Großteil des Gemüses, das auf Ihren Tisch kommt, aus eigenem Anbau stammt? Dann rechnen Sie aus, wie viel Sie brauchen – so wissen Sie auch, wie viel Geld Sie sparen werden.

WELCHE MENGEN BRAUCHE ICH?

Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass jeder Mensch pro Tag fünf Portionen Gemüse à 80 bis 100 g essen sollte. Das macht mindestens 400 g pro Tag. Aufs Jahr gerechnet sind es 146 kg, davon 40 kg Kartoffeln und 30 kg Hülsenfrüchte.

Tatsächlich lag der durchschnittliche Verzehr von Obst und Gemüse im Jahr 2008 bei 170 kg je Haushalt, also weit unter der empfohlenen Menge. Diese Zahl ist ein Durchschnittswert, das heißt, sie berücksichtigt auch Personen, die sehr wenig Obst und Gemüse essen. Wenn Sie die außer Haus eingenommenen Mahlzeiten herausrechnen, sind 120 kg Gemüse (davon 40 kg Kartoffeln) pro Person und Jahr ein vernünftiges Ziel. Natürlich können Sie diese Zahl individuell anpassen, je nach Ihren Essgewohnheiten, den erzielten Erträgen und der Zeit, die Sie investieren können.

WAS UND WIE VIEL BAUE ICH AN?

Der Gemüsegarten, wie wir ihn vorschlagen, ergibt 300 bis 500 kg Gemüse und 120 kg Kartoffeln. Angebaut werden verschiedene Gemüse, Beeren und Kräuter, die Sie über das ganze Jahr hinweg genießen können. Für die kalte Jahreszeit können Sie Ihre Ernte auch trocknen, einfrieren oder einkochen.

Unsere Liste hat natürlich nur empfehlenden Charakter, und es steht Ihnen frei, sie nach Ihrem Geschmack abzuwandeln. Ersetzen Sie ruhig die grüne Gurke durch ein anderes Kürbisgewächs oder den Rosenkohl durch Rotkohl. Sie können bei dem einen oder anderen Gemüse auch die Zahl der Pflanzen oder Reihen erhöhen. Beachten Sie aber immer die Grundprinzipien des Anbaus, der Mischkultur und der Fruchtfolge.



Pommes und Chips

An der Entwicklung des Kartoffelverbrauchs kann man soziale Veränderungen erkennen. So werden immer mehr Mahlzeiten außer Haus eingenommen, und Fertigprodukte liegen im Trend. Noch vor 50 Jahren wurden pro Kopf und Jahr ca. 120 kg Kartoffeln gegessen. Heute genießen wir noch knapp 60 Kilo, und davon entfallen lediglich 25 Kilo auf frische Knollen. Den Rest nehmen wir in Form veredelter Produkte wie Pommes Frites, Chips etc. zu uns. Doch auch heute noch kommen viele Kartoffeln aus Haus- und Kleingärten.



DURCHSCHNITTLICHE ERTRÄGE PRO JAHR

Gemüse: Artischocken (40 Köpfe), Bohnen zum Aushülsen (5 kg Kerne), Brokkoli (8 kg), Chicorée (10 Wurzeln, ergeben 10 kg Sprossen), Endivien (50 Stück), Erbsen (4 kg Kerne), Feldsalat (10 Schüsseln), Fenchel (4 kg), Salat (100 Stück), Grüne Bohnen (30 kg), Grüner Spargel (12 kg), Gurken (9 kg), Karotten (60 kg), Kartoffeln (120 kg), Knoblauch (5 kg), Kohl (30 Köpfe, entspricht 30 kg), Küchenzwiebeln (7 kg), Mangold (10 kg), Paprika (3 kg), Pastinaken (10 kg), Lauch (40 Stangen), Rettich/Radieschen (15 Bund), Rosenkohl (15 kg), Rote Bete (10 kg), Sellerie (4 kg), Speisekürbis (100 kg), Tomaten (100 kg), Zucchini (20 kg), Zuckermais (30 Kolben), Zuckermelonen (12 Stück).

Beeren: Erdbeeren (10 kg), Himbeeren (5 kg), Rote und Schwarze Johannisbeeren (je 2,5 kg).

Kräuter: Basilikum, Dill, Estragon, Koriander, Minze, Petersilie, Rhabarber, Sauerampfer, Schnittlauch (und Frühlingszwiebeln), Thymian.

