Strawbridge D./ Strawbridge J.
Das große Buch der Selbstversorgung

Leseprobe

Das große Buch der Selbstversorgung
von Strawbridge D./ Strawbridge J.
Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b23901

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
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

DK

DICK & JAMES STRAWBRIDGE

DAS GROSSE BUCH DER SELBSTVERSORGUNG

- ERNEUERBARE ENERGIEN NUTZEN
- OBST UND GEMÜSE ANBAUEN
- NUTZTIERE HALTEN
- EINLEGEN, EINKOCHEN UND RÄUCHERN
- NATURHEILMITTEL UND MEHR

Inhalt

Vorwort der Autoren 6

Selbstversorgung nach Maß
Lebensgrundlagen 12
Selbstversorgung und Nachhaltigkeit 14
Wie viel Land brauchen Sie? 16
Die Jahreszeiten 18
Was geht in der Stadt? 20
Der Stadtgarten 22
Mehr Platz am Stadtrand 24
Der Vorortgarten 26
Abenteuer Landleben 28
Der Hof 30

ZU HAUSE
Im Haus
Eine Bestandsaufnahme machen 36
Energie sparen zu Hause 38
Passive Sonnenenergienutzung 40
Die Infrastruktur verbessern 42
Ein Erdhaus bauen 48
Ein Strohballenhaus bauen 50
Eine Werkstatt einrichten 52

Energie und Abfall
Die Grundlagen der Elektrizität 56
Erneuerbare Energieträger 58
Photovoltaikanlagen 60
Solarthermieanlagen 62
Windenergie nutzen 64
Wasserkraft nutzen 68
Ein Wasserrad bauen 72
Eine Widderpumpe bauen 74
Wasser sparen 76
Sandfilter und Sumpfbeete 80
Biokraftstoffe 82
Anaerobe Vergärungsanlagen 88
Weiterverwerten und Recyceln 90

GRUND UND BODEN
Gute Erträge
Anbaumethoden 98
Hydroponische Systeme 102
Ertragreicher Boden 104
Bewässerung im Gewächshaus 110
Anbau unter Dach 112
Wärmesenke für das Gewächshaus 118
Gärtnern im Einklang mit der Natur 120
Der Nutzgarten in der Stadt 124
Ein Hochbeet bauen und Wurmkompost ansetzen 126
Der Kleingarten 128
Ein gut ausgerüsteter Schuppen 130

Was wollen Sie anpflanzen?
Säen und pflanzen 134
Der Jahresplaner 136
Anbautipps für Gemüse 140
Anbautipps für Obst und Nüsse 148
Schnitt, Erziehung und Veredelung 154
Anbautipps für Kräuter 156
Die Kräuterspirale 158
Pilze anbauen 160
Wildpflanzen sammeln 162
Die Ernte einlagern 164
Probleme und Lösungen 166

Nutztierhaltung
Hühnerhaltung 170
Truthühner (Puten) 178
Enten und Gänse 180
Honigbienenhaltung 182
Wild, Fisch und Schädlinge 184

TRADITIONELLES WISSEN
In der Küche
Die Ökoküche 192
Die Ernte konservieren 194
Sahne, Butter und Joghurt herstellen 196
Käse selbst herstellen 198
Brot backen 202
Chutneys und Eingelegtes 206
Marmelade und Gelee 208
Obst und Gemüse einmachen 210
Obst, Kräuter und Gemüse trocknen 212
Einen Solardörrschrank bauen 214
Fleisch und Fisch pökeln 216
Räuchern 218
Einen Tonofen bauen 222
Bier und Met brauen 224
Trauben keltern 226
Cider und Perry 230

Naturapotheke
Kräutertinkturen 234
Belebende Kräutertees 236
Immunkraftverstärker 238
Naturkosmetik 239
»Grüne« Putz- und Waschmittel 240

Links und Adressen 244
Weiterführende Literatur 247
Register 248
Dank 256

VORWORT DER AUTOREN

Wir haben das Glück, auf einem kleinen Hof im schönen Cornwall zu leben – in unserem eigenen Tal, nur einen Kilometer vom Meer entfernt. Unser Umzug aufs Land wurde in einer Fernsehserie dokumentiert, aber die Entscheidung wurde von der ganzen Familie gefällt, nachdem wir jahrelang experimentiert und von einem guten Leben geträumt hatten.

Selbstversorgung hat uns seit jeher interessiert. Dick denkt gern an seine Kindheit zurück, als er noch seinem Vater im Garten half und mit seiner Mutter Pilze sammelte. Er genoss die gemeinsame Zeit und das leckere Gemüse. James konnte sich schon immer für die Natur und den Garten begeistern. Er brachte von Spaziergängen Beeren mit oder grub die Gärten der verschiedenen Häuser, in denen wir gewohnt haben, um. Jetzt arbeiten wir beide für das Fernsehen. Weil noch eine Hypothek für die Newhouse Farm abzutragen ist, können wir nicht ständig dort sein. Aber wir kommen immer gern dorthin, weil uns sehr bewusst ist, warum wir diesen Hof gekauft haben.

