



Caswell D / Siskin D Der kleine Selbstversorger

Leseprobe

[Der kleine Selbstversorger](#)

von [Caswell D / Siskin D](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b17097>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

INHALT

EINLEITUNG VI

1 Warum nach einem einfachen Leben streben? 1

In diesem kurzen Kapitel geht es um die Gründe für und wider das einfache Leben. Es gibt viele Gründe, einfach mit dem „simple living“ anzufangen. Das einfache Leben ist gut für die Gesundheit unserer Familien, unserer Körper, unserer Seelen und den Planeten. Das Beste daran ist aber, dass wir uns zu nichts verpflichten (im Gegensatz zur Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder dem Handyvertrag).

2 Das hab ich selbst angebaut! Oder: Es ist einfach so, bei mir überlebt einfach nichts! 19

Erfahren Sie, wie Sie an einem einzigen Nachmittag ein einfaches Hochbeet errichten und danach viele Jahre lang mit sehr geringem Aufwand herrliches Gemüse ernten. Finden Sie heraus, bei welchen Pflanzen nichts schiefgehen kann und düngen Sie diese mit einfachen Mitteln, die Sie rund um Ihr Haus finden können. Zudem lernen Sie die Grundzüge des Kompostierens und der Schädlingsbekämpfung kennen und überwinden die typischen Probleme, mit denen Vorstadtgärtner zu kämpfen haben.

3 Hat es in Ihrem Garten gerade gegackert? 53

Hühner sind einfach zu halten und unglaublich nützlich. Sie essen Abfälle, Käfer und Unkräuter und machen daraus Eier! Der schnelle Überblick zeigt Ihnen, wie Sie an Hühner kommen und wie sie gehalten und gefüttert werden sollten. Zudem erfahren Sie, wie Sie vorgehen müssen, um keine Probleme aufgrund der Hühnerhaltung zu bekommen.

4 Miniziegen: Interessant, äh, ... wie sind Sie denn auf den Hund gekommen? 83

Miniziegen sind wunderbare Haustiere. Keine Krallen, keine Reißzähne und sie übernehmen das Rasenmähen für Sie! In diesem Kapitel geht es um die Auswahl, Pflege und Fütterung von Ziegen. Und darum, wie man sie unterbringt und Produkte aus Ziegenmilch herstellt.

5 Heimliche Imker 105

Wir zeigen Ihnen eine ganz einfache Methode der Bienenhaltung, ohne die Nachbarn zu alarmieren oder Ihre Kinder zu gefährden. Sie lernen, wie Sie gefahrlos Honig ernten können, ohne Ihre Bienen aufzuregen oder zu stören, und bekommen wunderbare Anregungen, was Sie mit all dem guten Wachs, das Sie sammeln werden, machen können!

6 Meine Speisekammer war noch nie mit so leckeren Sachen gefüllt 127

Nachdem wir angesichts der Berge von Fake-Food in unserem Leben fassungslos den Kopf geschüttelt haben, stellen wir Ihnen fünfundzwanzig unserer Rezepte für selbst gemachte Gewürzmischungen und Würzessenzen vor und geben Ihnen anschließend einen Überblick über die Grundlagen des Einfrierens, Einmachen und Trocknens.

7 So gut habe ich noch nie gerochen ... 155

Vergessen Sie Peelings, Feuchtigkeitscremes und Haarkuren. In diesem Kapitel geht es um die Kosmetikprodukte, die wir täglich verwenden – Duschgel, Shampoo, Deos, Zahnpasta, Mundwasser und Cremes. Sie werden auch lernen, ohne Berührungängste Seife herzustellen. So kompliziert ist die Handhabung von Natronlauge nicht.



8 Mein Haus war noch nie so sauber..175

In der Fabrik produzierte Reinigungsmittel sind überflüssig, außer Sie scheuen jede Form körperlicher Anstrengung. Schlichte Haushaltsreinigungsmittel kosten nur ein paar Cent in der Herstellung. Sie finden auch Anregungen, wie Sie sich die Hausarbeit einfacher gestalten können. (Indem Sie sich weniger darum kümmern ... HA! War nur ein Scherz.)

9 Das hab' ich selbst gemacht! Fantastische Geschenke in Hülle und Fülle 191

In liebevoll selbst gemachten Geschenken stecken Ihre Gedanken, Ihre Zeit und Ihre Mühe, die Sie eingesetzt haben, um etwas wirklich Spezielles zu schaffen, das kein anderer so erschaffen kann. In diesem Kapitel finden Sie zehn verschiedene Geschenkideen und passende Projekte, um sich zu motivieren.

10 Kleinstadt in der großen Stadt 205

In diesem Kapitel geht es um die Wiederbelebung der Unabhängigkeit, von denen Tauschringe und Co-ops inspiriert sind. Wir sagen Ihnen, wie Sie diese aufbauen, erhalten und am Leben halten können. Besorgen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen, ohne das Gefühl zu haben, sich anderen aufzudrängen. Und bauen Sie Beziehungen auf, die ein Leben lang halten werden.

11 Es ist schwierig, sich mit dem Mund voller Kekse zu beschweren..... 219

Unser Lebensstil gefällt nicht jedem. Dieses Kapitel hilft Ihnen, Wege zu finden, die nicht mit den normalen Gewohnheiten kollidieren. Zudem zeigen wir Ihnen in diesem Kapitel, wie Sie mit den nicht so freundlichen Nachbarn umgehen können.

ANHANG 235

Gartentabelle Frühling.....	236
Gartentabelle Herbst.....	238
Mischkulturen im Garten	240
Mischkultur-Tabelle	242
Anbauplan Herbst für Hochbeete.....	244
Anbauplan Wurzelgemüse für Hochbeete	246
Nützliche Informationen für private Hühnerhalter	248
Nachbarschafts-Infolyer für Hobby- Hühnerhalter	249
Nützliche Informationen für Ziegenhalter	250
Nachbarschafts-Infolyer für (vor)städtische Ziegenhalter	251
Nützliche Informationen zur Herstellung von Seife und Hautpflegeartikeln.....	252
Nützliche Informationen zur Behandlung von Pflanzenkrankheiten	252
Nützliche Informationen für Bienenhalter	253
Nachbarschafts-Infolyer für Hobbyimker.....	254
Zweck und Verwaltungsaufgaben von Babysitting-Co-ops	256
Satzung für Babysitting-Co-ops	258
Garten-Tagebuch	260
Index	262
Abbildungen	265
Widmung.....	266
Danksagung.....	266
Über die Autorinnen	266
Impressum	267

EINLEITUNG

SELBSTVERSORGER IN DER VORSTADT

Die meisten Leute glauben, dass man seinen Job kündigen, sein Haus verkaufen und aufs platte Land ziehen muss, um ein einfaches Leben führen zu können.

