

Marie Diederich · Wurzelwerk

Dein eigenes
Gemüse anbauen,
mit Hühnern kuscheln,
in selbstgebackenes
Brot beißen

SELBSTVERSORGUNG



Inhaltsverzeichnis: Auf ins Abenteuer Selbstversorgung



- 2 **Vorwort: Von Gemüsebeeten, Ziegen und Vorratsgläsern – mein Weg in ein einfaches Leben**
- 4 **Auf der Suche nach den Wurzeln - oder: Was brauchst du eigentlich?**
- 11 Dein wilder Selbstversorgertraum – jetzt geht's an die Planung
- 16 **Der Selbstversorgergarten – oder: Dein eigener Freiluftsupermarkt, der Tag und Nacht für dich geöffnet hat**
- 18 Träumen erlaubt: erstelle deinen Anbauplan
- 20 Ein neues Zuhause für dein Gemüse: Beete anlegen
- 25 Freiheit für dich und deinen Boden: Gärtnern ohne Umgraben
- 29 Schwarzes Gold schürfen: Wie du deinen eigenen Kompost herstellst
- 32 Von Samenkörnern und Pflanzenbabys: Jungpflanzen ziehen und eigenes Saatgut ernten
- 38 Gemüse anbauen, bis das Beet aus allen Umrandungen platzt: meine Lieblings-Selbstversorgerpflanzen im Portrait
- 40 **Schnupperräschen**
Mangold, Rote Bete, Zwiebel, Knoblauch, Radieschen, Salat, Zucchini, Postelein, Feldsalat, Stangenbohne, Buschbohne, Dicke Bohne, Topinambur
- 82 **Schwärmer**
Spinat, Lauch, Möhre/Karotte, Knollensellerie, Tomate, Paprika, Kartoffel, Grünkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Asiasalat, Artischocke, Gurke, Kürbis, Zuckermais, Erbse, Fenchel, Pastinake
- 136 **Gemüseflüsterin**
Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Brokkoli, Blumenkohl, Chicorée, Schwarzwurzel
- 158 Pralle Früchtchen: der Selbstversorger-Obstgarten
- 166 Ein Selbstversorgerinnendasein: mulchen, düngen, gießen ... aber ganz entspannt!
- 172 **Auf Tuchfühlung mit Hühnern, Ziegen, Schafen**
- 173 Stall und Korn: ein Leben mit Hühnern, Hähnen und Küken
- 184 Wiese, Milch & Käse: Ziegen halten zur Selbstversorgung
- 191 Wärme, Wolle, Spaß: mit flauschigen Schafen kuscheln
- 198 Fleißige Arbeiterinnen und protzige Königinnen: wenn die Bienen summen
- 204 **Lagern, haltbar machen und das ganze restliche Jahr den Sommer portionsweise vernaschen**
- 206 Einlagern: ab in den Keller
- 216 Einkochen: hol die Töpfe raus
- 236 Fermentieren: schick deine Gemüse ins Lake-Blubberbad
- 258 Frische Ernte auch im Winter: Gemüsepause war gestern
- 266 **Fühl die Zutaten: dein eigenes Brot backen**
- 268 Der geheimnisvolle Teig: Was ist eigentlich Sauerteig?
- 272 Lass dich gehen: Sauerteig-Grundrezept ohne Kneten
- 276 Pimp your Bread: von Körnern und Spezialzutaten
- 278 Die besten Brotrezepte für herrlich krosses Brot
- 292 **Ende gut, alles gut? Anhang**
- 293 Für alle, die's genau wissen wollen: Glossar
- 295 Ruckzuck zurechtfinden: Register
- 297 Zurücklehnen und entspannen: weiterführende Literatur

Auf der Suche nach den Wurzeln – oder: Was brauchst du eigentlich?

Du willst auch frühmorgens
in den Hühnerstall spazieren
und frische, bunte Eier unter
samtigen Federn finden?
Wie du Hühner halten kannst,
erfährst du ab Seite 173.