Dieses Buch richtet sich an alle, die gern autarker und umweltbewusster leben möchten. Dazu kann heute jeder den ersten Schritt tun. Ganz egal, wo Sie wohnen: In diesem Buch werden Sie anwendbare Tipps finden. Sie können Ihre Energiekosten senken, in der Küche Käse herstellen, auf dem Fenstersims Kräuter und Tomaten ziehen – in jeder Lebenssituation ist ein gewisses Maß an Selbstversorgung möglich.

In diesem Buch präsentieren wir alles Wissen, das wir im Lauf der Jahre gesammelt haben. Sie müssen ja nicht alles auf einmal umsetzen, aber wir sind sicher, dass jeder auf den folgenden Seiten praktische Anleitungen findet. Vor allem aber soll es Spaß machen.

Wenn Sie nicht dabei lächeln, stimmt etwas nicht!

Dick & James

SICHERHEITSTIPPS

Natürlich möchten wir Sie anregen, möglichst viele unserer Tipps umzusetzen. Andererseits sollten Sie aber auf keinen Fall Risiken eingehen. Für unsere Projekte verwenden wir verschiedene scharfe Werkzeuge und Werkzeugmaschinen. Machen Sie sich gründlich mit solchen Gerätschaften vertraut, ehe Sie zum ersten Mal mit ihnen arbeiten. Und nehmen Sie Sicherheitshinweise bitte sehr ernst.

Erneuerbare Energien

■ Wir haben uns mit den Möglichkeiten verschiedener Grundstückstypen beschäftigt und stellen hier unsere Lösungen vor. Ehe Sie selbst zur Tat schreiten, erkundigen Sie sich bei den örtlichen Behörden, wofür eine Genehmigung nötig ist. Lassen Sie sich von Ihrem Energielieferanten beraten und arbeiten Sie mit einem qualifizierten Elektriker zusammen.

Biogas und anaerobe Vergärung

■ Wir stellen unsere Vergärungsanlage vor, um zu beweisen, dass es auch ohne teure Fertiglösungen geht. Allerdings haben wir über mehrere Jahre Erfahrungen gesammelt. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von einem Fachmann unterstützen, denn beim Umgang mit Chemikalien, Hitze und Gas kann man nicht vorsichtig genug sein.

Nutztierhaltung

■ Hygiene ist oberstes Gebot. Bestehen Sie darauf, dass Kinder sich immer die Hände waschen, wenn sie Tiere angefasst haben, um eine Infektion mit Kolibakterien zu vermeiden. Schwangere sind besonders gefährdet. Sie selbst und Ihr Partner sollten beim Umgang mit Tieren immer Schutzkleidung und Handschuhe tragen und sich anschließend gründlich waschen.

Milchprodukte

■ Halten Sie Arbeitsplatz und Utensilien bei der Verarbeitung von Milch penibel sauber. Schwangere sollten keine unpasteurisierte Milch zu sich nehmen, weil sie gefährliche Bakterien *(Listeria oder Campylobacter)* enthalten kann.

Naturheilmittel

■ Ehe Sie Hausmittel einsetzen, konsultieren Sie bitte immer Ihren Arzt, vor allem bei wiederkehrenden Symptomen, anhaltenden oder ernsthaften Beschwerden. Von Tinkturen zuerst nur kleine Mengen anwenden. Salben und Cremes auf einer kleinen Hautpartie ausprobieren, um zu prüfen, ob eine allergische Reaktion auftritt. In der Schwangerschaft und Stillzeit sind manche Kräuter kontraindiziert.

Erneuerbare Energieträger

Bevor Sie sich die Kraft der Naturgewalten zunutze machen, lohnt es sich, über Ihre Motivation nachzudenken, um zu entscheiden, welches System zu Ihnen passt. Schauen Sie sich auch das Grundstück genau an – vielleicht fehlen die Voraussetzungen für das System Ihrer Wahl? Wie autark wollen Sie sein – brauchen Sie die Verbindung zum öffentlichen Stromnetz für alle Fälle?

Warum erneuerbare Energieträger?

Wenn Sie vor allem Ihre CO_2-Bilanz senken möchten und Geld für Sie eine untergeordnete Rolle spielt, müssen Sie nur sicherstellen, dass die in die Projekte gesteckte Energie (die sogenannte »verkörperte Energie«) nicht die Energie übersteigt, die Sie in der Zukunft einsparen werden.

Doch für die meisten von uns hat das Kostensparen notwendigerweise einen ebenso hohen Stellenwert wie der Umweltschutz – daher muss das gewählte System jetzt wie später finanzielle Vorteile haben. Vielleicht mag Ihnen die Zeit sehr lang vorkommen, bis sich die Anschaffung endlich amortisiert hat und Ihnen Geld einbringt, aber denken Sie daran, dass Sie damit in Zukunft gegen steigende Stromkosten und Energieknappheit abgesichert sind.

Sorgfältig ausgewählte erneuerbare Energieträger auf Ihrem Anwesen erhöhen übrigens auch dessen Wert beträchtlich und lohnen sich daher eher als kostspielige Renovierungen.