Das ist blanker Unsinn.

Wenn wir an die „einfacheren“ Zeiten denken, bevor die industrielle Revolution den Weg für das Zeitalter der Bequemlichkeit und des Konsums geebnet hat, werden wir uns daran erinnern, dass nicht alle Menschen auf einem Bauernhof lebten. Denken wir an den Dorfschmied, den Lehrer und den Ladenbesitzer. Einige hatten vielleicht einen Garten oder Hühner, aber sie lebten in der Stadt und hatten Jobs. Der Schuster sagte sich nicht, „Ich muss unbedingt zurück zu den Wurzeln und muss aufhören, Schuhe zu reparieren. Ich muss aufs Land ziehen und Bauer werden, um mich selbst zu ernähren.“ Diese Leute lebten ein einfaches, relativ autonomes Leben innerhalb der Stadtgrenzen.

Und das können Sie auch.

Sie können in zahlreichen Büchern nachlesen, wie man im Niemandsland zurechtkommt: wie man Hütten baut, Brunnen aushebt, schlachtet und Getreide anbaut. Dieses Buch gehört nicht dazu. In diesem Buch geht es um Methoden des einfachen Lebens, die sich perfekt in das typische Leben eines (Vor-)Städters integrieren lassen.

Menschen erschaffen. Das haben wir immer schon getan. Wir schauen uns unsere Umgebung an und bauen, gestalten oder erschaffen uns das, was wir brauchen. Heute müssen wir aber nicht viel selber machen, und wenn wir es tun, dann als Hobby, nicht aus Notwendigkeit. Wir haben den Bezug zu der Selbstverantwortlichkeit verloren, welche die Menschen vor der Zeit der großen Discounter hatten. Stellen Sie einen Tiegel Creme her oder eine Seife und erleben Sie, wie gut Sie sich danach fühlen. Es ist, als ob Sie Superkräfte hätten. Dieses Gefühl des Selbstvertrauens und der Schaffensfreude ging



uns durch viele Jahre Komfort verloren. Um es noch einmal zu sagen, es gibt viele Bücher im Handel, in denen beschrieben wird, wie Sie Ihr Leben mit wenig mehr als Baumharz, Birkenrinde und einer positiven Einstellung vollständig umkrepeln können. Ein solcher Lebensstil wird Ihnen sicher das Gefühl der Selbstgenügsamkeit wiedergeben und wir möchten auch klarstellen, dass wir solche Bücher fantastisch finden. Aber dieses Buch gehört einfach nicht in diese Reihe.

Kommen wir noch einmal zu dem Schullehrer, den wir vorhin schon erwähnt haben. Auch innerhalb von Stadtgrenzen kann ein hoher Grad an Selbstbestimmung erreicht werden. Wir raten Ihnen nicht, Ihr ganzes Leben umzukrepeln, aber wir raten Ihnen, das kleine Bedürfnis, das wir alle haben, zu stillen, indem wir mit der uns innewohnenden Schaffenskraft in Berührung bleiben. Es geht darum wiederzuentdecken, was wir verloren haben, Spaß zu haben und aufzuhören, wenn Sie genug davon haben.

Blättern Sie durch das Buch und erfahren Sie, wie Sie Dinge selbst herstellen können. Dann versuchen Sie sich an ein paar von den Sachen. Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie es nicht perfekt hinbekommen. Das haben wir auch nicht. Unsere Anleitungen sind auch nicht in Stein gemeißelt. Natürlich haben wir die Anleitungen wieder und wieder ausprobiert und überarbeitet, aber wir wissen auch nicht alles. Also, fangen Sie einfach an! Wenn etwas nicht klappt, geben Sie uns die Schuld und probieren Sie etwas anderes aus. Sie müssen es nicht wie wir mit Gartenanbau oder Hühnerhaltung probieren, aber versuchen Sie es mit einer Früchterolle oder etwas Mayonnaise. Dieses Gefühl, etwas mit den eigenen Händen erschaffen zu haben, mit Zutaten, die Sie zu Hause finden können, ist so absolut befriedigend. Wussten Sie, dass man einen Pop-Tart (Törtchen zum Toasten) erschaf-

Es verleiht einfach ein gutes, umfassendes Gefühl von Selbstbestimmung und Erwachsensein, wenn Sie etwas mit ganz wenigen Zutaten herstellen, von dem Sie bisher immer geglaubt haben, dass es im Laden gezüchtet wird.

fen kann? Deanna hat vor Kurzem online ein Rezept gefunden. Wahnsinn!

Wir hoffen sehr, dass dieses Buch folgende Dinge für Sie leisten kann:

- Als Erstes hoffen wir, dass Sie, wie wir, diese wundervolle „Du weißt wirklich, wie man das selbst macht?“-Erfahrung machen werden. Es erfüllt uns mit kindlicher Freude herauszufinden, dass die Dinge nicht in Verpackungen zur Welt kommen.
- Zweitens hoffen wir, dass Sie in diesem Buch mindestens drei Dinge entdecken, die zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens werden und Ihnen die Befriedigung geben, etwas selbst hergestellt zu haben.
- Und vor allem hoffen wir, dass dieses Buch Ihnen zu mehr Selbstbestimmung und Kontrolle über Ihre Welt verhilft.

Es hat etwas Tröstliches zu wissen, dass wir uns in die Lage versetzt haben, unsere Umgebung zu betrachten und mithilfe dieser etwas herzustellen, was wir wollen oder benötigen. Dadurch versichern wir uns, dass wir in einer Krise oder wenn wir auf einer einsamen Insel ausgesetzt werden – oder für den Fall, dass die Zombie-Apokalypse, auf die Deannas Mann sich mithilfe der Xbox vorbereitet, tatsächlich eintritt – besser vorbereitet wären.

Warum also nach einem selbstbestimmten Leben streben?

Superkräfte.

Okay. Gesundheit und Superkräfte.

Was darf auf den Komposthaufen?

