

Der komplette Leitfaden zur Selbstversorgung im Garten

Bist du besorgt über die steigenden Lebensmittelpreise?

Keine Sorge, mit einem eigenen Garten brauchst du keine Angst mehr vor steigenden Preisen zu haben.

Die Selbstversorgung im eigenen Garten ist eine tolle Möglichkeit, auch bei Engpässen oder Krisen ausreichend Lebensmittel zu Hause zu haben.

Du musst keine Bäuerin oder Bauer sein oder in der Nähe von Ackerland dein Landes leben, nur um die Ruhe zu genießen, die mit reichlich Essen zu Hause einhergeht.

Lass dich nicht zum Opfer von Lebensmittelpreisen und [Lebensmittelknappheit](#) machen. Beginne noch heute mit dem Anbau deiner eigenen Lebensmittel mit dem für dich passenden Selbstversorgergarten.

Was ist Selbstversorgung und warum ist sie so wichtig?

Selbstversorgung ist die Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen. Sie kann sich auf die Fähigkeit beziehen, sich mit Einkommen, Nahrung und Unterkunft zu versorgen, ohne sich auf andere zu verlassen.

Selbstversorgung bedeutet, für sich und seine Familie sorgen zu können. Es kann in schwierigen Zeiten ein Segen sein, wenn das Geld knapp ist oder eine Katastrophe eingetreten ist und die Menschen ohne Strom oder Wasser dastehen.



Selbstversorgung ist die Fähigkeit zu leben, ohne auf andere für Nahrung und andere Notwendigkeiten angewiesen zu sein.

Autarkie kann auch eine gute Lebensweise für diejenigen sein, die ohne Stromnetz leben oder einen umweltfreundlichen Lebensstil führen möchten.

Selbstversorgergärtner haben eine Vielzahl von Zielen im Sinn, wenn du deine eigene Nahrung anbaust. Ein Ziel kann sein, Geld zu sparen und weniger Produkte in Lebensmittelgeschäften zu kaufen.

Ein weiteres Ziel kann darin bestehen, autarker zu werden, wieder mit der Natur in Kontakt zu kommen, deinen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren oder einfach die Gewissheit zu haben, dass du bei Bedarf für dich selbst sorgen kannst.

Mit Selbstversorgung geht Verantwortung einher, was manche Menschen als lohnend und andere als entmutigend empfinden. Um einen Garten produktiv und gesund zu halten, solltest du unter anderem die Niederschlagsmengen, den Unkrautbefall und die Insektenaktivität regelmäßig überwachen.

Für mich steht der Selbstversorgergarten mit Gemüseanbau mit an erster Stelle, wenn man bei der Krisenvorsorge einsteigt. Lies hier: [Die ersten 13 Dinge, die ein neuer Prepper lernen sollte](#).

Wenn die Krise droht, steht alles Kopf

Ängste um die Existenzgrundlage und die Versorgung unserer Familien schleicht sich in unser Leben und lähmen uns.

Angst verschlingt Energie, denn Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Dabei ist gerade jetzt die Zeit, um raus aus der Angst und rein ins Handeln zu kommen.

Die Supermärkte, hauptsächlich die einst günstigen Discounter, haben die Preise dermaßen angezogen, dass der Wochenendeinkauf, fast um die Hälfte mehr kostet, als noch vor zwei Wochen.



Besonders in Krisen steigen die Preise von Lebensmitteln

Gerade bei Obst und Gemüse, bei Brot und bei Trockennahrung sowie [Öl](#), steigt der Marktwert

kontinuierlich.

Wenn auch die Gehälter an den Preisanstieg angeglichen werden würden, könnte man sich das noch mehr oder weniger schönreden, aber die bleiben leider auf dem gleichen Niveau, während das Leben um uns herum, immer teurer wird.

Die Zeiten sind ungewiss, wie lange nicht mehr und gerade deshalb sollten wir uns jetzt dem widmen, was wirklich wichtig ist.

Wie geht es nun weiter? Was kann jeder persönlich dafür tun, dass er und seine Familie versorgt sind, ohne auf Supermärkte angewiesen zu sein?

Die Antwort darauf lautet: Selbstversorgung.

Unerheblich, ob es ein Hof, ein Balkon oder ein Pachtgarten sind, so kann jeder von uns etwas dafür tun, drohende Krisen, zumindest was die Versorgung betrifft, abzufedern.