WIE VIEL GELD KANN ICH SPAREN?

Annähernder Handelswert der jährlichen Ernte

Gemüse: 500 kg à 2,50 € (Durchschnittswert) = 1.250 € pro Jahr, dazu 240 € für Kartoffeln (120 kg × 2 € = 240 €). Summe: 1.490 €

Beeren: 20 kg × 5 € = 100 €

Kräuter: 15 Bund à 2 € = 30 €

Summe: 1.490 € + 100 € + 30 € = 1.620 €

Jährliche Ausgaben für den Gemüsegarten

Samen: 30 Tüten à 1,50 € = 45 €

Pflanzen: 100 Pflanzen à 0,50 € = 50 €

Steckzwiebeln: 2 Beutel à 3 € = 6 €

Pflanzkartoffeln: 3 Kisten = 15 €

Beerenstrauch: 15 €

Kräuter: 20 €

Geräte und Material (Neuanschaffung, Abnutzung oder Leihgebühr): 350 €

Summe: 500 € pro Jahr (Schätzwert)

Sie sparen also jedes Jahr 1.120 Euro.

Ein guter Start

Bei der Auswahl der Anbaufläche sollten Sie die Lage und die Beschaffenheit des Bodens genau prüfen. Immerhin legen Sie Ihren Gemüsegarten für viele Jahre an. Im Laufe der Zeit reichert sich der Boden mit Nährstoffen an und wird immer fruchtbarer. Es wäre also schade, wenn Sie Ihre Beete irgendwann woanders neu anlegen würden.

DIE GRÖSSE DER FLÄCHE

Unser Gemüsegarten, der eine vierköpfige Familie versorgen soll, hat eine Fläche von 200 m², also 50 m² pro Person. Das ist ein Mittelwert, der je nach Lage, Erträgen und Anbaumethoden variieren kann. Auf verschiedenen Beeten können die Erträge trotz gleich großer Fläche erheblich voneinander abweichen. Das hat mit der Bodenqualität zu tun, aber auch die gärtnerische Erfahrung oder der Befall mit Krankheiten und Schädlingen spielen eine Rolle. Die höchsten Erträge liefert ein Boden, der weder zu sandig noch zu lehmig, weder zu sauer noch zu basisch und gut mit organischem Material versorgt ist. Darin gedeihen die meisten Gemüsearten.

SO LEGEN SIE DEN GEMÜSEGARTEN AN

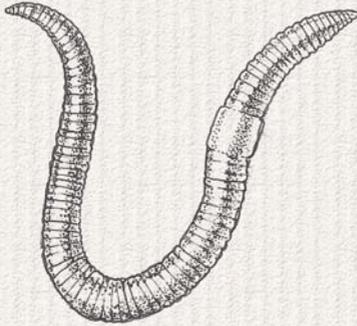
Erkundigen Sie sich als Erstes, ob die Anlage eines Gemüsegartens in Ihrer Siedlung reglementiert ist. Markieren Sie ein großes Rechteck von 22 × 12 m. Halbieren Sie es längs und quer, sodass sich vier Rechtecke ergeben. Erweitern Sie die Mittellinien zu jeweils 2 m breiten Wegen und markieren Sie diese mit Schnur. Die vier Rechtecke haben jetzt eine Größe von je 10 × 5 m. Prüfen Sie, ob das große Rechteck und die vier Beete rechtwinklig sind. Halten Sie dazu eine gespannte Schnur über die Diagonalen jedes Beets. Die Schnurlänge muss immer gleich sein.

KOMPAKTER UND VIELFÄLTIGER GEMÜSEGARTEN

Die Pläne des Gartens in den verschiedenen Jahreszeiten finden Sie ab Seite 126.

- Die Mittelwege werden mit Gras begrünt und gemäht.
- Die vier Beete ermöglichen es Ihnen, auf relativ kleiner Fläche und in nicht allzu langen Reihen (maximale Länge 10 m) eine Vielzahl von Kulturen anzubauen.
- Monokulturen sind ungünstig für die Artenvielfalt im Garten. Wenn Sie die verschiedensten Arten nebeneinander anbauen, locken Sie Nützlinge in Ihren Gemüsegarten.
- Die angebauten Kulturen stehen so nah beieinander, dass sich ein günstiges Milieu entwickeln kann, sind aber so weit voneinander entfernt, dass sie sich keine Konkurrenz machen.

