

Planen, pflanzen, selbstversorgen:
So holst du das meiste
aus deinem Nutzgarten heraus

EINFACH MEHR ERNTEN

SASCHA SINGH



Löwenzahn

INHALT

Auf die Plätze, fertig – planen: Was du zum Start wissen solltest

Supermarkt, Gärtnerei, Bauernhof: Dein Alles-in-einem-Nutzgarten
Einfach so und jederzeit loslegen?
Was du (nicht) unbedingt brauchst
Startkapital: Sprechen wir über Geld
Welchen Zeitaufwand solltest du einplanen?

Dein Garten, deine (Beet-)Planung: Von Beeten, Wegen und was sonst noch dazugehört

Das Beste aus beiden Welten: Arbeits- und zeitsparende Beete
Der Beetplan: Wer neben wem, wann und wo?
Fruchtfolgen
Mischkulturen
Es ist nie zu früh für ... Mulchen
Hochstapeln oder nicht? Klassische Beete vs. Hochbeete
 Aus welchem Material soll das Hochbeet sein?
 Vor- und Nachteile im Überblick
 12 Monate ernten im Hochbeet

Die Solarzellen der Pflanze: Photosynthese

Auch im Winter weiterernten: Gemüse, das du überwintern kannst
Wenn's schnell gehen soll: Keimssprossen und Microgreens

Bewässerung: So wenig wie möglich, so viel wie nötig

Die beste Lösung: Regenwasser auffangen
Wie du Wasser im Boden halten kannst
Tropfbewässerung
Das Blumatsystem
Gießen mit dem Gartenschlauch und Kreiselregnern
Ollas
Morgens, mittags, abends: Was ist die beste Tageszeit zum Gießen?
Bewässerung von Topfpflanzen

Wie du zum Jung- pflanzen-Profi wirst – und dadurch Geld sparst und Vielfalt förderst

Was brauchst du für deine Jungpflanzen?
Was sind F1-Hybriden und was ist
samenfestes Saatgut?
Gemüsepflanzen selber veredeln: So geht's

Der Boden der Tatsachen: Wie du die Bodenqualität verbesserst – und sie für dich arbeiten lässt

Lerne deinen Boden kennen
Die Extraportion Nährstoffe: Düngen
Einfach mal alles auf den Haufen werfen: Kompost
Totholz im Garten

Ein paar Erfahrungen

Planung ist vieles, aber nicht alles
Ein kleines Stück Metall – und mehr als doppelt so viele Tomaten
Früher, später, länger: Mehr Ertrag durch geschickte Zeiteinteilung
#1 Früh(er) anfangen
#2 Kulturzeit kurzhalten
#3 Erntefenster nach hinten ausweiten
Versetzter Anbau
Pflanzen mehrfach beernten
Raum besser nutzen
Gamechanger: Folientunnel und Gewächshaus
So findest du die richtige Stelle im Garten
Was kann ein Folientunnel oder Gewächshaus sonst noch so?

Schütze deine Ernte vor ...

Wetterereignissen
Tierischem Besuch
Allem, was kriecht, fliegt und flattert
Beikraut und Pflanzenkrankheiten
Bakterien und Viren
Aufgepasst: Sicher gärtnern

Die besten Gemüsesorten für die Selbstversorgung

Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch,
Bohnen, Salate, Rote Bete, Kohl, Mais, Erbsen, Sellerie,
Paprika, Radieschen, Spinat, Mangold, Auberginen, Neuseeländer Spinat,
Yakón, Süßkartoffeln, Kürbisse, Gartenmelden
Faszination Samenkorn
Gemüse in Töpfen und Kübeln

Der Lohn deiner Arbeit: Die Ernte

Ernteüberschüsse: Zu viel des Guten?
Ernte und Urlaubszeit

Jenseits vom Gemüse: Kräuter, Obst und Blumen

Kräuter ohne Ende
Von Baum bis Busch: Eigenes Obst ernten
Blühpflanzen im Garten

Über den Gartenzaun hinaus: Anhang

Auf die Plätze, fertig – planen: Was du zum Start wissen solltest

Ich beginne mit einer Frage an dich: Warum möchtest du deinen eigenen Nutzgarten haben?