Anhand eines Pachtgartens, in einer regulären Größe von etwa 400 Quadratmetern, werde ich dir einen Weg zeigen, auf dem du aufbauen kannst, wenn du den Schritt in Richtung Selbstversorgung gehen willst.

Am Anfang steht der Plan

Das A und O bei einem Selbstversorgergarten ist ein genauer Plan. Leg dir dazu ruhig ein Heftchen an, in dem du deine Gedanken und einige wichtige Fragen notierst. Auch einen Zeichenblock und einen Bleistift solltest du in deiner Nähe liegen haben, denn du wirst auch das benötigen.

Ich stelle dir nun ein paar Fragen, die essenzielle sind für deinen Garten.

Für wie viele Personen planst du die Versorgung?

Hiervon ist abhängig, wie du deine Beete anlegst und was du, in welcher Menge anbaust.

Die Faustregel besagt: baue stets nur das an, was du auch verwerten wirst.

Alles andere wäre im Garten und auch später bei der Lagerung, verschwendeter Platz. Es ist nicht sinnvoll, auf Teufel komm raus, wahllos alles anzubauen, was dir unter die Finger kommt.

Wie viel Platz steht dir zur Verfügung?

Unter dieser Frage solltest du abklären, wie du die Aufteilung deiner Beete vornimmst und ob Alternativen, wie Hochbeete für dich infrage kommen. Eine genaue und sinnvolle Aufteilung ist bei wenig Platz, existenziell.

Des Weiteren gibt es einige Pflanzen, bei denen die Pflanzung in einem Hochbeet oder Kübel, allein vom Ertrag her, sinnvoller ist. Darauf werde ich später im Text, noch einmal genauer eingehen.

Wie ist die Beschaffenheit deines Bodens?

Es gibt unterschiedliche Standorte, also ist es ganz logisch, dass auch die Bodenbeschaffenheit variiert.

In manchen Gebieten ist der Boden lehmhaltiger, nährstoffärmer oder sandiger, als in anderen Regionen und bietet daher eine andere Voraussetzung. Danach solltest du dich richten, wenn du ertragreich anbauen willst.

Gerade bei Böden mit hohem Lehmanteil ist es wichtig, u?ber die Aufnahme und den Abtransport von Wasser und Nährstoffen, Bescheid zu wissen. Gegebenenfalls kannst du auf die Tipps, die ich dir später noch geben werde, zuru?ckgreifen.

Lies auch: [Als Selbstversorger die Bodenart bestimmen – Bodenprobe, Vor- und Nachteile von Sand- und Tonböden](#) – Die Art des Bodens ist ein wichtiger Faktor für das Pflanzenwachstum. In diesem Ratgeber erfährst du, wie du als Selbstversorger die Bodenart bestimmst.

Welches Gemu?se beabsichtigst du zusammen anzubauen?

Nicht alle Gemu?sesorten funktionieren zusammen in einem Beet. In der Regel unterscheidet man unter Starkzehrern und Schwachzehrern.

Das bedeutet im Klartext, dass sich bestimmte Arten untereinander, die Nährstoffe klauen. Schwachzehrer werden in dem Fall, also immer den Ku?rzeren ziehen, was sich auf deine Ernte und den Vitamingehalt deines Anbaues auswirkt, wenn du sie mit Starkzehrern anpflanzt.