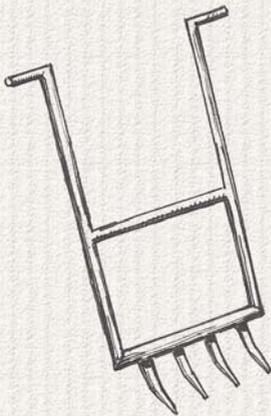
- Der Gartenplan berücksichtigt das Wachstumstempo der Pflanzen und ihre Verträglichkeit.



BEREITEN SIE DEN BODEN VOR

Lassen Sie vor Beginn der Arbeiten unbedingt eine Bodenuntersuchung durchführen. Senden Sie dafür eine Bodenprobe an ein Speziallabor. Die nötigen Utensilien bekommen Sie im Fachhandel und im Internet. Die Kosten variieren je nach Anbieter. Im Ergebnis der Analyse erfahren Sie, wie Ihr Boden beschaffen ist (sandig, lehmig, tonig), wie hoch der Humusgehalt ist und was Sie zur Verbesserung tun sollten. Neben diesen empfohlenen Maßnahmen lohnt sich zu Beginn auch der Einsatz einer Motorfräse. So können Sie schnell mit dem Gemüseanbau beginnen.

Im Durchschnitt werden jeweils im Herbst 500 g konzentrierter organischer Bodenverbesserer pro Quadratmeter Gemüsebaufläche ausgebracht. Nähere Informationen zur Bodenverbesserung finden Sie ab S. 12.



PRAKTISCHE GERÄTE UND AUSTRÜSTUNG

Bewahren Sie Ihre Gartengeräte geschützt auf, etwa in einem Schuppen oder einer einfachen Gartenhütte in passender Größe. Die Hütte sollte zum Stil Ihres Hauses passen. Eine Hütte aus Holz können Sie mit farbloser Lasur behandeln, aber ein Farbanstrich ist natürlich auch möglich. Eine Mindestgröße von 3 × 3 m reicht, um alle Geräte, Hilfsmittel und sonstigen Produkte unterzubringen. Regale, Haken und Leinen erleichtern die Ablage und das Wiederfinden. Nähere Informationen zu Geräten und Hilfsmitteln finden Sie ab Seite 17.

Das Gemüse- garten-ABC

Es hängt von zahlreichen Einflussfaktoren ab, ob der Gemüseanbau gelingt, und natürlich lernen auch Gärtner nicht nur aus Erfolgen, sondern auch aus Misserfolgen. Es ist aber viel besser, sich so gut vorzubereiten, dass gar nicht mehr viel schiefgehen kann. Wählen Sie also Standort, Boden, Geräte, Pflanzen und Saatgut sorgfältig aus.



Wie und wo lege ich den Gemüsegarten an?



Wie ist die Rechtslage?

Erkundigen Sie sich unbedingt, ob es in Ihrer Gemeinde, Wohnanlage, Eigentümergemeinschaft etc. Richtlinien für die Anlage von Gemüseärten gibt. So kann es Einschränkungen bei der Größe und Sichtbarkeit von der Straße aus geben. Klären Sie auch, ob für einen Schuppen oder ein Gartenhaus eine Baugenehmigung notwendig ist. Wenn Sie auf dem Balkon Gemüse anbauen, darf die Last nicht zu hoch werden, und Sie müssen dafür sorgen, dass es nicht zu Wasserschäden kommt.

Wer einen Gemüsegarten anlegt, wird viele schöne Stunden darin verbringen. Bevor Sie loslegen, sollten Sie daher einen Standort wählen, der Ihnen gefällt und an dem Sie sich wohlfühlen.

KLEINGARTEN, MIETERGARTEN ODER PRIVATGARTEN?

Klein- oder Schrebergärten entstanden im 19. Jahrhundert vor allem in den Städten. Sie sollten es den Arbeitern und ihren Kindern ermöglichen, sich an der Luft zu bewegen, sich zu erholen und eigene Lebensmittel anzubauen. Diesen Zwecken dienen die von Vereinen verwalteten Gartenanlagen auch heute noch. Zusammengehörigkeitsgefühl und Solidarität spielen eine große Rolle. Man hat einen Anlaufpunkt, trifft Gleichgesinnte, kann das Gärtnern lernen und selbst Lebensmittel produzieren. Eine Zeitlang galten Kleingärten bei der jungen Generation als spießig und unattraktiv, doch das hat sich inzwischen geändert. Vor allem junge Familien haben sie wieder für sich entdeckt.