Worauf können Sie bauen?

Ihre Möglichkeiten hängen ganz davon ab, über was für ein Haus oder Grundstück Sie verfügen. Stellen Sie sich daher die folgenden Fragen:

- Haben Sie **nach Süden ausgerichtete Dächer** oder Oberflächen, die für Photovoltaikmodule oder Solarthermieanlagen geeignet sind?
- Bekommen Sie auch **im Winter direkte Sonne**?
- Können Sie **den Wind nutzen?** Dafür müssen Sie die vorherrschende Windrichtung sowie die durchschnittliche Windgeschwindigkeit kennen. Würden Sie eine Genehmigung für ein Windrad bekommen?
- Haben Sie eine **Wasserquelle**? Wenn ja, fließt oder fällt es schnell genug, um für die Energiegewinnung nutzbar gemacht zu werden? (Wasserräder, Seite 67.) Sie brauchen auch die Wassernutzungsrechte.

Genauso wichtig ist es, wenn möglich, Ihre Träume zu verwirklichen. Haben Sie sich immer ein Wind- oder Wasserrad gewünscht und eine oder gar beide Optionen stehen Ihnen auf Ihrem Grundstück offen? Dann sollten Sie es tun. Doch achten Sie darauf, dass Sie sich nicht verzetteln, denn am Ende entscheidet doch das Portemonnaie.

Wie autark wollen Sie sein?

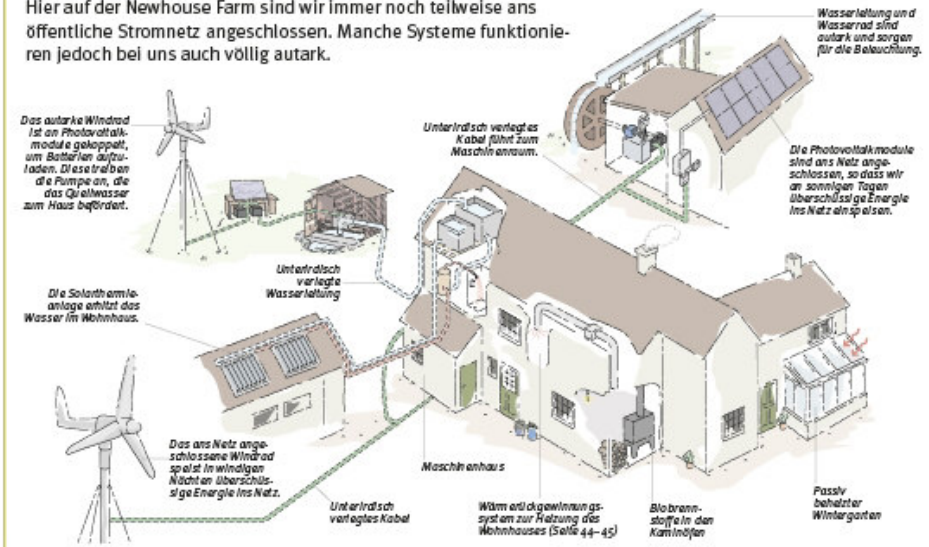
Für alle Fälle an die öffentliche Stromversorgung angeschlossen zu bleiben, hat klare Vorteile. Sie stehen nicht plötzlich ohne Strom da, wenn ihre Anlage versagt und Sie können den Überschuss an erzeugtem Strom ins Netz einspeisen. Außerdem hat es etwas Beruhigendes, irgendwie noch mit dem Rest der Welt verbunden zu sein.

Doch so sind Sie natürlich nicht völlig autark und sofern Sie nicht diszipliniert genug sind, um nicht mehr zu verbrauchen, als Sie produzieren, bekommen Sie am Ende des Monats immer noch Stromrechnungen und sind etwaigen Energiepreisschwankungen ausgeliefert.

1. Das Wasserrad auf der Newhouse Farm erzeugt den Strom für die Hausbeleuchtung. 2. Das Windrad hat Netzverbindung. Es steht an der höchsten Stelle, um den Wind voll auszunutzen.

Unsere erneuerbaren Energiequellen

Hier auf der Newhouse Farm sind wir immer noch teilweise ans öffentliche Stromnetz angeschlossen. Manche Systeme funktionieren jedoch bei uns auch völlig autark.



Wenn Sie wirklich autark sein wollen, haben Sie keinerlei Verbindung mehr zur öffentlichen Gas-, Wasser- und Stromversorgung. Alles ist nun einzig und allein Ihre Verantwortung – und so wunderbar das auch klingen mag, sie brauchen dafür sehr verlässliche Systeme. Denken Sie an die Ernstfälle und seien sie realistisch: Was wäre, wenn ...

- die Sonne lange nicht scheint
- sehr lange kein Wind weht?
- tage-/wochenlang weder Wind weht noch die Sonne scheint?
- während des Sommers weniger Wasser aus der Quelle fließt?
- ein System wegen Wartungsarbeiten eine Weile stillliegt?
- ein System einmal kaputtgeht und repariert werden muss?
- Ihr Wasservorrat wochen-/monatelang nicht erneuert werden kann?