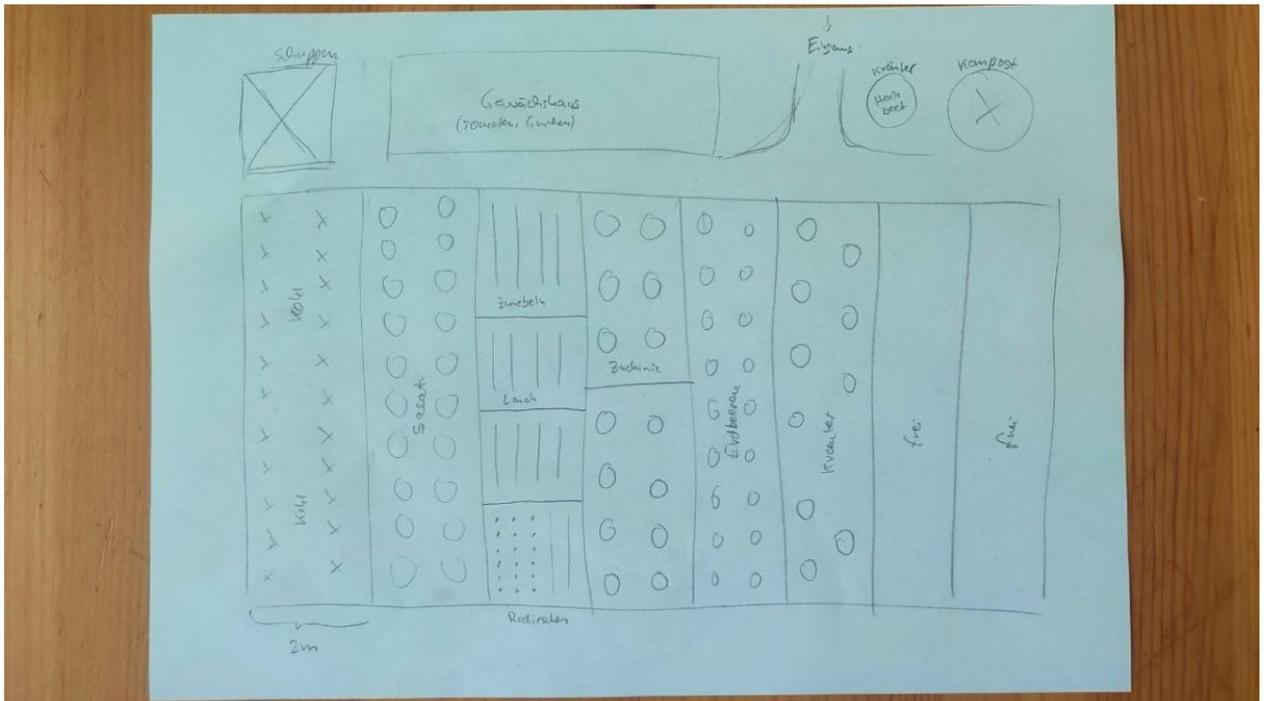
Wenn du allerdings ein paar Regeln befolgst, kannst du dieses Problem leicht umgehen.

Wenn du diese Fragen fu?r dich geklärt hast, können wir uns ans Eingemachte begeben. Denn ohne Muskelkraft wird dir auch die beste Planung keinen Gewinn bringen.

Das Anlegen der Beete

Ehe du beginnst, u?berlege dir, wie lang und wie breit du deine Beete anlegen willst. Mach dir am besten eine Zeichnung dazu. Bleistift und Zeichenblock haben also doch noch ihren Einsatz.

Wenn du nicht schön zeichnen kannst, ist das auch nicht weiter schlimm, denn mehr als einiger abgemessenen Rechtecke und Kreise bedarf es nicht und die bekommt so ziemlich jeder hin.



Ein kleiner Plan wird dir helfen, dass du nicht wahllos durcheinander pflanzt und den Platz gut einteilst

Dieser gezeichnete Plan ist wichtig für deine eigene Orientierung und eine perfekte Vorlage, um den Platz optimal zu nutzen.

Dabei kannst du dich an den unterschiedlichen Gemüsesorten orientieren. Kartoffeln, Rüben und Kohl benötigen Platz. Hier empfehle ich lange, breite Reihen.

Natürlich richtet sich das Ganze auch nach deinem Verbrauch und deinen Lagerkapazitäten. Meine Tipps sind lediglich Richtlinien.

Gemüsesorten, die nachwachsen und somit weniger Platz verbrauchen, sind genügsam und geben sich mit kleinen Beeten zufrieden. Darunter zählen unter anderem Arten, wie Mangold, Spinat, Pflücksalate und einige Kohlsorten so wie der Grünkohl.

Wenn du damit durch bist, kannst du endlich zum Spaten greifen. Es sei denn, du besitzt eine Rasenfläche, die gerade förmlich explodiert.

Wie du deine Rasenfläche in ein Beet verwandelst

In diesem Fall solltest du dich erst darum kümmern, dass sie gemäht wird. Andernfalls, erschwert es das Umgraben nur unnötig.

Viele Gärtner haben die Faustregel, dass beim Umgraben 2 Spaten tief ausreicht, um alles verrotten zu lassen, was untergegraben wird. Das ist umständlich und es gibt keine Garantie dafür, dass der Rasen und die anderen Gewächse nicht doch wieder durchkommen.



Meine umgegrabene Wiese, die später als Beet dienen wird

Wenn du dagegen mit Fliesen (kleine Quadrate) arbeitest, sparst du dir viel Kraft und Energie. Dazu teilst du deine Anbaufläche, mit dem Spaten in kleine Quadrate auf. Stich sie einfach Spatenblatt-breit in die Erde.