- Weniger einkaufen und dabei Geld sparen wäre toll.
- Es ist schön, wenn die ganze Familie weiß, woher die Nahrung kommt.
- Ich möchte naturnah gärtnern und auch etwas für die Umwelt tun.
- Ich habe wenig Zeit, aber etwas Eigenes zu ernten ist mir wichtig.
- Aus der Fläche, die ich habe, möchte ich das Maximum herausholen.
- Ich suche einen Ausgleich zu Stress und Hektik.
- Mir ist es wichtig, meine Ernte so frisch wie möglich zu verarbeiten.
- Ich möchte sicher sein, dass mein Gemüse nicht chemisch behandelt wurde.
- Ich finde, dass selbst angebautes Gemüse einfach besser schmeckt.
- Ich möchte Lebensmittel ernten, die ich nicht kaufen kann.
- Ich möchte viele Dinge einmachen und einlagern.

4

5

Hast du hier den ein oder anderen Grund gefunden, der dich zum Gärtnern bewegt? Das Schöne ist: Auch wenn nur ein einziger Punkt dein Hauptbeweggrund war, gibt es die anderen Sachen gratis dazu und dieses Buch ist genau das richtige für dich.

Es ist tatsächlich einfacher als du vielleicht denkst, sehr viel Obst, Gemüse und Kräuter aus dem eigenen Garten zu ernten – ohne, dass du dir damit einen Fulltime-Job schaffst. Welche Methoden, Tipps und Tricks dir dabei helfen, erfährst du in den folgenden Kapiteln.

Supermarkt, Gärtnerei, Bauernhof: Dein Alles-in-einem- Nutzgarten

Selbst bei wenig Anbaufläche macht es durchaus Sinn, dein Gemüsegartenprojekt als eine Art kleine Landwirtschaft zu sehen. Die gute Nachricht ist, dass du dir im privaten Nutzgarten nicht den Druck machen musst, wie er mit gewerblichem Gemüseanbau einhergeht. Im eigenen Garten bewirtschaftest du nur ein kleines Stück Land, musst kein perfekt aussehendes Gemüse für den Verkauf produzieren und dich nicht an ein umfassendes Werk an Gesetzen halten. Du hast den Luxus, dass bei dir nicht alle Erträge gleich groß und Handelsklasse A sein müssen.

Gleichzeitig kannst du von Gärtnereien und landwirtschaftlichen Betrieben aber natürlich sehr viel lernen und dir ein paar Methoden anschauen, z. B. was die Planung und Strukturierung angeht. Seit einiger Zeit gibt es kleine Gemüsegärtnereien, die mit wenig Land, minimalem Budget und nur sehr



wenigen Arbeitskräften auskommen. Maschinen wie Traktoren gibt es so gut wie nie, die Ernte wird meistens selbst vermarktet und trotzdem funktionieren viele dieser sogenannten Market-Gardening-Projekte bestens.

Genau das wollen wir schließlich auch für unseren Hobby- bzw. privaten Nutzgarten: mit wenig Land, Geld und kleinem Zeitaufwand eine möglichst große Ernte einfahren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Ideenreichtum, dem Adaptieren von bereits vorhandenem Wissen viel größerer Landwirtschaften und der Kreativität in Sachen Vermarktung. Viele Menschen, die solche Mini-Gärtnereien betreiben, schaffen dies mit überschaubarem Zeitaufwand neben ihren eigentlichen Berufen. Von ihrem Wissen kannst du auch stark in deinem eigenen Gemüsegarten profitieren.

Welchen Zeitaufwand solltest du einplanen?

Der alte Herr, der vor mir meinen Garten gepachtet hatte, meinte bei der Übergabe: „Dein Garten möchte dich jeden Tag sehen.“ Mittlerweile sind aus den ursprünglich 200 m² stolze 400 m² geworden und auch wenn ich Ratschlägen von anderen (sehr erfahrenen) Menschen immer offen gegenüberstehe: Nach den vielen Jahren, die ich diesen Garten nun bewirtschafte, kann ich meinem Vorpächter nicht ganz zustimmen. Ich würde seine Aussage etwas umformulieren: Wenn du die Chance hast, jeden Tag deinen Garten zu besuchen, dann mach es – vor allem für dich.