Sie können zwar eine Menge Abfälle auf den Komposthaufen werfen, aber es gibt einige Ausnahmen. Eine einfache Faustregel lautet: kein Fleisch, keine Milchprodukte und keine Abfälle von Fleischfressern. Diese Abfälle bringen schädliche Bakterien in den Kompost, wodurch die guten Bakterien, die den Abfall in fruchtbare Erde verwandeln, getötet werden. Hier ist eine Liste mit guten und schlechten Zutaten für Ihren Haufen.

GUT

Gartenabfälle (ohne Hundehaufen)
Obst und Gemüse
Papier, Zeitung
unbehandelter Karton
Kaffeefilter und -satz
Teebeutel
Hühner-, Ziegen-, Kuh-, Pferdemist

SCHLECHT

jegliches Fleisch
jegliche Milchprodukte
mit Fleisch oder Milchprodukten gekochtes Gemüse
Ausscheidungen von Katzen, Hunden oder Menschen
Magazine / glänzend bedruckte Zeitung

Lassen Sie uns mit Dreck anfangen, den können Sie nicht umbringen!

KOMPOST: KAUFEN ODER SELBER MACHEN?

DAISY

Wenn Sie mit den Gärtnern anfangen wollen, brauchen Sie Kompost. Um an Kompost zu kommen, haben Sie die Wahl zwischen kaufen oder selber machen.

Kompost wird in Gärtnereien, Baumärkten und im Supermarkt verkauft. Der im Handel erhältliche Kompost stammt normalerweise aus einer einzigen Quelle, zum Beispiel von Kühen, Hühnern oder Pilzen. Da er nur aus einer einzigen Quelle stammt, ist die Menge an Nährstoffen darin limitiert. Selbst gemachter Kompost stammt aus vielen Quellen – Kaffeesatz, Gartenabfälle, Schalen und Gemüseabschnitte von dem ganzen Gemüse, das Sie letztes Jahr gegessen haben, Teile von Pflanzen, die Sie letztes Jahr angebaut haben – und enthält daher eine Milliarde verschiedener Nährstoffe. Aus diesem Grund

ist selbst gemachter Kompost viel reichhaltiger und wirksamer als gekaufter. Sie können diese Vielfalt von selbst gemachtem Kompost allerdings imitieren, indem Sie verschiedene Kompostarten kaufen und mischen.

Wie Sie gekauften Kompost verbessern können

1. Kaufen Sie sechs verschiedene Kompostarten in allen Varianten, die Sie finden können – von Pilzen, Hühnern, Baumwollpflanzen, Kühen etc. Sie brauchen von jeder Variante nur einen Sack.
2. Mischen Sie für kleine Beete eine Schaufel von jeder Variante in einem Eimer.
3. Schütten Sie für große Beete den Inhalt aller Säcke auf das eine Ende einer Plane und rollen Sie den Kompost zur anderen Seite der Plane, indem Sie die Plane am schweren Ende anheben. Durch das Rollen wird der Kompost gemischt.

Wie Sie Kompost selber machen

Selbst gemachter Kompost ist tatsächlich nur ein glorifizierter Haufen Abfall. Es gibt

Empfohlene Gemüsesorten für Kübel

Diese Gemüsesorten eignen sich am besten für den Anbau in Kübeln. Darüber hinaus lassen sich praktisch alle Kräuter in einem Topf anpflanzen.

Rüben
Karotten
Salatgurken (Zwergvariante)
Erbsen (Zwergvariante)
Tomaten (Zwergvariante)
Auberginen
Blattgemüse, einschließlich Me-
sclun und Misticanza
Blattsalate
Grünkohl
Zwiebeln
Paprika
Chili
Rettiche
Erdbeeren
Mangold

Stellen Sie einen Teller darunter, um ablaufendes Wasser aufzufangen, wenn Sie den Topf auf Ihre Terrasse oder Veranda stellen.

VERWENDEN SIE EIN NÄHRMEDIUM
Der Grund, dass ich von Nährmedium (oder Pflanzenmedium) anstatt von „Dreck“ rede, ist, dass Kübelpflanzen normalerweise in „Erde“ kultiviert werden, die speziell für Topfpflanzen gemischt wurde und das, was wir als Dreck bezeichnen, enthält oder auch nicht. Wir empfehlen biologische Mischungen, die vollwertigere Nährstoffe für Ihre Pflanzen enthalten und nicht so leicht aus der Erde ausgewaschen werden. Sie können biologische Mischungen für Topfpflanzen kaufen oder Ihre eigene aus Zutaten aus dem Baumarkt mischen.

Nehmen Sie, um Ihre eigene Mischung herzustellen:



- 1 Teil reifen Kompost aus eigener Herstellung (oder ein Mix aus mehreren verschiedenen gekauften Kompostern)
- 1 Teil Kokosfaser oder Torf
- 1 Teil Bausand

Geben Sie zu dieser Mischung einen vollwertigen biologischen Dünger in der auf der Packung angegebenen Menge. Bewässern Sie Ihr Nährmedium immer gründlich, bevor Sie etwas pflanzen. Geben Sie Ihr Nährmedium in den Kübel (oder einen Eimer, wenn Sie den Kübel sauber halten möchten) und geben Sie Wasser dazu. Rühren Sie um und vergewissern Sie sich, dass keine trockenen Stellen bleiben, als ob Sie einen Kuchenteig anrühren. Wenn Sie einfach nur einen Topf mit trockener Erde füllen und Wasser darübergießen, können Sie sicher sein, dass das Wasser unten wieder herausläuft, ohne dass die Erde im Topf es aufgenommen hat.

Der perfekte Kamerad für den Garten

DEANNA Der Inhaber der Tierhandlung hat mir vor Kurzem begeistert erzählt, dass er immer mehr Küken ordern muss, da er jedes Jahr mehr verkauft. Was ihn am meisten erstaunt hat, war die Tatsache, dass die neuen Käufer alles junge Paare waren! Es scheint, dass Hühnerhaltung der neue Trend ist. Aber warum? Ich habe da mehrere Hypothesen:

1. *Eier*: In den Nachrichten tauchen immer wieder neue Skandale zur konventionellen Hühnerhaltung auf. Zudem fangen die Leute an zu begreifen, dass Eier von freilaufenden Hühnern besser schmecken. Leider kosten ein Dutzend Bio-Eier mehr als ein Huhn!
2. *Müllbeseitigung*: Wie in Kapitel eins angeführt, kann ein einzelnes Huhn über hundert Kilogramm an Essensresten vertilgen, zudem Reste, die wir als nicht essbar einstufen würden (Schalen, Rinde und Stiele). Dadurch bekommen wir beinahe kostenlose Eier (wenn die Hühner unsere Abfälle essen, müssen wir weniger Futter kaufen), einen weniger stinkenden Müll-eimer und kleinere Müllberge.
3. *Biologische Schädlingsbekämpfung und Dünger*: Hühner essen Ungeziefer. Sie sind keine Vegetarier, außer unter streng kontrollierten Bedingungen (wie bei kommerziell gehaltenen Hühnern, die *nie* nach draußen kommen). Wenn Hühner die Wahl haben, essen sie jedes Kleintier im Garten. Keine Spinne, kein Käfer oder Wurm wird es überleben. Wenn alle oberirdischen kleinen Viecher verschwunden sind, scharren die Hühner in der Erde und spüren alles auf, was sich in der Erde versteckt. Und Hühner hinterlassen



4. *Selbstversorgung*: Die letzte Wirtschaftskrise hat die Leute beunruhigt, da sie ihnen gezeigt hat, wie hilflos sie wären, wenn unsere Wirtschaft ganz zusammenbrechen würde. Einige Hühner und ein kleiner Garten bieten Ihnen die nötigen Fertigkeiten, um sich selbst zu versorgen, und Sicherheit, die mit dem Wissen einhergeht, dass Sie nicht vollständig vom Supermarkt abhängig sind.
5. *Unterhaltsame, pflegeleichte Haustiere*: Nichts ist so entspannend, wie den Hühnern beim Picken im Garten zuzusehen. Für meine Familie ist das Beobachten der Tiere so unterhaltsam wie Fernsehen. Wir haben vierundzwanzig Stunden lang Zugang zu unseren Hühner- und Ziegen-“Kanälen“ und sie sind jederzeit auf Sendung.
Hühner zu halten ist zudem nicht wie einen Hund oder eine Katze zu halten. Es gibt selten Tierarztbesuche oder behandlungsbedürftige Krank-

heiten, sie müssen nicht ins Haus und aus dem Haus gelassen werden, man muss nicht mit ihnen Gassi gehen, sie brauchen keine besondere Behandlung im Sommer oder im Winter. Sie gehen abends von allein ins Bett und wollen oft nicht einmal hineingehen, wenn es regnet. (Entgegen dem sprichwörtlichen wasserscheuen Huhn sind sie es nach meiner Erfahrung nur, wenn sie ins Wasser geworfen werden. Regen ist gut, er treibt die Regenwürmer raus.)

6. *Bildungsaspekt:* Je weiter wir uns von der Nahrungsproduktion entfernen, umso mehr verlieren wir den Bezug zu unserer Welt. Ein Huhn aufwachsen zu lassen und sich um es zu kümmern, während es für unser Frühstück sorgt, ist sehr lehrreich. Meine Kinder haben allein durch unsere Hühner und Ziegen so viel über die Natur gelernt.

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen der Haltung von Nutztieren und Haustieren. Nutztiere werden Sie anders betrachten und sich mehr für die Rolle interessieren, die sie in Ihrem Leben spielen und für die ganzen Details, die damit zusammenhängen.

Gängige Mythen zu Hühnern

DAISY

Früher hatte jeder ein paar gackernde Hühner im Garten. Sehen Sie sich alte Fotos an. Als ich mit der Hühnerhaltung anfang, bemerkte ich sie plötzlich an Plätzen, an denen ich sie zuvor gar nicht wahrgenommen hatte – auf alten Schwarz-Weiß-Fotos. Auf vielen alten Bildern sind Hühner im Hintergrund zu erkennen. Die Menschen auf den Bildern schenken ihnen nicht die geringste Beachtung. Sie stehen neben einer Pferdekutsche, sitzen auf einer Veranda oder stehen vor dem Tante-Emma-Laden. Verstreut gehen ein paar Hühner oder der gelegentliche Hahn ihren

eigenen Geschäften nach, eingebettet in das tägliche Leben, auch in der Stadt. Heute ist es anders. Unser selbstverständliches Zusammenleben mit Hausgeflügel gibt es nicht mehr, und Hühner zu halten wirkt verschroben. Heute haben die Leute viele Fragen zu Hühnern und wundern sich über Dinge, die die Menschen früher einfach durch das Beobachten ihrer Umgebung gelernt haben. Es ist verständlich, dass wir Bedarf an grundlegenden Informationen haben. Unsere Uromas würden über unser Unwissen gelacht haben, aber das macht nichts. Wir können dafür E-Mails verschicken.

Nachfolgend etwas Basiswissen zur Hühnerhaltung im 21. Jahrhundert:

MYTHOS NR. 1: HÜHNER GEHÖREN NUR AUF EINEN BAUERNHOF.

Stimmt nicht. Hühner leben seit Jahrtausenden mit den Menschen in Siedlungen zusammen. Erst in jüngster Zeit wurden Hühner auf den Bauernhof und in Legebatteien verbannt. Es ist ganz normal, eine kleine Schar zu halten, um die Familie mit eigenen Eiern zu versorgen, selbst wenn man nur einen kleinen Garten hat.

MYTHOS NR. 2: DAMIT DIE HÜHNER EIER LEGEN, MUSS MAN EINEN HAHN HALTEN.

Gar nicht wahr. Die Produktion von Eiern (der Eisprung) findet unabhängig von der Anwesenheit eines Hahns statt. Einen Hahn braucht man nur, um die Eier zu befruchten, damit aus den Eiern Küken schlüpfen.

MYTHOS NR. 3: HÜHNER SIND DRECKIG UND STINKEN.

Zwar machen Hühner überall hin, wann es ihnen gerade danach ist, aber wenn Sie Ihre Hühner nicht ganz frei laufen lassen, wird der Mist sich auf das Hühnerhaus und ihren Auslauf beschränken. Das Hühnerhaus säubern Sie regelmäßig vom Hühnermist, damit er in Ihrem Komposthaufen (und

Miniziegen sind die perfekten Haustiere

DEANNA Viele Menschen sagen, dass sie aus zwei Gründen Zwergziegen halten: als Rasenmäher und für Milch. Auch wenn dies zwei sehr plausible Gründe sind, sind es bei Weitem nicht alle. Ich halte aus ganz anderen Gründen Ziegen. Okay, ich habe von selbst gemachtem Käse geträumt, aber der Grund war nur zweitrangig.