Mach das ruhig auf die gesamte Größe des Beetes. Anschließend nimmst du die oberen 5-10 Zentimeter jedes Quadrats mit dem Spaten ab. Ratsam ist es außerdem, die Schubkarre gleich daneben zu parken. So lädst du die abgestochenen Fliesen gleich auf.

Wenn du dein Beet so freigelegt hast, reicht einfaches Umgraben vollkommen aus und es geht wesentlich leichter von der Hand.

Anschließend lockerst du die umgegrabene Erde mit einer Hacke auf und ziehst, mit der Harke, eventuelle Wurzelreste raus.



Am Ende des Tages besitzt du dann vielleicht solch ein großes Beet, was du noch aufteilen solltest

Dein Beet ist jetzt fertig für das eventuelle Mineralisieren und um das Saatgut in die Erde zu bringen.

P. S. Welche Gartenwerkzeuge benötigst du überhaupt? Lies hier meinen [Ratgeber zu meinen essenziellen Gartengeräten](#).

Der Anbau

Jetzt kommt es darauf an, wie viel Zeit du investieren willst. Saatgut besitzt Keimzeit und diese nimmt meistens einen Zeitrahmen von etwa 7 Tagen, bis zu drei Wochen ein.

Wenn du beim Gärtner deines Vertrauens, fertige Jungpflanzen kaufst, überspringst du diese Wartezeit.

Auf Wochenmärkten verkaufen viele kleine Händler ihre selbst gezogenen Pflanzen und du kannst dir sicher sein, dass das Gemüse nicht gentechnisch verändert oder hybrid ist.



Mit Setzlingen kannst du viel Zeit sparen – hier auf dem Bild siehst du Setzlinge der Paprika

Hybride Pflanzen müssen immer ausgeschildert sein. Außerdem willst du doch dein eigenes Saatgut, fürs kommende Jahr gewinnen.

Saatgut von Großhandelsunternehmen, ist gentechnisch so verändert, dass du keine brauchbaren Samen von den Pflanzen erhalten wirst. Zudem sind die Gemüsesorten auf Quantität und Aussehen optimiert.

Das heißt, du bekommst zwar jede Menge hübsche Karotten, aber der Nährstoffgehalt ist fast vollkommen verschwunden.

Das ist in einem Selbstversorgergarten kontraproduktiv. Wir wollen schließlich so lange und so viel wie möglich von dem profitieren können, was wir anbauen.

Wenn du fertige Pflanzen kaufst, ersparst du dir zwei Arbeitsschritte. Das Sähen und das Ausdünnen der Reihen. Letzteres ist notwendig, um kräftige, ertragreiche Pflanzen zu erhalten.

Bei fertigen Pflanzen besteht dieses Problem nicht, weil du sie sofort in Reihe pflanzen kannst und ihnen den nötigen Abstand einräumst, den sie benötigen, um zu gedeihen.

Wenn du selbst Pflanzen vorziehen möchtest, achte bitte darauf, dass du deine Samentüchchen bei privaten Kleinunternehmern kaufst (ich kaufen etwa hier meine Bio-Samen: bingenheimersaatgut.de).

Denn ich will nachbaufähige, samenfeste Sorten. Keine Hybrid-Sorten, Patente, Gen- oder Biotechnologie.



Leider werden diese immer seltener, aber wenn du mal im Internet suchst, findest du sie noch vereinzelt. Das gewährleistet dir zumindest eine gewisse Qualität.

Natürlich sind sie meist etwas teurer als die von den Konzernen, aber erstens müssen die Händler auch von etwas leben und zweitens, investierst du dein Geld in diesem Fall nicht, in gentechnisch veränderten Mut.

Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn

Kommen wir zur Nachbarschaft. Während einige Pflanzen wunderbar miteinander harmonieren und sich sogar gegenseitig helfen, kommen andere wiederum gar nicht miteinander klar, sondern rivalisieren untereinander.

Zu denen, die sich vertragen, gehören Zwiebeln und Karotten. Die ätherischen Öle der Zwiebel sind für Pflanzenschädlinge ein unerträglicher Umstand. Wenn du also immer abwechselnd, eine Karotte und als Nächstes eine Zwiebel pflanzt, sind deine Karotten sicher vor insektoiden Fraßfeinden.