Sehen wir uns mal an, wie sich der Zeitaufwand konkret zusammensetzt. Denn eine gewisse Stundenzahl ist auf jeden Fall nötig. Sie wird jedoch immer weniger, nachdem die Beete einmal angelegt sind und die „Garten-Infrastruktur“ steht. Klar, es gibt Zeiten im Jahr, wo wirklich viel zu tun ist. Es gibt aber auch Perioden in der Hauptsaison, wo du dich zurücklehnen kannst.

6

7

Was soll wann wo wachsen? Der Beetplan ist einer der wichtigsten Schritte, wenn du dein Gartenjahr vorbereitest.



Bodengesundheit, Planung, Bewässerung, die stets wachsende Erfahrung: All diese Punkte helfen dir, deinen Garten bei abnehmendem Zeitaufwand erfolgreich zu managen.

Um ein konkretes Beispiel zu geben, gehe ich von einem Garten mit 100 m² Fläche aus. Die Beete und Wege sind bereits angelegt. 70 Prozent der Gesamtfläche machen die Beete aus, der Rest sind Wege und ein Bereich für den Komposthaufen. Ein Strom- oder Frischwasseranschluss ist nicht vorhanden, genauso wenig wie ein Gewächshaus. Es werden nur Werkzeuge ohne Strom oder Benzin verwendet. Verdoppelt sich nun die Gartenfläche, heißt das nicht, dass sich die Arbeitszeit ebenfalls verdoppelt. Für 200 m² würde ich über das Jahr gerechnet etwa 30 Prozent mehr Arbeitszeit einplanen. Im Anschluss siehst du, wie der Aufwand über die Monate hinweg verteilt wäre.

Januar → Im Januar gibt es kaum etwas zu tun, abgesehen davon, dass du gelegentlich Winterkohl erntest. Wenn ich Lust habe, beginne ich mit der Voranzucht von Chilis oder Gemüsezwiebeln im Haus und fertige einen Beetplan für die kommende Saison an. ARBEITSAUFWAND: maximal 1 Stunde pro Woche

Februar → Auch im Februar ist der Zeitaufwand für den Garten noch sehr überschaubar. Wenn das Wetter mitspielt, stehen erste Aussaaten wie Dicke Bohnen an, die direkt ins Freiland kommen. Weitere Aussaaten wie Zwiebeln, Kohl, Paprika und erste Salate finden im Haus statt. Wie im Vormonat gibt es noch das ein oder andere zu ernten. Da um diese Zeit die Böden entweder gefroren oder noch sehr feucht sind, verzichte ich auf Bodenbearbeitung, um den Boden nicht zu verdichten. Wenn ich sehr viel Lust auf Gartenarbeit habe, räume ich auf, was vom Vorjahr noch liegengelassen ist. ARBEITSAUFWAND: maximal 2 Stunden pro Woche

Mit der Broadfork fällt die Bodenbearbeitung deutlich unkomplizierter aus.



März → Wenn das Wetter mitspielt, steht jetzt die Bodenbearbeitung an. Zuerst entferne ich alles, was sich noch auf den Beeten befindet und da nicht hingehört: Reste vom Vorjahr und Beikräuter. Seit ich meinen Boden nicht mehr umgrabe, sondern mit einer Broadfork bearbeite, benötige ich für die 70 m² Beetfläche nicht einmal mehr 1 Stunde. Die Beete, auf denen sich seit dem letzten Herbst Überwinterungskulturen wie Knoblauch oder Zwiebeln befinden, werden natürlich nicht bearbeitet; maximal entferne ich hier das Beikraut. Organischer Dünger oder Kompost wird jetzt teilweise schon in den Boden eingearbeitet.