Ein riesiger Lagerraum für überschüssige Energie scheint auf den ersten Blick eine gute Lösung zu sein, aber er ist ein teurer Spaß, wenn Sie darauf nur äußerst selten zurückgreifen. Setzen Sie auch hier Prioritäten und bereiten sich darauf vor, im Ernstfall Kompromisse zu machen. Vielleicht finden Sie es wichtig, das WC zu spülen, betrachten Baden jedoch als Luxus. Dann beschränken Sie sich aufs Duschen, wenn der Vorrat im Regenwassertank zur Neige geht.

Man kann mit vielen Beispielen belegen, dass Energiesparen nicht bedeutet, nun auf alles verzichten zu müssen. Reduzieren Sie doch einmal die Fernsehzeit oder kochen Sie Tee- und Kaffeewasser auf dem Kaminofen, anstatt den Wasserkocher zu benutzen. Und hängen Sie die Wäsche zum Trocknen auf die Leine, anstatt sie in den Trockner zu geben.

ERRECHNEN SIE IHREN ENERGIEVERBRAUCH

Bevor Sie in erneuerbare Energie investieren, müssen Sie wissen, wie viel Energie Sie benötigen. Dann wissen Sie, wie viel Sie erzeugen müssen. Um den Energieverbrauch eines Gerätes zu errechnen, multiplizieren Sie seine Leistung mit der Anzahl der Betriebsstunden. Ein Strommesser leistet ebenfalls gute Dienste. Standardeinheit ist die Kilowattstunde (kWh) – 1 Kilowatt sind 1000 Watt.

- Ein 2-kW-Heizgerät, das 1 Stunde in Betrieb ist, verbraucht 2 kWh Strom.
- Eine 100-W-Glühlampe, die 5 Stunden lang brennt, verbraucht 0,5 kWh.
- Ein 3-kW-Elektroherd, der 3 Stunden lang eingeschaltet ist, verbraucht 9 kWh.

Wenn Sie fest entschlossen sind, vollständig autark zu werden und sich vom Netz abzukoppeln, sollten Sie zuerst prüfen, wo Sie Ihren Energieverbrauch drosseln können (Seite 36–39).

Der Kleingarten

Wer ein kleines Grundstück hat, könnte über einen Kleingarten zum Anbau von Gemüse nachdenken. Die Nachbarschaft zu anderen Gärtnern hat Vorteile, denn man kann Samen, Ernteüberschüsse und gute Tipps austauschen. Der Kleingarten erlaubt den Anbau in größerem Stil, sodass Sie genug ernten und konservieren können, um einen Vorrat für das ganze Jahr zu haben.

WELCHES GEMÜSE?

Neulingen empfehlen wir die folgenden Arten:

- **Knoblauch** gedeiht problemlos und lässt sich monatelang lagern.
- **Porree** ist ein gutes Wintergemüse.
- **Rote Bete** sind ebenfalls ertragreich. Die jungen Blätter schmecken im Salat.
- **Kürbis** lässt sich bis zum Winter lagern, braucht aber viel Platz.
- **Bunter Mangold** wächst schnell und hat hinreißende Farben.
- **Radieschen** wachsen schnell – einfach zwischen langsamere Arten säen.
- **Dicke Bohnen** für eine lange Erntezeit im Vorfrühling und Herbst säen. Auf Schädlinge und Krankheiten achten.
- **Stangenbohnen** nutzen die Höhe aus. Ans Nordende des Gartens säen, damit sie anderen Arten nicht das Licht nehmen.
- **Zucchini und Sommerkürbisse** bringen viel Ertrag bei wenig Arbeit – sogar ohne zu gießen (Seite 101).
- **Kartoffeln** sind im Kleingarten ein Selbstläufer. Wer viel ernten will, sollte sie im Beet und zusätzlich in Reifentürmen, Fässern oder alten Substratsäcken pflanzen.

Zucchini *schmecken am besten, wenn sie nicht länger als 15 cm sind.*

Realistisch bleiben

Kleingärten sind neuerdings wieder sehr beliebt, in manchen Städten gibt es lange Wartelisten. Wer einen Kleingarten übernimmt, sorgt dafür, dass andere Familien noch ein Weilchen warten müssen. Wenn Sie den Garten am Haus nicht für Gemüse nutzen, beginnen Sie zuerst dort. Überlegen Sie genau, ob Sie genug Zeit haben. Ist Ihr Kleingarten ungepflegt, wird man Ihnen eventuell nahelegen, ihn aufzugeben. Die Verpflichtung, den Garten zu pflegen, sichert zwar gute Erträge, kann aber auch Druck erzeugen. Wer unsicher ist, teilt sich den ersten Kleingarten vielleicht mit Freunden oder Nachbarn.