Die einzigen Tiere, die von der Zwiebel völlig unbeeindruckt bleiben, sind, Wußhmäuse. Wie du die loswirst, erfährst du später im Text ebenfalls noch.

Da du sicherlich nicht nur Karotten anbauen willst, solltest du dir folgendes als Richtlinie merken. Wenn du eine ertragreiche Ernte anstrebst, solltest du sinnvolle Mischkulturen anbauen.

Mischkulturen bestehen immer aus Pflanzen, die sich optimal den Nährstoffgehalt des Bodens teilen.

Anhand der folgenden Aufzählung kannst du dich orientieren, was zusammenpasst und was nicht funktioniert. Dabei kommt es auch immer auf den Stickstoffgehalt des Bodens an.

Zu den Schwachzehrern gehören

Gemüse	Anbauzeit
Chinakohl	Juni bis Juli
Chicorée	Mai bis Juli
Erbsen	März bis April
Erdbeeren	April bis Juni
Fenchel	März bis April
Karotten	März
Mangold	Februar bis Juli
Pastinaken	Februar bis April
Radieschen	Frühjahr bis August
Rettich	April bis August
Rote Bete	April bis Juni
Schwarzwurzeln	Februar bis März
Stangenbohnen	Mai bis Juni

Bei diesen Pflanzen reicht es, die Düngergaben anzupassen, um eine Ermüdung des Bodens zu verhindern. Gemischt mit einigen stark zehrenden Pflanzen, wirst du hierbei den meisten Erfolg erzielen.

Zu den Starkzehrern gehören

Gemüse	Anbauzeit
Aubergine	Januar bis März
Blumenkohl	je nach Sorte
Brokkoli	Februar bis April
Grünkohl	Mai
Gurken	April bis Juli
Lauch	April
Paprika	Februar bis Mai
Tomate	Februar bis Mai
Rosenkohl	April bis Mai
Rotkohl	März bis Mai
Sellerie	März
Spargel	April bis Mai
Mais	April bis Mai
Süßkartoffeln	Januar bis Mai

Auch Weißkohl, Rhabarber und Wirsing sind Gemüse mit einem hohen Bedarf an Stickstoff.



Achte darauf, dass du Starkzehrer mit Schwachzehlern zusammensetzt

Bei Kartoffeln empfiehlt sich ohnehin immer der Einzelanbau. Auch bei Kürbis bietet sich der Anbau auf einem separaten Raum an. Die Pflanzen machen sich insbesondere gut auf einem Komposthaufen.

Sie verschönern so auch den Anblick des Komposts und breiten sich, dank des Stickstoffgehaltes der humusreichen Erde, ordentlich aus.

Dann gibt es noch die Mittelfeldspieler. Eine Mischung aus beiden Arten, die Mittelzehrer. Zu Ihnen gehören: Salate und Zwiebeln.

Optimal für deinen erfolgreichen Anbau ist immer eine Mischung von sich ergänzenden Pflanzen.

Lies auch: [16 schnell wachsende Gemüsepflanzen, um sie in einer Krise anzubauen \(Krisennahrung aus dem Garten\)](#)

Bodenpflege und natürliche Schädlingsabwehr

So wie wir jeden Tag Nahrung benötigen, wollen auch die Pflänzchen gefüttert werden. Unter Zugabe von bestimmten Zusätzen wird sich dein Boden in ein Paradies für junge Pflanzensprosslinge verwandeln.

Es klingt dabei immer viel komplizierter, als es eigentlich ist. Wenn du den Boden gut vorbereiten willst, dann füge ihm Stickstoff und Kalk hinzu.

Stickstoff ist ein immens wichtiger Stoff für Pflanzen. Färben sich etwa die älteren Blätter gelb, kann es an mangelnden Stickstoff liegen.

Was ist Stickstoff? Das [Umweltbundesamt schreibt](#):

"Im natürlichen Stickstoffkreislauf kommt reaktiver Stickstoff vor allem über die Zersetzung

abgestorbener ?Biomasse? in den Boden. Die Pflanzen können diesen Stickstoff nutzen, indem sie ihn in Form von Nitrat oder Ammonium über die Wurzeln aufnehmen."

Den Stickstoff kannst du hinzufügen, indem du organische Dünger nutzt, wie Humus aus dem Kompost oder Langzeitdünger, wie Hornspäne oder Leguminosenschrot ([mehr hier](#)).