Die Gründe, weshalb ich mir Ziegen angeschafft habe, waren Allergien und die Eignung für Kinder. Ich wollte ein Haustier, das bei mir keinen Niesreiz auslösen würde und meine Kinder nicht verletzen konnte. Nach einer angemessenen Trauerperiode für unseren siebzehn Jahre alten geliebten verstorbenen Hund ersetzte ich ihn daher durch ein Paar Miniziegen anstelle eines neuen Hundes. Aus folgenden Gründen:

- *Keine Zähne vorne.* Ziegen können nicht beißen.
- *Keine Krallen.* Ziegen können nicht kratzen.
- *Keine Hörner.* Ein Tierarzt kann eine Ziege problemlos enthornen.
- *Nicht groß.* Eine zwanzig bis fünfundzwanzig Kilogramm schwere Ziege kann einem Kind keinen ernsthaften Schaden zufügen, selbst wenn sie es wollte. Die meisten mittelgroßen Hunde wiegen um die zwanzig bis fünfundzwanzig Kilo. Ein Labrador kann noch sehr viel mehr wiegen.
- *Ungefährliche Häufchen.* Hunde- und Katzenhaufen sind übel und müssen irgendwie beseitigt werden, damit es im Garten nicht nach Kanalisation riecht. Ziegen hinterlassen kleine Pellets, die im Gras verschwinden und nicht riechen.
- *Kein unangenehmer Geruch.* Wenn wir schon von Gerüchen sprechen, Ziegen

riechen nicht. Moment, lassen Sie mich den Satz abändern. Weibliche Ziegen riechen nicht. Kennen Sie den Ausspruch „Stinken wie ein alter Ziegenbock“? Das betrifft Ziegenböcke, also männliche Ziegen. Diese stinken zum Himmel. Weibliche Ziegen riechen dagegen überhaupt nicht. Sie können ihnen über das Fell streicheln und Ihre Hand danach unter Ihre Nase halten. Nichts. Versuchen Sie das mal mit einem Labrador.

- *Zäh.* Ziegen sind abgehärtet. Solange Ziegen sich vor Wind und Kälte ein wenig schützen können, müssen Sie nichts Besonderes unternehmen, um sie unterzubringen, auch bei schlechtem Wetter. Sie müssen sie nachts nicht ins Haus holen.
- *Ruhige Schläfer.* Ziegen schlafen nachts. Sie jagen nicht nachts, heulen den Mond nicht an und bellen die Terrassenbeleuchtung des Nachbarn nicht an.
- *Kein Graben im Garten.* (Siehe den Teil über keine Krallen.)
- *Kein Weglaufen.*¹ Meine Ziegen betrachten mich als ihren Hirten. Sie kommen, wenn ich sie rufe, und fühlen sich nicht wohl, wenn ich auf der anderen Seite des Zauns bin. Wenn ich durch das Gatter trete, folgen sie mir.
- *Leise.* Ziegen machen Geräusche, aber das lauteste Geräusch, das sie machen können, ist immer noch mehrere Dezibel leiser als das leiseste Hundegebell. Ich hatte noch nie eine Beschwerde über Geräusche, die meine Ziegen machen; tatsächlich bekomme ich meist Komplimente, wie leise sie sind.
- *Unterhaltung.* Ich weiß nicht warum, aber wir können den Ziegen stundenlang beim Grasens zusehen. Wir nennen es den Ziegenkanal.
- *Gartenarbeit.* Erst einmal muss ich sagen, dass sie alle Blätter von allen

¹ Höchstens mal in Nachbarns Garten. Haftpflichtversicherung sehr sinnvoll.

Haltung von Zwergziegen – gesetzliche Vorschriften

Wenn Sie in einem reinen Wohngebiet leben, dann müssen Sie sich an die dafür geltenden Vorschriften halten. Für die Haltung von Nutztieren sind das Veterinäramt und das Bauordnungsamt zuständig. Sie können bei Ihrem Landratsamt Erkundigungen über weitere Details einholen.

Hier folgt die erste Regel, wenn Sie sich Mini-Ziegen anschaffen wollen: Fragen Sie nicht um Erlaubnis. Informieren Sie sich über die Gesetzeslage und treffen Sie Ihre Entscheidung. Es gibt das Gerücht, dass man für eine Ziege Unmengen an Platz braucht, aber das glauben nur Städter. Miniaturziegen sind Kleintiere wie Kaninchen, Hühner, Bienen und Zwergschweine. Die meisten Leute verstehen den Unterschied nicht, das kann auch für den zuständigen Beamten gelten. Wer fragt, hat oft Ärger am Hals.

Ignorieren Sie Vorschriften für Nutztiere. Erkundigen Sie sich über Vorschriften für Kleintiere wie Geflügel. Zwergziegen werden meist nicht extra aufgeführt, aber wenn die Haltung von Zwergschweinen als Haustiere (im Gegensatz zu Nutztieren) bereits abgelehnt wurde, dann dürfen Sie sicher auch keine Ziegen halten.

Es kommt vor allem auf die Nachbarn an. Ich kenne eine Familie in der Stadt, in der Ziegenhaltung verboten ist, aber ihre Nachbarn haben nie etwas zu der seltenen „Schweizer Hunderasse“ gesagt, die sie Gassi führen. Mir wollte die Behörde die Haltung von Ziegen verbieten, aber meine Nachbarn haben alle eine Petition unterzeichnet, damit ich sie behalten durfte.

In Deutschland müssen Ziegen, ebenso wie Hühner, bei der Tierseuchenkasse gemeldet werden und zusätzlich beim Veterinäramt. Wer Ziegen züchten möchte, muss die Tiere mit Ohrmarken versehen lassen, allgemein dürfen Ziegen nur mit Ohrmarken verkauft werden. Wenn Sie einen Ziegenstall errichten möchten, müssen Sie sich eine Baugenehmigung einholen. Es kann nützlich sein, eine schriftliche Zustimmung Ihrer Nachbarn einzuholen, um mit Ihrer Ziegenhaltung auf der sicheren Seite zu sein.

Büschen fressen. Wenn Sie Ihre Büsche also behalten möchten, dann halten Sie die Ziegen von ihnen fern. Wenn es keine Büsche gibt, dann fangen sie mit abgefallenen Blättern an. Dann machen sie rund um den Zaun weiter. Dann essen sie das ganze Unkraut. Dann gehen sie zum Gras über. Ziegen müssen nicht grasen. Sie können ihnen Heu geben und sie werden Ihren Rasen in Ruhe lassen. Wenn Sie Ihre Ziegen besonders glücklich machen möchten, geben Sie ihnen abgebrochene Äste und Ranken aus der Nachbarschaft zum Knabbern. Ach ja, Milch geben sie auch, aber nach all den Vorzügen ist das mehr ein Bonus.