Mietergärten werden von kommunalen Wohnungsunternehmen oder Baugenossenschaften zur Verfügung gestellt. Werden sie nicht von einzelnen Mietern, sondern von Gartengemeinschaften genutzt, sind Einigkeit über bestimmte Grundregeln und gute Organisation gefragt. So muss die Verteilung der Aufgaben klar geregelt sein. Wer macht was? Wer kauft was? Wer erntet was? Gemeinschaftliche Mietergärten haben oft eine pädagogische Zielrichtung, sie sind weniger geeignet, wenn es um die Anlage eines Gemüsegartens für die Ernährung einer ganzen Familie geht. Dem Austausch zwischen den Gärtnern sind sie auf jeden Fall sehr förderlich.

Privatgärten sind das, wovon viele träumen. Idealerweise befindet er sich auf eigenem Grund und Boden. Manchmal kann man aber auch einen privaten Garten pachten oder im Austausch für einen Teil der

Ernte nutzen. Treffen Sie in dem Falle im Vorfeld genaue Absprachen. Wer übernimmt die Wasserrechnung? Welche baulichen Veränderungen sind möglich? Folienzelte, Schuppen, Umzäunung? Was wird damit, wenn der Garten nicht weiter genutzt wird?

LAGE UND STANDORT

Am besten ist es, den Gemüsegarten direkt am Haus und an der Küche zu haben. Aber kleine Baugrundstücke lassen oft kaum Platz für einen Gemüsegarten. Manchmal verbieten auch Satzungen und Richtlinien, ihn zur Straße hin anzulegen. In bestimmten Fällen ist es deshalb besser, auf eine Fläche auszuweichen, die nicht unmittelbar an das Haus grenzt. Wählen Sie einen Standort, der so lange wie möglich der Sonne ausgesetzt und als Ganzes nach Süden oder Südwesten ausgerichtet ist. Die Reihen sollten in Nord-Süd-Richtung verlaufen, damit die Kulturen sowohl von der Morgen- als auch von der Abendsonne profitieren.

Der ideale Standort ist:

- entfernt von befahrenen Straßen und Auspuffgasen;
- entfernt von hohen Bäumen, damit das Gemüse nicht unter dem Schatten und der Konkurrenz der Wurzeln leidet;
- entfernt von Hecken, aus denselben Gründen;
- in der Nähe einer Wasserleitung oder eines Baches;
- in der Nähe des Hauses oder einer Unterbringungsmöglichkeit für Geräte, Material und geerntetes Gemüse.

AM HANG, EBENERDIGE ODER ALS HOCHBEETE?

Ein Hanggarten in Südlage hat seinen Reiz, vor allem ermöglicht er zeitiges Ernten. Bei sehr starkem Gefälle nutzen Sie die natürlichen Geländeabstufungen oder legen Terrassenbeete an, um ein Auswaschen des Bodens zu verhindern. Für Neulinge sind ebenerdige Flächen am leichtesten zu bearbeiten.

Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen können auch im Sitzen gärtnern, dafür eignen sich Hochbeete oder Tischpflanzungen. Die Erträge hängen dabei natürlich von der zur Verfügung stehenden Fläche und von der Fachkenntnis des Gärtners ab.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Agnès Guillaumin

Das bau ich selber an

Ein ganzes Jahr frisches Obst und Gemüse für 4 Personen auf 200 m²

Gebundenes Buch, Halbleinen, 160 Seiten, 18,5x22,5
ISBN: 978-3-572-08053-3

Bassermann Inspiration

Erscheinungstermin: März 2013

Seien Sie ihr eigener Versorger!

Packen Sie es an! Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie das ganze Jahr über Ihre Familie mit frischem Obst und Gemüse versorgen können. Es enthält Beschreibungen vieler Obst- und Gemüsesorten, Konservierungsratschläge, Pflege- und Aufzietipps und einen Kalender, der Sie das ganze Jahr über begleitet. Wunderschöne Illustrationen machen Lust auf Ihre zukünftige kleine Gartenwelt. Und das Besondere: Das Buch ist darauf abgestimmt, wie Sie auf nur 200 m² das ganze Jahr über Obst und Gemüse für Ihre vierköpfige Familie anbauen können!