Hornspäne sind ein toller Stickstoffdünger, der Stickstoff über einen langen Zeitraum langsam an den Boden abgibt. Die Hornspäne werden meist aus zerkleinerten Büffel-, Kuh- oder Ziegenhörnern gewonnen. Hornspäne können als Mulch und als natürlicher Unkrautunterdrücker verwendet werden.

Anstatt ewig rumzueiern und alles Mögliche auszuprobieren, Sorge dafür, dass der Boden locker, und aufnahmefähig für Wasser und Nährstoffe ist. Damit tust du dir selbst einen Gefallen und sparst bares Geld und Nerven.

Eierschalen sowie eine Düngung mit Brennnesseljauche oder Gierschjauche ersparen dir das Herumschleppen von Säckeweise Hornspänen oder chemischen Dünger.

Wie ich weiter oben im Text schon erwähnt hatte, halten sich unterschiedliche Pflanzen die Schädlinge gegenseitig vom Hals.

Hier meine Tipps dazu:

- Zwiebeln und Knoblauch sowie auch Lavendel, eignen sich gut zur Vertreibung von Käfern und Läusen.
- Kaffeesatz rund um die Erdbeeren verteilt, lässt Schnecken die Flucht ergreifen.
- Auch aus der Luft droht Gefahr für deine Ernte. Doch Vögel fallen manchmal auf die absurdesten Tricks herein. Bei Erdbeeren nimmst du dir einfach kleine Steine und bemalst sie so, dass sie wie Erdbeeren aussehen. Leg sie möglichst vor der Fruchtreife, im Erdbeerbeet aus. Nachdem die Vögel einmal festgestellt haben, dass die vermeintlich süßen Früchte steinhart sind, werden sie sich nicht mehr blicken lassen.
- Kirschen und Pflaumen lassen sich durch Flatterbänder im Baum schützen und Wußhmäuse haben natürliche Fressfeinde, die sie sicher von deinem Gemüse fernhalten.

- Die Haare von Katzen oder Hunden in den Mauselöchern oder um die Beete verteilt, verbreiten einen Geruch, der die kleinen Nager, wirkungsvoll in die Flucht schlägt.

Du siehst, es gibt viele ökologische Methoden, für die du keinen chemischen Dünger, Insektenvernichtungsmittel oder Mausefallen stellen musst.



Das natürliche Abwehrsystem der Zwiebelpflanze ist die Freisetzung einer Chemikalie namens Alliin. Diese Chemikalie wird freigesetzt, wenn eine Blattlaus auf der Pflanze landet und beginnt, ihren Saft zu saugen. Die Chemikalien in diesem Saft haben einen starken Geruch, der andere Blattläuse davon abhält, sich der Zwiebelpflanze zu nähern.

Ernte und Haltbarmachung

Bei manchen Gemüsearten lohnt es sich, schnell zu sein. Bei Bohnen und Erbsen gilt: je schneller und jünger du sie erntest, umso schneller bilden sie neue Blüten aus. So hast du länger was von deinen Pflanzen und die Ernte wird ertragreicher.

Spinat und Mangold, wachsen nach, wenn du sie regelmäßig vor der Blüte schneidest. Die Stiele von Mangold kannst du wie Spargel einkochen und auch so verwenden, die Blätter ergeben jung einen guten Salat und können zum Einrollen von Reis oder Fleisch, oder wie Spinat verwendet und eingefroren werden.

Die Haltbarmachung an sich ist denkbar einfach. Einkochen, fermentieren, einlegen und trocknen sollten daher Begriffe sein, mit denen du dich in der Zeit, in der dein Gemüse wächst, auseinandersetzen solltest.



Die Fermentation ist ein Prozess, der in vielen Lebensmitteln stattfindet, darunter Joghurt, Bier, Sojasauce, Käse, Essig und Brot. Bei der Fermentation werden Kohlenhydrate mithilfe von Hefen oder Bakterien in Alkohol oder organische Säuren umgewandelt.

Fermentieren, kannst du nahezu alles an Obst und Gemüse

Du benötigst dazu weder teure Geräte noch komplizierte Handgriffe, sondern einfach nur ein beliebiges Gemüse, eine Schüssel, Salz, Brettchen und Messer und natürlich Gläser mit Schraubdeckel.