Worauf Sie bei Ziegenhaltung im städtischen Bereich achten sollten

Wenn Ziegenhaltung an Ihrem Wohnort erlaubt ist, dann bleiben als Probleme nur noch Kot, Zäune und Nachbarn übrig. Zum Glück findet sich für all diese Probleme eine Lösung.

ZIEGENMIST

Bei Ziegen ist das Problem mit dem Kot viel kleiner als bei Hühnern. Wie Hühner

Tipps von städtischen Ziegenhaltern

Auf unserer Website, littlehouseinthesuburbs.com, und in unserem Freundeskreis der Ziegenhalter wird viel diskutiert, wie es wirklich ist, Zwergziegen in der Stadt zu halten. Aussagen von Menschen, die in der Stadt Ziegen halten, sind über das Kapitel verteilt. Hier kommt eine:

„Ich habe mir wegen unserer Nachbarn Sorgen gemacht. Was wäre, wenn die Ziegen abhauen würden? Wenn sie eine Pflanze am Zaun zerstören würden, eine preisgekrönte alte Sorte, die seit dreißig Generationen weitergegeben wurde? Unsere hinteren Nachbarn haben uns schon oft erzählt, dass sie es lieben, unseren Ziegen zuzusehen und sie streicheln sie, wenn sie bei ihnen hinten am Zaun sind. Sie haben auch gern die jungen Babyziegen im Frühling beobachtet. Unsere Nachbarn auf der anderen Seite haben offensichtlich eine höllische Angst vor Ziegen. Das einzige Mal, dass die Ziegen abgehauen sind, sind sie geradewegs zu dem Garten dieses Nachbarn gegangen und diese haben netterweise jemand angerufen, um die Ziegen zurück in unseren Garten zu bringen und das Gatter zu schließen. Unseren anderen Nachbarn scheint es nichts auszumachen. Einer hat sogar gefragt, ob er sich unsere Ziegen ausleihen könnte, um einige Büsche im Frühling abzuholzen. Wenn wir Babyziegen haben, achten wir darauf, alle Nachbarskinder einzuladen sie anzuschauen. Die Eltern sind erstaunt, wie sanft selbst die großen Ziegen mit Kindern umgehen.“

— LINDSAY, BLOGLESERIN

machen auch Ziegen überall da hin, wo sie gerade stehen. Wenn Ihr Partner also bei der Terrasse eigen ist, dann wird er nicht wollen, dass überall diese kleinen Pellets umherrollen. Im Gegensatz zu Hühnermist riechen Ziegenkötter aber nicht und sie lassen sich wegfegen. Vogelmist lässt sich nicht wegfegen, sondern klebt. Nicht so bei Ziegen. Ihr Kot ist wie Hasenkötter. Und in Ihrem Garten werden sie Ihnen nur auffallen, wenn die Ziegen das Gras ultrakurz abknabbern. Wenn Sie Ihre Terrasse oder einen Teil Ihres Gartens kotfrei halten möchten, dann stellen Sie einfach eine Barriere auf, wie einen Zaun oder ein Gatter, um die Ziegen draußen zu halten.

ZÄUNE

- Sie müssen einen Zaun haben. Ziegen fühlen sich an der Kette elend und haben die Tendenz, sich aus Versehen selbst zu erwürgen oder aufzuhängen.
- Es muss ein solider Zaun sein. Ziegen kratzen sich gern selbst, indem sie am Zaun entlangschaben. Der klassische

Gartenzaun eignet sich *perfekt* für die Ziegenhaltung (ich habe Farmer sagen hören, wenn sie sich einen solchen Zaun um ihr ganzes Gelände leisten könnten, dann würden sie es tun), aber ein Maschendrahtzaun erfüllt den Zweck genauso. Der Zaun sollte 1,25 bis 1,5 Meter hoch sein. Meine Zäune sind 1,25 Meter und 1,5 Meter hoch. Keine meiner Ziegen kann aus dem Stand über die Zäune springen, aber Lily kommt über den 1,25 Meter hohen Zaun, wenn sie sich von der Hausseite abstößt wie ein Sprinter vom Startblock.

Ziegen betrachten alles innerhalb des Zauns als Futter. Ihre preisgekrönten Rosen oder Ihre jungen Bäume sollten Sie also nicht im abgezaunten Bereich haben. Ziegen wissen, wenn es grün ist, dann ist es gut für sie und sie werden es essen. Das ist mein voller Ernst.



OBERHASLI-BRIENZER ZIEGE



NIGERIANISCHE ZWERGZIEGE

NACHBARN

Das ist das größte Problem bei Ziegenhaltung im städtischen Bereich. Wie bei den meisten Dingen in der Vorstadt können Sie tun, was Sie wollen, außer jemand beschwert sich.

Ziegen sind in der ganzen Nachbarschaft zu hören. Nicht weil sie laut sind, sondern weil ihre Geräusche so fehl am Platz sind. Sie gehören nicht zu den typischen Geräuschen in der Vorstadt. Wir blenden Rasenmäher, Hundegebell und Verkehrslärm aus, aber das Meckern einer Ziege erregt die Aufmerksamkeit jedes Vorbeilaufernden. In den ersten paar Monaten, in denen ich Ziegen hatte, fragten die Leute mich beständig, ob in meinem Garten ein Kind weinen würde. (Einige Rassen sind leiser als andere. Oberhasli-Brienzer gehören zu den leisesten. Anglo-Nubier und Burenziegen sollen weniger leise sein.) Wie auch immer, wenn unsere Nachbarn nicht gerade in allgemein schlechter Stimmung sind, dann haben sie wenig Grund zur Klage über unsere Ziegen. Die Geräusche von Ziegen sind unaufdringlich, Ziegen verursachen keine Gerüche und sie können das Kind des Nachbarn nicht beißen. Sie müssen sich also nur Sorgen machen, wenn Ihr Nachbar ein notorischer Unruhestifter ist.

Wie Sie an Ihre Ziegen kommen

Wie kommen Sie also an Ihre Ziegen? Es gibt keinen Ziegenladen. Ich habe meine auf craigslist.com gefunden. Beziehungsweise dort habe ich die eine gefunden, die andere habe ich von einem Bekannten von jemandem gefunden, den ich auf craigslist.com kontaktiert habe. (Wenn Sie erst einen Ziegenhalter in Ihrer Gegend kennen, werden Sie feststellen, dass sie sich alle untereinander kennen.)