Erste Aussaaten wie Spinat, Karotten oder Rote Bete stehen jetzt an. Ab Mitte bis Ende März ziehen jene vorgezogenen oder gekauften Jungpflanzen in die Beete, die mit niedrigen Temperaturen zurechtkommen. Sowohl die Aussaaten als auch die Jungpflanzen werden angegossen. Durch die typischen Niederschläge um diese Zeit ist weiteres Gießen meistens nicht nötig. ARBEITSAUFWAND: 20–30 Stunden insgesamt

April → Jetzt stehen weitere Aussaaten und Pflanzungen an. Um später im Jahr weniger Arbeit zu haben, ist es wichtig, alle Beikräuter in den Beeten zu entfernen, sobald diese keimen. In einem trockenen April ist es auch schon mal nötig, alle 2–3 Tage zu gießen. Ist der April wiederum recht nass, kannst du auf das Gießen verzichten. ARBEITSAUFWAND: 15–20 Stunden insgesamt

Mai → Neben neuen Aussaaten und Pflanzungen, vor allem ab Mitte Mai, stehen jetzt erste Ernten an. Alles sollte mittlerweile gut wachsen – auch die Beikräuter, die natürlich weiterhin entfernt werden müssen. Schutzvorrichtungen wie Gemüseschutznetze sind aufzustellen, und lästiger Gartenbesuch wie Schnecken oder Wühlmäuse wird häufiger.

Der Gießaufwand nimmt zu, aber ein gut gemulchter Boden verhindert das schnelle Verdunsten des Wassers. Wenn du keine Stein-, sondern Graswege verwendest, müssen diese geschnitten werden. ARBEITSAUFWAND: ca. 20 Stunden insgesamt

Juni, Juli → Sofern du keine automatische Bewässerung wie z. B. Tropfschläuche hast, macht das Gießen in den Sommermonaten einen Hauptteil der Arbeit aus. Dazu kommt natürlich das ständige Entfernen von Beikraut. Auch regelmäßige Kontrollgänge sind sinnvoll, um mögliche Krankheiten und unerwünschte Insekten rechtzeitig zu entdecken und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Wo Pflanzen geerntet wurden, sollten die Lücken mit neuen Pflanzen aufgefüllt werden – schon jetzt ist es wichtig, an den Wintergemüseanbau zu denken. ARBEITSAUFWAND: stark abhängig von Temperaturen und Niederschlag in den Sommermonaten; tendenziell aufgeteilt auf häufigere kurze Besuche pro Woche (u. a. zum Gießen)

August, September, Oktober → Hast du in den Vormonaten gut gemulcht und regelmäßig alle Beikräuter entfernt, hält sich die Arbeit im August in Grenzen. Jetzt musst du dich fragen: wohin mit all dem geernteten Gemüse?

Zu tun gibt es aber dennoch immer etwas: Tomaten anbinden und ausgießen, Kontrollgänge, neue Aussaaten und Pflanzungen etc. Ende Oktober stecke ich noch den Herbstknoblauch und die Winterzwiebeln. ARBEITSAUFWAND: 1–5 Stunden pro Woche

November, Dezember → Jetzt beginnt die ruhigere Jahreszeit. Ich lasse alle Pflanzenreste auf den Beeten liegen – das schützt den Boden und freut diverse Bodenlebewesen. Durch gute Planung kann ich noch diverse Dinge im Garten ernten. ARBEITSAUFWAND: maximal 2–3 Stunden pro Woche •



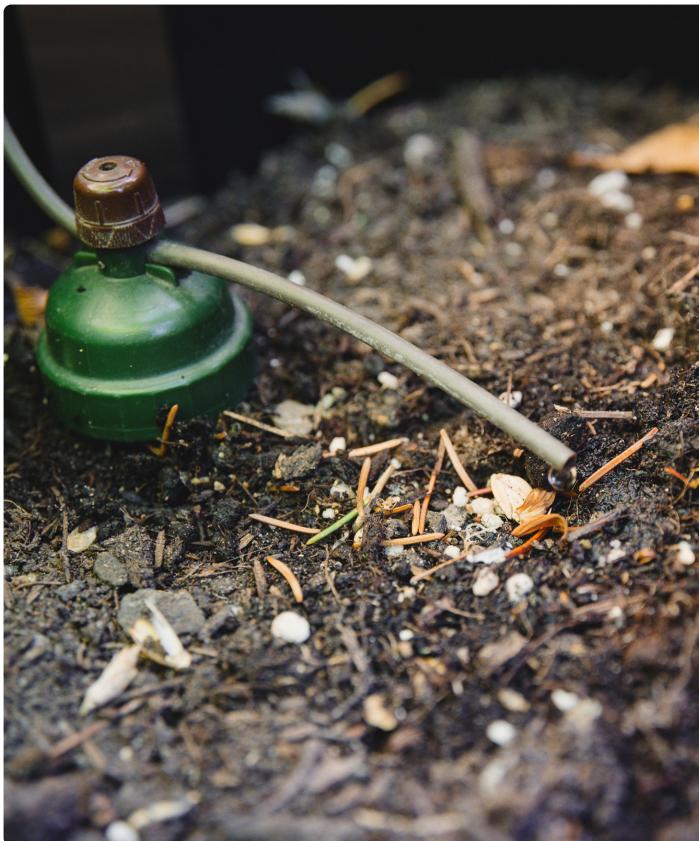
Unter anderem bei den Tomaten gibt es auch im Sommer immer etwas zu tun: Stichwort hochbinden.