Hier kommt die Anleitung:

1. Dein Gemüse schneidest du zunächst klein.
2. Dann salzt du es in einer Schüssel ausreichend. Dabei musst du nicht zimperlich sein, sondern kannst es ruhig ein wenig drücken.
3. Anschließend lässt alles eine Stunde ziehen. In dieser Zeit bildet sich genügend Flüssigkeit, die das Gemüse auch bedecken sollte, wenn du es in ein Glas (z. B. diese [Einmachgläser](#)) füllst.
4. Je nach Gemüse kannst du Knoblauch oder Zwiebeln und ein paar Gewürze hinzufügen.
5. Fülle dann das Glas bis 3 Zentimeter unter dem Rand mit Wasser und verschließe es. Dieser Platz ist nötig, weil sich, durch die beim Fermentierungsprozess entstehenden Milchsäurebakterien, die Luft ausdehnt und den Deckel sonst hochdrückt.
6. Jetzt stellst du es nur noch an einen dunklen Ort und lässt es für etwa zwei Wochen in Ruhe.

Danach solltest du das Glas kontrollieren und es vorsichtig schütteln. Wenn es dicht ist und deine Hände trocken bleiben, kannst du es bei deinem Einkochten im Keller oder auf dem Dachboden lagern.

Wichtig ist, dass du deine Gläser mit Datum und Inhalt beschriftest. So hast du immer im Überblick, was am längsten lagert und somit am schnellsten verbraucht werden kann.



Das Einlegen ist eine traditionelle Methode zur Konservierung von Lebensmitteln, bei der Gemüse und Obst in eine Wasser-Lösung (mit Salz oder Zucker) getaucht werden. Der Prozess kann zwischen zwei Tagen und einem Monat dauern. Eingelegtes kann sofort gegessen oder für Monate oder Jahre gelagert werden.

Bis auf sehr wenige Ausnahmen kannst du alles einkochen

Beim Einkochen verhält es sich ähnlich. Dabei spielt es keine Rolle, ob du es vorher weiterverarbeitest oder im Rohzustand einkochen willst.

Wenn du keinen Einkochtopf hast ([dieses empfehle ich dir](#)), funktioniert das auch bestens im Wasserbad, in einem Herd oder in einem großen Kochtopf mit Deckel. Selbst ganze Mahlzeiten, Soßen oder Brühe können so hergestellt und haltbar gemacht werden, von Gelees und Marmelade mal ganz abgesehen.



Das Einkochen ist eine Methode zum Konservieren von Gemüse und Obst, indem es in einer verschlossenen Dose oder einem Glas mit Wasser erhitzt wird. Die Hitze zerstört Bakterien, die den Verderb verursachen.

Wichtig ist nur, dass du im Rohzustand mehr Zeit benötigst und dass die Gläser immer fest verschlossen sein müssen.

Bei der Lagerung solltest du darauf achten, dass deine Gläser immer aufrecht und möglichst dunkel stehen.

Auch hier gilt es, das Datum darauf zu schreiben, damit du weißt, wann du es eingekocht hast. Das meiste davon ist zwar über Jahre hinweg haltbar, da man aber haltbare Vorräte niemals genug haben kann, ist es sinnvoll.

Mehrjährige Pflanzen und Heilkräuter

Natürlich ist es nicht für jeden eine Option, aber mehrjährige Pflanzen, sind gerade bei Obst das Beste, was dir als Gärtner in einem Selbstversorger-Garten widerfahren kann.

Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren und Johannisbeeren sind nicht nur reich an Vitamin C, sondern sie benötigen auch kaum noch Pflege, wenn sie das erste Mal Früchte getragen haben.



Sie bieten eine reichliche Ernte und du kannst sie zu Desserts, Soßen, Säften und auch zu Wein oder Likör verarbeiten.

Generell sollte deine Wahl beim Anbau auf Pflanzen fallen, die sich in mehreren Gebieten einsetzen lassen. Sie sollen deine Versorgung u?ber Monate sicherstellen, also kommt es ganz darauf an, was du anbaust, um das zu gewährleisten.

Obstbäume wie Kirsche, Apfel oder Pflaume sollten daher in keinem Selbstversorgergarten fehlen.

Lies auch

[Einen Waldgarten anlegen – Früchte, Nüsse, Kräuter und Gemüse für Selbstversorger](#) – Waldgarten anlegen: Obst, Nüsse, Kräuter und Gemüse zur Selbstversorgung. Lege einen Waldgarten genauso ertragreich an, wie einen traditionellen Gemüsegarten.

Auch Garten- oder Wildkräuter gehören zu den mehrjährigen Pflanzen

Gerade bei letzterem ist der Vitamingehalt meist sehr hoch und wenn du die Wahl hast zwischen einem Kopfsalat oder Brennnesseln, dann wähle weise (nimm die Brennnessel!).