Wenn Sie nicht über das Internet gehen möchten, schlage ich vor, im Tierfachhandel nachzufragen und an den Namen und die Telefonnummer von jemandem zu kommen, der Ziegen hat. Babyziegen werden normalerweise im Frühling verkauft, und wenn die Leute, die Sie kontaktieren, nicht verkaufen möchten, dann kennen sie vielleicht jemanden, der Ziegen zu verkaufen hat.

Wie Sie mit Ihrer Ziege Gassi gehen

Mit Ihrer Ziege Gassi zu gehen, hat zwei Vorteile:

1. Die Hufe werden dadurch gefeilt, und Sie müssen es nicht mehr tun.
2. Sie werden berühmt.

Wenn Sie je Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten, dann gehen Sie mit Ihren Zwergziegen Gassi. Ich hatte Leute, die extra einen Umweg von der Hauptstraße durch meine Gegend genommen haben, nur um herauszufinden, was diese verrückte Frau an der Leine führt.

Mit einer Ziege Gassi zu gehen, macht irre viel Spaß. Es ist sehr entspannend, im Vergleich zum Gassi gehen mit einem Hund. Sorgen Sie nur dafür, dass Sie frisch geduscht und gekämmt sind, bevor Sie gehen. Die Leute werden von Ihnen Notiz nehmen.

Hier sind meine Tipps, damit Ihr Spaziergang ein Erfolg wird:

3. Sie müssen die Ziegen an die Leine nehmen, da sie sonst wer weiß wohin flüchten, wenn sie Angst bekommen, was häufig passiert.
4. Ziegen sind in der Regel Hinterherläufer, keine Anführer. Sie werden eventuell einen Großteil des Spaziergangs mit Ihren Armen hinter dem Rücken verbringen, während die Ziegen hinter Ihnen hertröten.
5. Ziegen ziehen Sie in der Regel nirgends hin. Sie müssen sie von etwas wegziehen, wie dem Unkraut Ihres Nachbarn oder seinen Büschen am Briefkasten.
6. Mit Ziegen gehen Sie am einfachsten auf der Straße Gassi, nicht auf dem Gehweg, aus zwei Gründen: (1) Dort müssen Sie ihre Pellets nicht auffegen (was ohne einen Mini-Staubsauger beinahe unmöglich ist) und (2) es ist leichter, sie am Laufen zu halten. (Auf dem kleinen Streifen Asphalt zwischen grasigen Flächen zu bleiben ist, als ob Sie einen Hund am Laufen halten möchten, wenn überall Steaks auf dem Boden herumliegen.)
7. Ziegen gehen nicht geradeaus. Sie haben keine Mission wie ein Hund. Sie schlendern und wandern hinter Ihnen her und um Sie herum. Sie werden sich in der Leine verheddern. Ich empfehle eine einziehbare Leine oder das Aneinanderleinen der Ziegen, wenn möglich.
8. Die Ziegen werden Sie mit den Nachbarn reden lassen, solange Sie wollen, besonders wenn es bei den Nachbarn Gras gibt, aber sie bleiben auch geduldig auf der Straße stehen.
9. Halten Sie sich so gut wie möglich von belebten Straßen fern (Ziegen fürchten sich vor Autos und werden eventuell versuchen zu flüchten und stark an Ihren Armen ziehen) sowie von Spaziergängern mit Hunden (Ziegen fürchten sich vor Hunden noch mehr als vor Autos).
10. Achten Sie auf Ihrem Spaziergang darauf, ob Ihre Ziegen Anzeichen von Durst zeigen.



Die Grundlagen des Einmachens und Einkochens

Ich habe schon so oft Leute sagen hören: „Ich wollte immer schon Obst und Gemüse einmachen, aber ich traue mich nicht“. Der Gedanke, eine Riesenmenge kostbarer Erdbeeren zu ruinieren, und die Angst, ein explosives Gemisch in ihrer Speisekammer zu lagern, halten viele Leute vom Einmachen und Einkochen ab. *Es ist aber wirklich keine Zauberei und jeder kann es machen. Sie brauchen nur einige einfachen Utensilien (siehe Kasten auf S. 136) und müssen einige einfache Regeln anwenden.*

STERILISIEREN

Vor dem Einmachen müssen Sie die Gläser sterilisieren. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Waschen Sie die Gläser in warmem Seifenwasser oder in der Geschirrspülmaschine.
2. Geben Sie die sauberen Gläser in einen großen Topf (Ihr Einkochtopf eignet sich bestens), füllen Sie ihn mit kaltem Wasser, sodass die Gläser bedeckt sind, und bringen Sie das Wasser zum Kochen.
3. Kochen Sie die Gläser fünf Minuten lang ab und nehmen Sie dann den Topf vom Herd.
4. Lassen Sie die Gläser abtropfen und auf sauberem Küchenpapier lufttrocknen.

Um die Deckel und gegebenenfalls Gummiringe zu sterilisieren, setzen Sie diese in einen kleineren Topf, füllen ihn mit kaltem Wasser und bringen das Wasser zum Kochen. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie die Deckel und Gummiringe im Wasser, bis Sie diese auf die Gläser setzen oder aufschrauben wollen.

Wenn Sie erst einmal die grundlegenden Utensilien und die sterilisierten Gläser haben, ist der Rest so einfach, wie einem Rezept zu folgen. Wenn Sie das erste Mal einmachen, fangen Sie mit Rezepten mit einer detaillierten Beschreibung für Anfänger an, wie in Ratgebern zum Einmachen. Diese Ratgeber werden Sie Schritt für Schritt durch den Einmachprozess führen.

Sie werden wissen, dass Sie alles richtig gemacht haben, wenn Sie bei Schraubdeckelgläsern das triumphierende Plopp der Gläser hören, wenn sie beim Abkühlen ein Vakuum erzeugt haben. Höchst befriedigend. Bei den typischen Einmachgläsern mit Glasdeckel und Gummiring müssen Sie auf das Plopp allerdings verzichten, bei diesen merken Sie es daran, dass der Deckel fest sitzt.

Konfitüren und Marmeladen

TANTE EMMAS FRISCHE KONFITÜRE

DEANNA

Frischer Fruchtgeschmack, weiche Struktur ... Zum Sterben. Gut.