Die Spielregeln

Kleingärten unterliegen Bundesgesetzen, aber jede Kolonie hat auch ihre eigene Satzung. Manche erlauben die Haltung von Hühnern, Bienen, Tauben, Kaninchen oder sogar Schweinen. Hinsichtlich der Pflanzung von Bäumen, der Anlage von Teichen, Art und Höhe von Hecken, Zäunen und Gartenhäuschen gibt es oft klare Regeln. Die gewerbsmäßige Nutzung ist normalerweise nicht erlaubt.

Erste Schritte

Meist bekommt man einen Garten zugewiesen, die Wahl hat man selten. Prüfen Sie ihn genau, achten Sie auf Himmelsrichtung, Gefälle und Bodentyp, und darauf, welche Bereiche viel Sonne oder Schatten bekommen. Im Zweifel lehnen Sie eben ab.

Vor der Bepflanzung versorgen Sie den Boden mit reichlich verrottetem Stallmist und Dünger (Seite 104–109). Falls der Boden schwer und tonig ist, sollten Sie auch groben Sand, Pilzsubstrat oder Holzasche unterarbeiten.

Überlegen Sie dann, welche Pflanzen sich für ihre Gärten am besten eignen. Kräuter und Salat sind im Garten am Haus, auf dem Balkon oder Fenstersims besser aufgehoben, weil man sie fast täglich braucht. In den Kleingarten pflanzen Sie Arten, die nicht so viel Aufmerksamkeit brauchen. Sie können auch Sämlinge im Haus vorziehen und dann in den Kleingarten pflanzen.

Mehrjährige Arten

Das Gute an mehrjährigen Pflanzen ist, dass sie wenig Pflege brauchen – ideal für Menschen mit wenig Zeit. Außerdem sind sie recht robust. Sie haben die Wahl zwischen Obst wie Erdbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren, verschiedenen Gemüsearten wie ausdauernder Rauke und Spinat, Artischocken und Topinambur und natürlich Rhabarber. Beinwell ist nicht essbar, verdient aber als Düngerlieferant (Seite 107) einen Platz.

Wenn die Pflanzung hoher Bäume verboten ist, sind vielleicht zwergwüchsige Formen möglich. Alternativ können viele Obstbaumarten am Spalier gezogen werden.

ZEITSPARTIPPS

- **Unbestellte Flächen** großzügig mulchen, um Unkraut zu unterdrücken (Seite 100), bis Sie Zeit zur Bearbeitung haben.
- **Folie** kann ebenfalls Unkrautwuchs unterdrücken. Legen Sie transparente Folie auf frisch umgegrabene Flächen und beschweren Sie die Ränder mit Steinen. Wenn sich der Boden auf etwa 26 °C erwärmt hat, setzen Sie im Haus vorgezogene Jungpflanzen ein. Dazu für jede Pflanze die Folie kreuzförmig einschneiden. Nach der Pflanzung gut angießen. Unkraut, das unter der Folie keimt, verträgt die intensive Wärme nicht und geht ein.
- **Ohne Wasser** gedeihen beispielsweise Zucchini und Sommerkürbisse erstaunlich gut (Seite 101). Sehr praktisch!

Wasserversorgung

In vielen Kleingartensiedlungen gibt es Wasserhähne, aber der Weg dahin kann weit sein. Um Wasser zu sparen, sollten Sie die Pflanzen nicht zu dicht setzen. So haben die Wurzeln mehr Platz für die Suche nach Feuchtigkeit. Mulch zwischen den Reihen reduziert die Verdunstung und hält so den Boden feucht. Wer einen Schuppen hat, sollte unbedingt eine Dachrinne und eine Regentonne installieren.

Schuppen und Gartenhäuschen

Ein Schuppen oder Gartenhäuschen ist praktisch, weil man Werkzeug vor Ort lassen kann. Ein solides Schloss sollten Sie aber anbringen. Wer auch zu Hause einen Garten hat, braucht dann einige Werkzeuge doppelt. Tipps zur Einrichtung eines Schuppens finden Sie auf Seite 130–131.

Empfehlenswert ist der Bau eines kalten Frühbeets zum Schutz junger Pflanzen (Seite 112–113) und eines Komposters mit mehreren Kammern zur Verwertung der Grünabfälle.

1. Ein perfekter Kleingarten mit Schuppen, Kompost und gut angelegten Beeten. 2. Regentonnen fangen das Wasser vom Schuppendach auf. 3. Stangenbohnen am Nordende des Gartens pflanzen, damit sie keinen Schatten auf andere Pflanzen werfen. 4. Obstkäfige und Vlies schützen die Pflanzen vor Schädlingen und Vögeln.

ANBAUTIPPS FÜR GEMÜSE

Es ist ungemein befriedigend, sein eigenes Gemüse zu ernten und zu verwerten – von den ersten Stangenbohnen bis zum Winterporree. Schwierig ist jedoch, die richtige Auswahl zu treffen. Unserer Meinung nach muss das Verhältnis zwischen bewährten und ungewöhnlicheren, aber interessanten Arten stimmen. Dazu können ein paar Extras wie Artischocken kommen. Auch Beschaffenheit und pH-Wert des Bodens spielen bei der Auswahl eine Rolle (Seite 104–109).