Die große Frage, eine, die wir uns immer öfter stellen, ist die nach dem, was wir wirklich brauchen. Oder anders gesagt: Geht es nicht einfacher, können wir nicht leichter werden? Viele sehnen sich nach Entschleunigung, nach weniger. Denn weniger kann ganz oft mehr sein. Es erdet ungemein, im Garten zu arbeiten, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen und Wind und Wetter zu spüren. Und abends am Lagerfeuer zu sitzen, ist so viel erfüllender als der nächste Serienmarathon.

Das Schöne an der Selbstversorgung, egal ob teilweise oder voll, ist die Wertschätzung, die man zurückgewinnt: für das Gemüse, Obst, überhaupt für das eigene Essen, für die Tiere – und für die Dinge, die wir schon so gewohnt sind, dass wir gar nicht mehr wissen, woher sie kommen oder wie sie entstehen. Frische Sommergemüse wie Tomaten und Zucchini gibt's bei uns nur in den warmen Monaten. Was sich erst mal nach einem entbehrrungsreichen Leben anhört, ist eigentlich genau das Gegenteil: Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie groß unsere Vorfreude auf die erste Tomatenernte ist. Der süße Geschmack einer selbstgezogenen Tomate ist einfach unvergleichlich. Und wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, kann eine wässrige Wintertomate, die in den kalten Monaten im Gewächshaus gewachsen ist, nicht mehr mithalten.

Auch die Hühner legen im Winter eine Legepause ein – wir sorgen zwar vor und machen den Sommer über Eier für den Winter haltbar, aber wenn die aufgebraucht sind, machen auch wir Eierpause und können es kaum erwarten, dass die Tage länger werden und unsere Hennen wieder anfangen zu legen (Du willst gleich mehr darüber wissen? Schau doch auf Seite 173). Das erste Ei im Jahr ist immer ein kleines Festmahl.

Wir kennen die Geschichte hinter jedem Lebensmittel, das auf dem Tisch landet. Wir haben das, was wir essen, mit eigenen Händen erzeugt, und das fühlt sich einfach gut an. Wer Selbstversorgung ausprobiert, wird ganz automatisch verzaubert: vom Brot, das man selbst gebacken hat, von den unterschiedlichsten Farben, in denen Hühnereier glänzen können, oder vom Geschmack selbstgezogener Radieschen, den man eigentlich schon vergessen hatte. Selbstversorgung ist magisch! Werde auch du wieder zur Entdeckerin, zum Experimentierfreund.

Also: Was brauchen wir wirklich? Was wollen wir selbst machen und vor allem: Was können wir überhaupt selbst machen? Und was passt zu dir? Das sind die großen Fragen, die gleich zu Beginn aufkommen. Denn sich selbst zu versorgen, heißt auch planen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass du dir viel zutrauen solltest. Alles auf einmal zu wollen und sofort durchzustarten mit der rundum Selbstversorgung, ist aber (fast) unmöglich – zumindest, wenn man noch ganz am Anfang steht und sich all die alten Fertigkeiten und Fähigkeiten neu aneignen muss. Deswegen möchte ich dir mit diesem Kapitel helfen, zu entscheiden, wo zum Himmel du anfangen sollst, mit deinem Kopf voller Ideen und deinem Herz voller Träume. Was braucht es für welche Teile der Selbstversorgung und wie zeitaufwändig ist das alles? Lass uns gemeinsam herausfinden, wie deine nächsten Schritte aussehen können!

Im Selbstversorgergarten
wächst das, was du brauchst.
Das macht dich unabhängig,
stolz und einfach superhappy.



Lust darauf, dir den Bauch vollzuschlagen? Ab in den Garten!

Dein erstes Gemüsebeet ist ruckzuck angelegt und mit dem richtigen Anbauplan und ein paar anfängerfreundlichen Gemüsepflanzen steht schon bald die erste Ernte an. Nach und nach kannst du dich dann auch an die anspruchsvollen Kandidaten der Gemüswelt herantasten und einen Regenbogen unterschiedlichster Gemüse selber anbauen – auch alte, fast vergessene Pflanzen, die man in keinem Supermarkt bekommt.

