

mische meine Teemischungen selber, baue Kidneybohnen an und freue mich über alles, was ich selber machen kann und nicht kaufen muss. Das ist zusammen mit den Mengen an Obst und Gemüse, die ich ernte und verarbeite, viel Arbeit, aber es bringt mich einem selbsterfüllenden und selbstbestimmten Leben im Rhythmus der vier Jahreszeiten sehr nahe. Und das Beste ist, wir haben immer genug Essen, das schmackhaft und gesund ist. Dabei ist mir auch sehr wichtig, auch wirklich alles zu verbrauchen. Viel Gemüse anzubauen ist nicht schwer, es sinnvoll zu verwerten, ohne über Wochen täglich grüne Bohnen zu essen, hingegen schon. Hier ist ziemlich viel Kreativität und Einfallsreichtum gefragt. Ich habe gelernt, meine Mahlzeiten den Jahreszeiten anzupassen, so wird es nie langweilig.

Ein weiterer Aspekt für mich ist ein möglichst Ressourcen schonendes Leben. Ich möchte keine Energie verschwenden, versuche Dinge zu recyceln und wieder zu verwerten, bis es nicht mehr geht. Ich sammle Regenwasser und auch im Haus wird Wasser gesammelt und weitergenutzt. Die Klimakrise hat mich in diese Richtung getrieben und ich versuche alles zu tun, was mir möglich ist. Auch wenn es vielleicht nur ein kleiner Teil im großen Ganzen ist, passt es inzwischen hervorragend in mein Weltbild und in meine Art zu leben. Ich möchte ein Teil der Lösung sein und nicht ein Teil des Problems.

Das Wissen, das ich mir im Lauf der Jahre angeeignet habe, gebe ich inzwischen in Kursen und Workshops weiter. Ich finde es schön, andere Menschen ein Stück weit auf ihrer eigenen Gartenreise zu begleiten. Mit diesem Buch möchte ich die Leserinnen und Leser inspirieren, etwas zu tun. Man kann auch auf wenig Fläche ein paar Tomaten oder Salatpflanzen im Kübel ziehen. Man kann mit wenig Zeit mit den richtigen Tricks eigenes Gemüse anbauen. Indem man ausprobiert, Erfahrungen sammelt und Fehler macht, lernt man, aus seinem eigenen kleinen Paradies das Beste herauszuholen.

Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch die Lust aufs Gemüseanbauen wecken kann. Es soll helfen, die Scheu vor den ersten Schritten abzubauen und einfach loszulegen. Das Buch soll aber keine 1:1-Anleitung sein, sondern ein Ideen- und Erfahrungsschatz, der Raum für eigene Experimente und Erfahrungen lässt. Jeder Garten und jede Region ist anders, sodass man vor Ort entscheiden muss, was Sinn macht und was nicht – es muss nicht gleich die komplette Selbstversorgung sein. Aber hat man erst einmal in eine sonnenwarme, reife Paprika gebissen und die Aromavielfalt und den Geschmack des Sommers gekostet, lässt einen eine gekaufte Gewächshauspaprika ziemlich ernüchtert zurück.

Mein Mann betreibt eine Nebenerwerbssimkerei und mit dem Garten, unseren vierbeinigen Düngelieferanten – Kaninchen und Meerschweinchen – und unserem »Paradies« haben wir uns unsere eigene kleine Mini-Farm aufgebaut. So verwirklichen wir unseren Traum von einem selbsterfüllten und selbstbestimmten Leben, in dem es leckeres Gemüse im Überfluss gibt. Aber wir sind noch nicht am Ende unserer Reise angekommen – ich bin gespannt, wohin sie uns noch führen wird.



Mein Garten verändert sich ständig, weil ich immer noch bessere Lösungen suche, den Platz zu nutzen.



## **VOM WINTERBLUES ZUM AUSSAATWAHN**

**Gärtnern im Winter? Na klar! Dank Pflanzenlampen und neuen Methoden beginnt die Saison bei mir im Januar.**

# Januar

Früher fand ich den Januar ganz furchtbar – kalt, grau, dunkel und nass und ewig lang. Vor allem konnte ich nicht in den Garten. Hatte ich doch von klein auf gelernt, dass man im Januar oder generell im Winter nichts im Garten macht.

Vor ein paar Jahren habe ich dann kurzerhand einiges geändert. Der Januar kann nun immer noch kalt sein, häufig auch grau und dunkel und 31 Tage hat er auch noch, aber nun fange ich schon Anfang Januar mit der Gartensaison an. Damit habe ich Erfolg und es macht für mich und meine Stimmung einen riesigen Unterschied! Ich bin, so oft es geht, im Garten, auch wenn es nur für 15 Minuten ist. Komme ich durchgefroren und durchgepusht wieder ins Haus, fühle ich mich sehr lebendig und fast, als wäre schon Frühling.

In unserer Region wird es meist erst ab Mitte Januar richtig kalt. So habe ich um den Jahreswechsel noch eine Menge spät ausgesäter Möhren in der Erde. Diese Möhren hatte ich im Herbst mit einer dicken Laubschicht abgedeckt, sodass der Boden noch nicht durchgefroren ist. Am Neujahrstag gehe ich traditionell in den Garten und ernte ein paar Möhren. Sie sind unsagbar frisch und knackig und ziemlich süß, da wir schon ein paar leichte Frostnächte hatten. Ich fange also mein neues Gartenjahr symbolisch und praktisch mit der Ernte an. Was gibt es Besseres?

Ein paar Tage später säe ich im Haus die ersten Samen aus. Früher war ich der Überzeugung, dass eine so frühe Aussaat Unsinn ist. Jetzt weiß ich: Sie macht durchaus Sinn, wenn man es richtig angeht. Und auch im Gewächshaus und im Freiland sind meine Winteraussaaten heute von Erfolg gekrönt.

## WAS DIESEN MONAT ANSTEHT

- frühen Salat und Kohl aussäen
- Physalis, Auberginen und Paprika aussäen
- Winteraussaat von Möhren, Kohl und Sommerblumen
- Anbauplanung
- Saatgutbestellung
- vor starkem Frost letztes Gemüse abernten
- Salat im Gewächs-haus mit extra Vlies oder Folie schützen