Die Bewährten

Diese Arten genügen für die ganzjährige Grundversorgung (siehe die Tabellen Seite 136–139). Mit etwas Planung und regelmäßigen Folgesaaten können Sie zu jeder Jahreszeit in den Garten gehen und etwas ernten. Gesät wird ins Freiland, sofern nicht anders angegeben.

Rote Bete (1)

Beta vulgaris

■ **Anbau** Rote Bete haben eine lange Saison. Folgesaaten ab April den ganzen Sommer über legen. Alle 10 cm einige Korn in 2–3 cm tiefe Rillen mit 30 cm Abstand säen. Ausdünnen, wenn die Sämlinge etwa 3 cm hoch sind.

■ **Probleme** Rote Bete brauchen regelmäßig Wasser, sonst werden sie holzig.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Bei der Ernte die Blätter 5 cm über der Wurzel abdrehen, damit sie nicht bluten. In Mieten oder in einer Kiste mit Sand in einem kühlen Raum lagern (Seite 164–165). Jungpflanzen, die beim Ausdünnen anfallen, können sofort im Salat gegessen werden. Junge Blätter und Wurzeln schmecken besonders gut.

DICKE BOHNEN STÜTZEN

Höhere Sorten *dicker Bohnen müssen gestützt werden, sonst kippen sie um, und die Schnecken fressen die Bohnen. Wir verwenden dafür Spaliere, die wir waagerecht legen. An den Ecken auf 30 cm lange Pflöcke legen.*

Dicke Bohne (2)

Vicia faba

■ **Anbau** Weil bei uns in Cornwall die Winter mild sind, säen wir dicke Bohnen für die frühe Ernte im November. In kühleren Lagen wird von Februar bis Mai gesät, und zwar 2 cm tief und mit 10 cm Abstand. Wir säen nicht in Reihen, sondern in Blöcken, um die Pflanzen mit Spalieren zu stützen (siehe Kasten). Versetzte Reihen mit 60 cm Abstand eignen sich ebenso.

■ **Probleme** Blattläuse lieben die zarten Triebspitzen. Unbedingt ausknipsen, bevor sie befallen werden. Gedämpft oder in Butter gedünstet schmecken die Triebspitzen ausgesprochen gut.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Die Ernte kann vom Spätfrühling bis in den Frühherbst erfolgen. Man kann die Bohnen auch gut trocknen. Zur späteren Zubereitung müssen sie 8 Stunden eingeweicht und 40 Minuten gegart werden.

Brokkoli (3)

Brassica oleracea
Cymosa-Gruppe

■ **Anbau** Wir bauen violetten Spross-Brokkoli an, weil er besonders winterhart und sehr ertragreich ist – ein ideales Gemüse für Spätherbst und Winter. Im April unter Dach sehr dünn in Rillen oder Einzeltöpfchen säen. Wenn die Pflanzen kräftig genug sind, an ihren endgültigen Platz im Freien setzen. 40–50 cm Abstand lassen, denn die Pflanzen werden sehr groß.

■ **Probleme** Eine Vogelscheuche aufstellen oder Schnur zwischen Zweigen spannen, damit Vögel nicht landen können. Die Pflanzen können kopflastig werden, darum sollte man sie stützen oder mit Spalieren fixieren (siehe Kasten).

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Bevor sich die Knospen öffnen, schneiden Sie zuerst den mittleren Kopf ab. Erntet man regelmäßig einen Teil der Köpfe, werden bis weit in den Winter hinein immer wieder neue gebildet. Spross-Brokkoli eignet sich besonders gut für Wok-Gerichte. Man kann ihn einfrieren, aber frisch schmeckt er unserer Meinung nach viel besser.

Rosenkohl (4)

Brassica oleracea
Gemmifera-Gruppe

■ **Anbau** Was wäre der Weihnachtsbraten ohne Rosenkohl? Für die Ernte pünktlich zum Fest sollten Sie ihn um Ostern herum unter Dach in Einzeltöpfchen oder sehr dünn in Rillen säen. Ende Mai können Sie den Rosenkohl mit mindestens 60 cm Abstand auspflanzen, denn die Pflanzen werden sehr groß. Danach brauchen Sie nur noch auf den Winter zu warten.

■ **Probleme** Rosenkohl ist pflegeleicht, aber Vögel fressen gern die Sämlinge und Kohlröschen. Sämlinge mit gespannten Schnüren schützen, größere Pflanzen mit Vogelscheuchen.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Geerntet wird von unten nach oben mit einem scharfen Messer. Auch die Triebspitzen kann man essen. Rosenkohl kann blanchiert und dann eingefroren werden. Wir essen ihn lieber während der Saison frisch.