Als allererstes solltest du aber an das Obst denken. Es dauert viele Jahre, bis ein Obstbaum

Früchte trägt. Du kannst also gar nicht früh genug damit starten, deinen Obstgarten anzulegen. Vielleicht kennst du den Spruch: „Die perfekte Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Die zweitbeste Zeit ist jetzt.“ Ich halte es für realistisch, dass du zwei Jahre brauchst, um dich zumindest im Sommer so gut wie komplett mit Gemüse selbst zu versorgen (wenn das dein Plan ist). Das ist nämlich gar nicht so schwer, wie viele denken. Und wenn du nach und nach mehr Erfahrungen sammelst, hast du irgendwann den Dreh raus, wann du was wo pflanzen musst, damit es auch mit der ganzjährigen Gemüse-Selbstversorgung klappt. Also: Wenn du mit Beeten, Töpfen, Samen und Pflänzlein loslegen willst, lies doch gleich im Kapitel „Der Selbstversorgergarten – oder: Dein eigener Freiluftsupermarkt, der Tag und Nacht für dich geöffnet hat“ ab Seite 16 weiter.



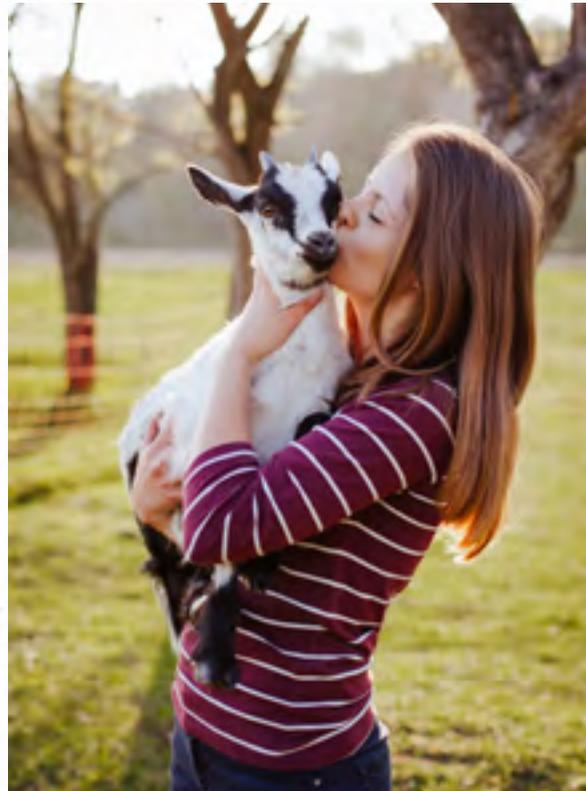
Du sehnst dich nach Gesellschaft? Auf in den Stall, die Wiese, zur Weide!

Wer Hühner hält, braucht keinen Fernseher. Sie sind einfach urkomisch! Und sie sind alle unterschiedlich: Es gibt die zutraulichen, die am liebsten den ganzen Tag herumgetragen werden, die neugierigen, die dir durch den ganzen Garten folgen und jeden Handgriff beobachten, und die Freiheitskämpferinnen, die in den Obstbäumen nisten und jede Gelegenheit nutzen, den Garten deines Nachbarn zu plündern.

Es hat etwas Friedliches, früh morgens in den Garten zu gehen, um die Stalltür zu öffnen. Es ist ein schöner Start in den Tag, wenn man hört, wie die Hühner voller Vorfreude gackern, sobald sie bemerken, dass du kommst. Und zu beobachten, wie sie aufgeregter über die Wiese rennen und sich auf den Komposthaufen stürzen. Oder abends leise mit ihnen zu reden, wenn sie schon alle auf ihren Stangen sitzen. Sie antworten dann mit einem zarten, fast liebevollen Gurren.

Hühner und Kaninchen sind die perfekten Selbstversorger-Einsteigertiere. Sie brauchen wenig Pflege und Platz, eine überschaubare Grundausstattung, und sie sind so klein, dass sie selbst deine Kinder ohne Probleme versorgen können.