[Wild- und Heilkräuter](#) gehören zu den vergessenen Heilsbringern und können dir in Krisensituationen nu?tzlicher sein, als du vielleicht glaubst.

Gerade wenn die Lebensmittel knapp werden und ein Vitaminmangel aufgrund mangelhafter Ernährung droht, kannst du deine körpereigenen Speicher mit den Inhaltsstoffen der Wildkräuter wieder auffu?llen.



Kräuter werden seit Jahrhunderten verwendet, um bei einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen zu helfen. Einige Kräuter sind großartig, um Stress und Angst abzubauen, andere werden verwendet, um Schmerzen und Kopfschmerzen zu lindern, während andere verwendet werden, um das Immunsystem zu stimulieren.

Lies auch

[Stecklingsvermehrung – Erfahre, wie du Sträucher und Pflanzen zum Nulltarif bekommst](#) – Eine der besten Möglichkeiten, deine Pflanzen und Sträucher kostenlos zu vermehren, sind Stecklinge. Diese Anleitung zeigt dir, wie es einfach funktioniert.

Kalorienreiche Kost

Achte bei einem Selbstversorgergarten darauf, dass dein Anbau neben Vitaminen und Mineralstoffen, **möglichst viele Kalorien bietet**. Kartoffeln, Kürbisse und Co. sollten daher auf keinen Fall fehlen.

Inzwischen sind die Sommer bei uns so heiß, dass du dich auch an Sorten herantrauen kannst, die eigentlich eher in südlicheren Gegenden wachsen. [Topinambur](#), Maniok oder Süßkartoffel und sogar Erdnüsse, kannst du auch bei uns anbauen und ernten.

Nüsse und Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Eiweißlieferant.



Nüsse und Hülsenfrüchte sind eine gesunde Alternative zu Fleisch. Sie liefern uns eine gute Quelle für Proteine, Ballaststoffe und andere wichtige Nährstoffe.

Auch Mais könnte dir in einer [Krisensituation](#) den Hintern retten. Achte also beim Anbau darauf, dass du deine Kost so nahrhaft wie möglich gestaltest, hauptsächlich dann, wenn Kinder im Haushalt leben.

Sonnenblumen und Nu?sse liefern Fette und Öle, die dein Körper benötigt, um richtig zu funktionieren.

Ferner sind sie lange haltbar und können eine ganze Zeit lang ohne Probleme gelagert werden.

Kartoffeln und Ru?ben halten sich ku?hl und trocken ebenfalls u?ber einen längeren Zeitraum hinweg, besonders wenn du einen Erdkeller besitzt ([lies hier, wie ein Erdkeller funktioniert](#)).

Lies auch

[Die 11 besten pflanzlichen Proteinquellen für den Notfall \(Fleischalternativen\)](#) – Wenn du in einem Notfall kein Fleisch zur Verfügung hast, gibt es glücklicherweise auch pflanzliche Proteinquellen, die eine gute Alternative darstellen.

Vernetzen ist in der Krise besonders wichtig

Die meisten Kleingartenvereine haben bei bestimmten Tieren, wie [Kaninchen](#), keine Probleme damit, wenn du sie im kleinen Rahmen hältst.

Leider gilt das bei Geflu?gel nicht. Wenn du jedoch die Möglichkeit hast, bei irgendjemandem, der vielleicht einen Hof besitzt, ein paar Hu?hner laufen zu lassen, dann zögere nicht ihn zu fragen.

Du kannst ihn ja stattdessen mit Obst oder Gemu?se versorgen. Wer sich vernetzt, steigert seine Chancen.

Andere Gärtner besitzen vielleicht andere Bodenbedingungen oder ein großes beheizbares Gewächshaus

für den Innenanbau.

Wenn du selbst nicht die Möglichkeit dazu hast, tritt einem Tauschring bei oder gründe selbst einen.

Zusammenhalt und Solidarität untereinander sind in Situationen mit ungewissem Ausgang überlebenswichtig.

Gehen wir also selbst in die Verantwortung und kommen ins Handeln. Ein Selbstversorger-Garten ist zunächst ein kleiner Schritt in die richtige Richtung.

Mit den richtigen, verantwortungsvollen Menschen an unserer Seite, könnte daraus etwas Großes werden, von dem unsere Kinder und Enkelkinder noch profitieren können.

Viel Spaß beim Gärtnern und gutes Gelingen.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>