MÖHREN IN PAPPRÖHREN

Möhren *ziehen wir in Papprollen von Toilettenpapier. Substrat einfüllen und oben Samen einlegen. Mit den Röhren lassen sich die Sämlinge leicht umpflanzen und die Wurzeln wachsen schön gerade. Die Pappe verrottet im Boden mit der Zeit.*

Möhren (5)

Daucus carota

■ **Anbau** Dünn im Abstand von 1 cm säen, der Reihenabstand beträgt 15 cm. Folgesaaten von Spätwinter bis Frühsommer legen. Es gibt viele Sorten – von kugelförmigen bis zu gelben, weißen und violetten Möhren. Eins haben alle gemeinsam: Sie schmecken gut.

■ **Probleme** Mischkultur mit Zwiebeln beugt der Möhrenfliege vor. Dabei werden auch die Zwiebeln vor der Zwiebelfliege geschützt.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Wer Folgesaaten legt, kann von Juni bis Dezember ernten. Im Oktober alle Möhren ziehen und in einer Miete (Seite 165) oder einem Wurzelkeller lagern. Mit knackigen Möhren direkt aus dem Beet, nur kurz unter dem Wasserhahn abgespült, kann man sogar Kinder zum Gemüseessen verführen. Wir rösten sie auch im Ofen als Beilage oder geben sie gerieben an Kuchenteig.

Knollensellerie (6)

Apium graveolens
var. *rapaceum*

■ **Anbau** Eine Form von Sellerie gehört unbedingt in jeden Küchengarten, weil der Geschmack so wunderbar herzhaft ist. Knollensellerie ist einfacher anzubauen als Stangensellerie. Im zeitigen Frühling unter Dach aussäen und Ende Mai mit 30 cm Abstand auspflanzen. Reihenabstand 40–50 cm.

■ **Probleme** Weitgehend pflegeleicht, nur Schnecken können bedrohlich werden.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Die Knollen im Herbst und Winter ernten oder im Boden lassen und nicht einlagern. Sie schmecken roh und gekocht gut. Die Zubereitung ist etwas mühsam, weil sich die Erde schwer entfernen lässt, aber man bekommt Übung. Die Blätter können für wärmende Wintereintöpfe verwendet werden.

Zucchini und Kürbis (7)

Cucurbita-Familie

■ **Anbau** Wir pflanzen viele Kürbisse und Zucchini an. Im April unter Dach in Einzeltöpfe säen und Ende Mai, wenn keine Frostgefahr mehr besteht, auspflanzen. Wir gießen unsere Zucchini überhaupt nicht (Seite 101) und sparen dadurch eine Menge Wasser und Arbeit. Kürbisse brauchen viel Platz, man kann sie aber gut über Hochbeet-Wände herabhängen oder an Netzen und Spalieren klettern lassen.

■ **Probleme** Unter große Früchte ein Stück alten Teppich oder eine Dachpfanne legen, damit sie sauber und trocken bleiben und nicht faulen.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Zucchini und Sommerkürbisse regelmäßig ernten. Wenn sie zu groß werden, schmecken sie fade. In Olivenöl mit Knoblauch und ein paar Tomaten gebraten sind sie ein schnelles, köstliches Sommeressen. Winterkürbisse kann man einige Monate in einem frostfreien Schuppen auf offenen Regalen lagern. Sie schmecken sehr gut in gehaltvollen Wintereintöpfen.

Grünkohl (8)

Brassica oleracea
Acephala-Gruppe

■ **Anbau** Der altbekannte Grünkohl wird neuerdings wieder sehr geschätzt, weil er so nährstoffreich ist. Er ist anspruchslos, verträgt Frost und schmeckt ausgezeichnet. Im Mai aussäen und die Sämlinge im Juli an ihren endgültigen Platz setzen.

■ **Probleme** Weitgehend unproblematisch.

■ **Ernte, Verwertung, Vorrat** Ab November beginnt bei uns die Ernte und dauert bis zum folgenden Mai. Wir holen immer ein paar schöne Blätter ins Haus, wenn wir auf die Schnelle etwas Grünes brauchen. Es gibt viele verschiedene Grünkohlsorten, aber uns gefallen die krausen am besten. Man kann Grünkohl einfrieren, aber das ist nicht nötig, weil er auch bei strengem Frost im Beet stehen bleiben kann.

Hühnerhaltung

Hühner werden seit Tausenden von Jahren als Nutztiere gehalten. Schon die alten Ägypter, Griechen, Chinesen und Römer liebten ihre Eier und ihr Fleisch. Auch heute noch sind Hühner ideale Nutztiere, egal, ob am Stadtrand oder auf dem Lande. Es geht doch einfach nichts über ein Frühstücksei aus dem eigenen Hühnerstall!

Die richtige Rasse

Wir halten sowohl Rassehühner als auch Hybriden. Hybridrassen werden zumeist in der gewerblichen Produktion eingesetzt, sie legen mehr Eier als reinrassige Hühner. Traditionelle Rassen sind jedoch sehr viel interessanter und lohnen sich, wenn Sie selbst züchten wollen. Light Sussex und Rhodeländer sind ideal für Fleisch und Eier, werden kommerziell jedoch nicht genutzt, da die Eier recht klein sind. Wir selbst lieben die Zwergrasse Bantam. Sie brauchen wenig Platz und sind preiswert in der Haltung. Bei eingeschränktem Platz, besonders in Wohngebieten, empfehlen wir, auf einen Hahn zu verzichten (siehe Kasten rechte Seite). Inzwischen gibt es eine Meldepflicht für Geflügelhalter – unabhängig von der Anzahl der Tiere müssen diese bei der zuständigen kommunalen Behörde gemeldet werden.