Aber auch das Melken unserer Ziegen ist eine besondere Zeit. Es ist eine große Verpflichtung, jeden Tag zur selben Uhrzeit zuhause zu sein, um zu melken. Doch ich möchte diese intime, meditative Zeit bei den Tieren nicht missen. Es ist erstaunlich, wie schnell man beim rhyth-



mischen Spritzen der Milch in den Melkeimer nach einem hektischen Tag zur Ruhe kommt. Egal ob du Ziegen, Schafe oder Kühe melkst: Es schweißt dich mit deinen Tieren zusammen. Ich empfinde für keines unserer Tiere eine so tiefe Liebe und Verbundenheit wie zu meinen Milchziegen. Und das will was heißen, hier wird nämlich jedes Tier heiß und innig geliebt!

Es ist so wertvoll, nicht mehr nach einem Siegel suchen zu müssen, das deinen ethischen und ökologischen Werten entspricht. Massentierhaltung und Gammelfleisch? Nein, danke. Unsere Tiere leben ein so freies und glückliches Leben, wie wir es ihnen nur ermöglichen können. Und der einzige Lebensmittelskandal, um den wir

uns sorgen müssen, ist, wenn die Hühner marodierend durch die Erdbeerbeete ziehen. Aber: Tiere bringen immer auch Verantwortung mit sich. Sie wollen jeden Tag gepflegt werden, egal ob du krank bist, es den ganzen Tag wie aus Eimern schüttet oder der Sommerurlaub ansteht. Mir macht das nichts aus – ich bin wahnsinnig gerne zuhause und fahre nur weg, wenn ich unbedingt muss. Wenn du viel unterwegs bist, solltest du dir aber eine zuverlässige „Urlaubsvertretung“ organisieren, bevor du Tiere bei dir einziehen lässt.

Hast du jetzt so richtig Lust bekommen, dich mit der Tierhaltung auseinanderzusetzen? Das kann ich gut verstehen – im Kapitel „Auf Tuchfühlung mit Hühnern, Ziegen, Schafen“ ab Seite 172 erzähle ich dir von unserem Leben mit Tieren.

Immer her mit den Einkochgläsern? Rein damit in den Vorratsschrank!

Wenn du auch im Winter und Frühling abwechslungsreich aus deinem Garten essen willst, solltest du einen Teil deiner Sommerernte haltbar machen. Natürlich gibt es eine ganze Palette von Gemüsen, die du auch im Winter (mehr über frostige Gemüse findest du auf Seite 258) essen kannst, aber es ist genial, auch noch bei Schneetreiben die sommerliche Vielfalt im Schrank zu haben.

Ganz ehrlich: Die Tomaten und andere Sommergemüse, die du im Winter im Supermarkt kau-

fen kannst, sind nur ein schwacher Abklatsch davon, wie sie eigentlich schmecken sollten. Wie wäre es stattdessen mit einer leckeren selbstgemachten Tomatensauce, die den Sommer innerhalb von Sekunden zurückholt und deine Geschmacksknospen zum Jubeln bringt? Im Kapitel „Lagern, haltbar machen und das ganze restliche Jahr portionsweise vernaschen“ ab Seite 204 zeige ich dir, wie du Obst und Gemüse naturbelassen lagerst und deine Ernte durch Fermentieren oder Einkochen haltbar machst. Wenn deine eigene Ernte zum Haltbarmachen noch nicht ausreicht, lass dich nicht aufhalten: Besorg dir einfach eine Kiste Tomaten von einem Biobauernhof oder Marktstand in deiner Umgebung! Zur Hochsaison ist das gar nicht teuer – und du kannst das ganze Jahr über super lecker regional essen.





Kannst du ihn dir schon vorstellen: den unvergleichlichen Duft deines selbstgebackenen Brotes?

Das eigene Brot backen - oder: „Schatz, hast du heute schon den Sauerteig gefüttert?“

Nichts fühlt sich so sehr nach zuhause an wie der Duft von frisch gebackenem Brot. Wenn du einmal anfängst, dein eigenes Brot zu backen, ist es schwer, wieder damit aufzuhören. Allein schon, weil es so viel besser schmeckt als gekauftes Brot. Und weil Brotbacken einfach Spaß macht! Wir backen unser Brot seit sieben Jahren komplett selbst, und zwar mit Sauerteig. Woran

mag es nur liegen, dass so viele Menschen glauben, mit Sauerteig zu backen sei viel zu kompliziert? Natürlich kannst du auch Hefe verwenden, aber Sauerteig ist absolut faszinierend und lecker. Und wenn du den Dreh einmal raushast, ist es nicht besonders aufwändig, richtig gutes Sauerteigbrot zu backen.