Ergibt ungefähr 850 Gramm

380 g gefrorene Erdbeerstücke, aufgetaut

600 g Zucker

250 ml Wasser

500 g Gelierzucker

1. Gelierzucker und normalen Zucker verrühren, dann das Wasser dazugeben. Bei mittlerer Hitze ungefähr 1 Minute köcheln lassen, dabei kontinuierlich rühren.
2. Die (mit einem Stabmixer, einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel pürierten) Erdbeerstücke dazugeben. **Anmerkung: Je wärmer die Beeren sind, umso fester wird die Konfitüre.
3. Verrühren Sie die Zutaten gründlich, nehmen Sie sie vom Herd und gießen Sie sie in eine Tiefkühldose. (Die Menge

ergibt ungefähr 850 Gramm, den Rest können Sie daher einfrieren.)

4. Decken Sie die Konfitüre ab und lassen Sie sie bei Zimmertemperatur 12 bis 24 Stunden stehen. Stellen Sie einen Behälter kühl. Frieren Sie den Rest ein.

BIRNEN-ZITRONEN- EINGEMACHTES

DAISY

Birnen und Zitronen sind Seelenverwandte, die beiden Hälften eines harmonischen Ganzen. Für mich ist die einzig wahre Methode Birnen einzumachen zusammen mit dünnen Scheiben einer ganzen Zitrone sowie Birnenschalen und allem Drum und Dran.

Ergibt ca. eineinhalb Kilogramm

*10 große Birnen (ungefähr 2,25 kg),
geschält, entkernt und zerkleinert*

800 g Zucker

750 ml Wasser

*2 Zitronen, in sehr dünne Scheiben
geschnitten*

1. Geben Sie die Birnen in eine schwere Pfanne mit so viel Wasser, dass sie bedeckt sind. Aufkochen lassen, abdecken, Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen oder bis die Birnen schön zart sind. Wasser abgießen.
2. Zucker und Wasser in einen großen, schweren Topf geben, aufkochen lassen und 10 Minuten kochen (ergibt einen dünnen Sirup). Vom Herd nehmen und mehrere Minuten abkühlen lassen.
3. Birnen und Zitronenscheiben dazugeben und alles schnell aufkochen. Bei starker Hitze kochen lassen, bis die Birnen durchsichtig werden (ca. 45 Minuten), gelegentlich umrühren.
4. Geben Sie die Mischung in eine große, flache Pfanne, entfernen Sie den Schaum mit einem Löffel. Locker abdecken und an einem kühlen Platz über Nacht abkühlen lassen. Allen Schaum entfernen.



5. Erwärmen Sie die Frucht-Sirup-Mischung in einem schweren Topf. Füllen Sie die heißen Früchte mithilfe einer Schaumkelle in heiße Gläser.
6. Lassen Sie den Sirup aufkochen, gießen Sie den kochenden Sirup über die Früchte und lassen Sie dabei einen halben Zentimeter Platz bis zum Rand, wischen Sie die Ränder der Gläser mit einem in heißes Wasser getauchten Küchenhandtuch ab. Deckel aufschrauben oder Gummiring und Deckel draufgeben, je nachdem, welche Gläser Sie verwenden.
7. Gläser 20 Minuten lang in kochendem Wasser stehen lassen.

Anmerkung: Aus 2,25 kg ganzen Birnen wurden durch Schälen und Entkernen 1,5 kg. Wenn Sie vermuten, dass der Sirup zu flüssig ist um zu gelieren, geben Sie nach dem letzten Mal Aufkochen, bevor Sie den Sirup über die Früchte gießen, ein wenig davon auf einen kalten Teller. Wenn der Sirup nicht geliert, weiterkochen lassen, bis sich auf dem kalten Teller ein wenig Gelee bildet. Sie müssen aber aufpassen – wenn der Sirup zu lange kocht, bekommen Sie eine klebrige Bonbonmasse. (Wenn Sie, wie ich, eher wenig Zucker verwenden, ist es wahrscheinlicher, dass der Sirup flüssig bleibt.)

Gartentabelle Frühling

Um mit dieser Tabelle zu arbeiten, brauchen Sie einen Kalender und die durchschnittlichen Daten des letzten Frosts vom vergangenen Winter/Frühling.

Die üblichen Zeiten für Frostanfang und -ende für Ihre Gegend finden Sie auf drei Wegen heraus:

1. Sehen Sie im Internet nach.
2. Fragen Sie einen befreundeten Gärtner oder finden Sie einen erfahrenen Gärtner über den lokalen Gartenverein.
3. Fragen Sie in der Gärtnerei vor Ort.

Fügen Sie einfach Ihre Daten ein und die Tabelle erzählt Ihnen, in welchen Wochen Sie alles anbauen können, was Ihr Herz begehrt. Es dauert ungefähr fünf Minuten und dann müssen Sie nie wieder daran denken!

FROSTFREI	DATUM	DRAUSSEN AUSSÄEN	UMSETZEN
8 Wochen vorher		Spinat	
7 Wochen vorher		Spinat	
6 Wochen vorher		Grünkohl, Kohlrabi, Brauner Senf, Steckzwiebeln, Kartoffeln, Rettiche, Rüben, Spinat, Gemüsekohl, Lauch	
5 Wochen vorher		Rote Bete, Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Brauner Senf, Steckzwiebeln, Kartoffeln, Rettiche, Rüben, Spinat, Gemüsekohl, Lauch	Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Lauch, Zwiebeln, Petersilie
4 Wochen vorher		Mangold, Rote Bete, Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Brauner Senf, Steckzwiebeln, Kartoffeln, Rettiche, Rüben, Spinat, Gemüsekohl, Lauch, Kopfsalat	Chinakohl, Gemüsekohl, Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl, Lauch, Zwiebeln, Petersilie
3 Wochen vorher		Karotten, Mangold, Rote Bete, Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Brauner Senf, Steckzwiebeln, Kartoffeln, Rettiche, Rüben, Spinat, Gemüsekohl, Kopfsalat	Rosenkohl, Gemüsekohl, Chinakohl, Brokkoli, Weißkohl, Blumenkohl
2 Wochen vorher		Karotten, Mangold, Rote Bete, Rettiche, Kopfsalat	Rosenkohl, Blattsalate
1 Woche vorher		Karotten, Mangold, Rote Bete, Rettiche, Kopfsalat	Blattsalate



Caswell D / Siskin D

[Der kleine Selbstversorger](#)

Urban Gardening Gärtnern und Survival
auf kleinstem Raum für ein unabhängiges
Leben in der Vorstadt

280 Seiten, geb.
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de