Wann kaufen?

Frisch geschlüpfte Küken sind billig in der Anschaffung, aber leider werden Sie das Geschlecht der Tiere erst später erfahren. Das macht zwar nichts, wenn Sie die Hühner auch wegen ihres Fleisches halten, ist aber schlecht, wenn Sie an Legehennen interessiert sind. Küken brauchen beheizte Ställe und zusätzliches Futter, bis sie im Legealter sind.

Hühnchen

Junghühner sind zwischen acht und 20 Wochen alt. Man kann sie nun gezielt nach Geschlecht kaufen. Sie brauchen zwar ebenfalls Zusatzfutter, bis sie anfangen, Eier zu legen, aber es lohnt sich, sie jetzt zu kaufen.

Legebereite Hennen

Hennen fangen etwa mit 20 Wochen an, Eier zu legen. Im ersten Jahr sind sie besonders produktiv. Daher sind sie zu diesem Zeitpunkt besonders teuer. Wir schaffen gelegentlich Legehennen an, wenn unsere alten Hennen allmählich nachlassen und wir den Tagesertrag etwas aufstocken wollen.

Einjährige Batteriehühner

Batteriehühner werden nach einem Jahr Legezeit geschlachtet, denn danach sind sie nicht mehr wirtschaftlich. Batteriehaltung ist ohnehin eine äußerst zwiespältige Angelegenheit. Die Tiere verbringen ihr Leben an einem Platz, der nicht größer ist als ein DIN-A4-Blatt. Sie verlieren die Federn, lernen das Scharren nicht und bieten einen mitleiderregenden Anblick. Wir kaufen Batteriehühner, um ihnen noch ein gutes Leben zu geben. Es sind meist Hybriden und daher gute Eierleger. Es ist bewegend und macht uns große Freude, die misshandelten Tiere zu beobachten, wie sie ihre Instinkte neu entdecken, das erste Staubbad genießen und den ersten Wurm fangen. Bald sind ihre Kämme nicht mehr kränklich blassrosa, sondern leuchtend rot.

UNSERE FREILAND-PHILOSOPHIE

Es war uns immer wichtig, den Hühnern so viel Auslauf wie möglich zu gewähren. Als wir noch am Stadtrand wohnten, ließen wir sie tagsüber in den Garten und schlossen sie nachts in den Stall. Auf der Farm haben unsere Hühner wesentlich mehr Auslauf.

Hühner sind von Natur aus Waldvögel und lieben daher unser Weidendickicht. Doch sie scharren auch gern auf der Weide nach Insekten und Grassamen. Freilandhaltung hat jedoch auch Nachteile. Die Hennen werden anfangen, ihre Eier zu verstecken, anstatt sie in die Legeboxen zu legen. Wenn das zum Problem wird, sollte man sie eine Weile bis mittags im Hühnerstall lassen, bis sie die Eier wieder dort legen.

Frisch oder faul?
Legen Sie das Ei in eine Schüssel mit Wasser. Frische Eier sinken (links); faule Eier schwimmen auf (rechts).

HAHN ODER NICHT HAHN?

Ein Hahn hält seine Hühnerschar im Freiland zusammen und beschützt sie vor Feinden. Unser Hahn William büßte die Schwanzfedern ein, als er seine Damen vor einem angreifenden Fuchs beschützte und lief monatelang mit einem unansehnlichen Bürzelstumpf herum. Ein Hahn lohnt sich vor allem, wenn Sie selber Küken aufziehen wollen. Der größte Nachteil, besonders in Wohngebieten, ist seine angeborene Weckfunktion – wir möchten uns an dieser Stelle einmal bei all' unseren Nachbarn entschuldigen, denen über die Jahre der Schlaf geraubt wurde!

1. Marans gehören zu unseren Lieblingsrassen. Die robusten Tiere legen große, tiefbraune Eier. **2. Light Sussex** ist eine schöne alte englische Rasse, gut für Fleisch und Eier. **3. Buff Orpingtons** sind ruhige Tiere, die kleine Eier legen. Es sind ausgezeichnete Bruthennen. Da sie schnell brütig werden, sind sie für reine Fleisch- und Eierhaltung nicht zu empfehlen. **4. Ehemalige Batteriehennen** sind Hybriden. Sie finden sich in der Freilandhaltung schnell zurecht und sind verlässliche, produktive Eierleger.

Strawbridge D./ Strawbridge J.

Das große Buch der Selbstversorgung

Erneuerbare Energien nutzen, Obst und Gemüse anbauen, Nutztiere halten, Einlegen, Einkochen und Räuchern, Naturheilmittel und mehr

256 Seiten, geb.
erschienen 2018

bestellen

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