Und das Beste: Dafür brauchst du noch nicht mal einen Garten! Wenn du zurzeit (noch) gartenlos bist: Hier kannst du dich trotzdem richtig austoben! Deswegen zeige ich dir im letzten Kapitel „Fühl den Teig: Dein eigenes Brot backen“ ab Seite 266, wie du einen Sauerteigstarter ansetzt, und teile unsere besten Brotback-Rezepte mit dir.

Dein wilder Selbstversorgertraum - jetzt geht's an die Planung

Nimm dir die Zeit, dir ganz detailliert auszuma-
len, wo du hinwillst. Denn alles, was es braucht,
um einen Traum Realität werden zu lassen, ist
ein konkretes Ziel. Als wir ganz am Anfang stan-
den, habe ich einen mehrseitigen Text über
meinen „großen, mutigen Selbstversorgertraum“
geschrieben, und diese Vision hat mir ungemein
dabei geholfen, all die konkreten Projekte anzu-
gehen und „endlich mal zu machen“. Wie sieht
der Garten aus, von dem du träumst? Wie riecht
es dort? Was hörst du? Wie könnte ein typischer
Tagesablauf aussehen? Mit diesem Ziel vor Au-
gen kannst du entscheiden, wann du welches
Projekt angehst. Anschließend ist es nämlich
Zeit für deinen ganz persönlichen Selbstver-

sorger-Actionplan. Worauf hast du am meisten
Lust? Was würdest du am liebsten sofort in die
Tat umsetzen? Was möchtest du nächstes Jahr
erreichen? Wo willst du in drei Jahren stehen?
Wo in fünf?

Schreib dir deine Ziele auf (die dürfen sich natür-
lich auch wieder ändern – wie sagt man so schön:
So ist das Leben ... und das Selbstversorgerle-
ben erst!) und erstelle dann einen detaillierten
Schritt-für-Schritt-Plan mit allem, was passieren
muss, damit du genau dahin kommst, wo du hin-
willst. Ich trage mir für neue Projekte jeden ein-
zelnen Schritt in meinen Kalender ein. Und jetzt
steht nur noch eins an: rausgehen und loslegen!

Pläne aushecken,
Checkliste schreiben
und loslegen!





Zucchinizeit, du beste aller Ernteschwemmen! Wusstest du, dass vor allem junge, kleine Zucchini super gut schmecken? Sie sind viel zarter und süßer als ihre riesigen Prügelkollegen im Supermarkt. Außer natürlich, du stehst auf hauseigene Selbstverteidigungszucchini, dann lohnt es sich, sie richtig groß werden zu lassen. Übrigens: Wenn du Zucchini selbst anbaust, kannst du auch die Blüten vernaschen – und die sind erst recht köstlich. Und noch dazu liefern die Pflanzen den ganzen Sommer über frische Gemüsefrüchte. Also, ab ins Beet mit deinen Zucchini.

Kuschelplatz und Bedingungen: Zucchini lieben humusreiche Böden und solche, die sich früh erwärmen, also einen hohen Sandanteil vorweisen können. Wenn der Boden Wasser gut aufnehmen und speichern kann, ist das perfekt. Hast du es schon geahnt? Zucchini wollen einen sonnigen Standort. Höhere Temperaturen und moderater Niederschlag lassen quasi Zucchini regnen – das ist nämlich genau ihr Ding. Mulch tut den Pflanzen auch gut. Falls du Balkonbegrünerin bist: Zucchini wachsen gerne im Topf. Der muss allerdings groß genug sein, mindestens 20 Liter sollte er fassen, und es darf keine Staunässe entstehen – Löcher im Boden des Kübels sind also ein Muss sowie eine Portion Hornspäne (die versorgen die Topfpflanzen mit Nährstoffen).

Aussehen: Die Pflanze wird bis zu 2 m hoch und hat herzförmige Blätter. Die typisch keulenförmigen Früchte kennen wir alle aus dem eigenen Beet oder Supermarktregal. Zucchini ist nämlich ein richtig beliebtes Gemüse.

So viel brauchst du: 2 Zucchinipflanzen reichen, um 4 Personen zu versorgen.

Lieblingssorten: ‚Zuboda‘ – diese Sorte wächst rasch, sorgt also für frühe Ernte und liefert ei-

nen guten Ertrag. ‚Cocozelle von Tripolis‘ – diese Sorte ist gestreift und ziemlich schnell zufriedengestellt; außerdem kannst du sie auch roh in deinen Salat schneiden oder während des Gartenspaziergangs ein Stückchen verkosten, sollte dich der Heißhunger überfallen.

Beetfreunde: Richtig gerne wächst Zucchini neben Mais, Zwiebel und Bohnen (ab Seite 168 findest du übrigens die besten Mischkulturen für alle hier beschriebenen Pflanzen).

Darf ins Freie ab: Zucchini können zwischen Mitte Mai und Mitte Juni entweder als Jungpflanzen gesetzt oder als Samen direkt ins Beet gesät werden. Ich mache mehrere zeitversetzte Zucchini-Aussaaten, mehr dazu findest du unter „How to Zucchini: Anbau, Pflege, Ernte“ (Seite 14).

Pflanzabstand: eine Pflanze braucht ca. 100 x 100 cm Platz

Erntezeit: ca. 5 Wochen nach der Pflanzung

Vermehrung und Keimfähigkeit: Zucchini werden über Samen vermehrt; dazu muss man die Zuchnipflanzen ausreifen lassen – und zwar so richtig. Dann sind sie wirkliche Riesen. Um zu prüfen, ob die Zuchinisamen reif zum Ernten sind, kann man versuchen, die Schale mit dem Fingernagel einzuritzen. Wenn das nicht mehr klappt, ist die Zucchini bereit zur Saatguternte. Dann heißt es: Samen aus der Frucht pulen. Aber Achtung: Zucchini können sich verkreuzen, vor allem sollten keine Kürbisse in der Nähe angebaut werden. Ganz wichtig: Wenn Zucchini aus den selbst gesammelten Samen im nächsten Jahr ungewöhnlich bitter schmecken, auf keinen Fall essen – der Bitterstoff ist giftig. Zuchinisamen sind ca. 4–5 Jahre keimfähig.

How to Zucchini: Anbau, Pflege, Ernte

Los geht's: Zucchini-party eröffnet! Wie gesagt, Zucchini kann man von Mitte Mai bis Mitte Juni direkt ins Beet säen oder eben auspflanzen. Was dabei sinnvoll ist: zwei bis drei versetzte Aussaaten zu machen, denn Zucchini-pflanzen werden gerne von Mehltau befallen – um ehrlich zu sein leider ziemlich zuverlässig, und zwar im Spätsommer. Ältere Pflanzen vertragen Mehltau so gar nicht und liefern dann viel weniger Ertrag, die jungen hingegen stecken das um einiges besser weg und produzieren fleißig weiter. Deshalb mache ich es so: Ich ziehe eine Jungpflanze Mitte April vor und pflanze sie Mitte Mai aus. Bei der Anzucht säe ich die Samen gleich in große Töpfchen, Zucchini-pflanzen sind nämlich auf der gemütlichen Gemüseseite zuhause und wollen ungern umgetopft bzw. pikiert werden. Am besten säst du zwei Samen gemeinsam in einen Topf, die stärkere Pflanze kannst du dann ins Beet setzen. Mitte Mai, also gleichzeitig mit dem Aussetzen der Jungpflanze, säe ich eine weitere direkt ins Beet und eine dritte dann Mitte Juni. So hast du eine dreifache Aussaat und bist Mehltau-technisch gewappnet. Außerdem kannst du dann bis in den Herbst hinein ernten.

Aber nun zur Vorbereitung des Beetes: Einige Wochen vor der Pflanzung lockere ich die Erde mit einer Grabegabel. So wird der Boden schneller warm, und wie wir wissen: Zucchini lieben es, in der richtigen Temperatur zu wachsen. Beim Direktsäen ist ein eher feines Sandbeet gut, beim Auspflanzen hingegen ist das nicht so wichtig, da tut's auch ein größeres. Und auch hier kannst du, wie im Topf, ein paar Hornspäne ins Pflanzloch geben. Das mögen Zucchini, und sie sind rundum versorgt.

Wenn deine Pflänzchen in der Erde sitzen, schütze sie am besten mit einem Schneckenkragen, solange sie noch jung sind. Und wenn deine Pflan-

zen dann stattliche 10 cm erreicht haben, geht's los mit dem Mulchen. Im Sommer erhöhst du die Mulchdecke dann noch einmal auf 20 cm (mehr zum Thema Mulch findest du auf Seite 166). Übrigens füttere ich meine Zucchini gerne mit Hühnermist. Das bietet sich allerdings nur bei einer dicken Mulchschicht an, sonst wäre der Mist zu scharf. Du bist nicht so der Mist-Typ? Dann verwöhne die Pflanzen alle 4–5 Wochen mit einer Brennnesseljauche (mehr dazu auf Seite 167).

So, und dann startet auch schon bald die Ernte, nämlich ca. 5 Wochen nach der Aussaat. Zucchini werden unreif geerntet, reif sind sie gigantisch und bitter. Und wer will das schon, oder? Jedenfalls: ab der ersten Ernte kannst du praktisch jeden Tag neue Früchte abpflücken (zumindest jeden zweiten) – würdest du sie nämlich zu groß werden lassen, würden die Pflanzen die Produktion stoppen.

Weil man gegen Mehltau – egal ob Echten oder Falschen – kaum etwas tun kann, empfehle ich die zeitversetzte dreiteilige Aussaat, so ist dir deine Ernteschwemme sicher.

Und dann gibt es noch das Gurken- und Zucchini-gelbmosaikvirus: Wenn du eine Pflanze mit einer solchen Viruserkrankung in deinen Beeten hast, ist es am besten, sie zu entfernen. Und vorher: immer schön abwechseln bzw. das Erntemesser desinfizieren, so erschwerst du den Viren die Ausbreitung.

Tja, und ansonsten gibt es zu Zucchini nicht mehr allzu viel zu sagen, weil sie im Grunde sehr pflegeleicht sind. Einzig: Solltest du dich fragen, was du tun kannst, wenn du nicht mehr hinterherkommst mit dem Essen – und bereits alle Nachbarn, Freunde und Co. mit frischen Zucchini beglückt wurden –, lies doch beim Kapitel rund ums Haltbarmachen auf Seite 204 weiter.



Ein richtiges Powerhouse.
Pro Pflanze kannst du
sagenhafte 10–20 Zucchini
ernten. Unglaublich, oder?

Sehnst du dich nach Selbstversorgung?

Durch die Beete streifen, knallreife Tomaten von den Rispen pflücken oder knackig-grünen Salat abschneiden. Pflanzenbabys aufziehen, eigene Saatguttütchen füllen. Im warmen, abendlichen Sommerlicht Ziegen melken, morgens frische Eier unter den Federn deiner Hühner finden. Randvolle Einkochgläser in die Vorratskammer stapeln, in ultraknuspriges, selbstgebackenes Brot beißen. So kann Selbstversorgung für dich aussehen – jetzt bist du dran: Schnupper dich durch die unzähligen Tipps, Anleitungen und Pflanzenporträts in diesem Buch und entscheide dich für deinen Lieblingsweg. Klingt nach einem richtig guten Plan? Dann musst du ihn nur noch in die Tat umsetzen: Da draußen wartet eine bunte Selbstversorgerwelt auf dich, die vor Vielfalt, ungeahnten Geschmacksexplosionen und den knalligsten Farben nur so strotzt.

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe
kannst du schon jetzt unter der
ISBN 978-3-7066-2682-8 vorbestellen.