Tröpfchenbewässerung erspart dir im Sommer einiges an Gießzeit.



Überprüfe deine Pflanzen regelmäßig auf erste Anzeichen von Krankheiten. Im besten Fall lautet das Urteil wie z. B. bei diesen Tomaten: alles im grünen Bereich.



Bewässerung: So wenig wie möglich, so viel wie nötig

In den letzten Jahren zeigt sich auch in Ländern wie Deutschland oder Österreich, dass der Klimawandel real ist. Hitzesommer wie 2021, in denen wochenlang kein Regen gefallen ist, zeigen, wie wertvoll Wasser ist. In diesem Jahr musste ich zum ersten Mal Kartoffeln gießen, damit die Pflanzen nicht vertrocknen. Weitermachen wie bisher ist keine Option mehr – jetzt gilt es, sparsam mit dem wertvollen Nass umzugehen.

Wie du Wasser im Boden halten kannst

Es gibt viele Methoden, um deinen Wasserbedarf und Verbrauch gering zu halten.

Im Sommer ist es wichtig, so wenig ungeschützte Erdf Flächen wie möglich zu haben. Das erreichst du durch das Ausbringen von Mulchmaterial (z. B. grob zerschnittene Brennnesselblätter, Beinwell und Rasenschnitt) oder die Verwendung von Mulchfolien. Wenn du morgens den Mulch

in die Hand nimmst, kannst du beobachten, dass er feucht ist, wo er auf der Erde liegt – auch wenn es gar nicht geregnet hat. Das ist die Feuchtigkeit, die die Erde ohne den Mulch an die Luft abgegeben hätte und die nun stattdessen zum Großteil im Boden bei deinen Pflanzen verbleibt.

Eine andere Art, Wasser zu sparen, ist richtiges Gießen. Der häufigste Fehler beim Gießen ist es, zu schnell zu viel Wasser an eine Pflanze zu geben. Stell dir vor, du hast 10 Tomatenpflanzen und jede soll bei deinem morgendlichen Gießrundgang 1 l bekommen. Du gehst also von Pflanze zu Pflanze und

jede bekommt ihren Liter auf einmal. Diese Wassermenge kann der Boden aber gar nicht so schnell aufnehmen und das Wasser versickert zum großen Teil in tiefere Erdschichten, wo keine Wurzeln mehr sind. Viel besser ist es, mindestens 2, besser 3 Gießdurchgänge zu machen, bei denen es jedes Mal nur einen Schluck Wasser für die Pflanzen gibt. So kann der Boden das Wasser besser speichern. Aus diesem



Die beste Devise beim
Gießen? Ganz klar: nicht zu
viel auf einmal.



Grund ist in der Natur ein Landregen, der über längere Zeit eine moderate Regenmenge abgibt, viel besser als ein Regenschauer. Auch hier kann der Boden nicht so viel Wasser speichern. Um das Gießwasser bei der Pflanze zu halten, hilft ein kleiner Gießrand. Dazu reicht es, mit den Händen einen wenige Zentimeter hohen Erdwall mit Abstand zum Stiel zu formen und in diesen hineinzugießen.

Das Blumatsystem

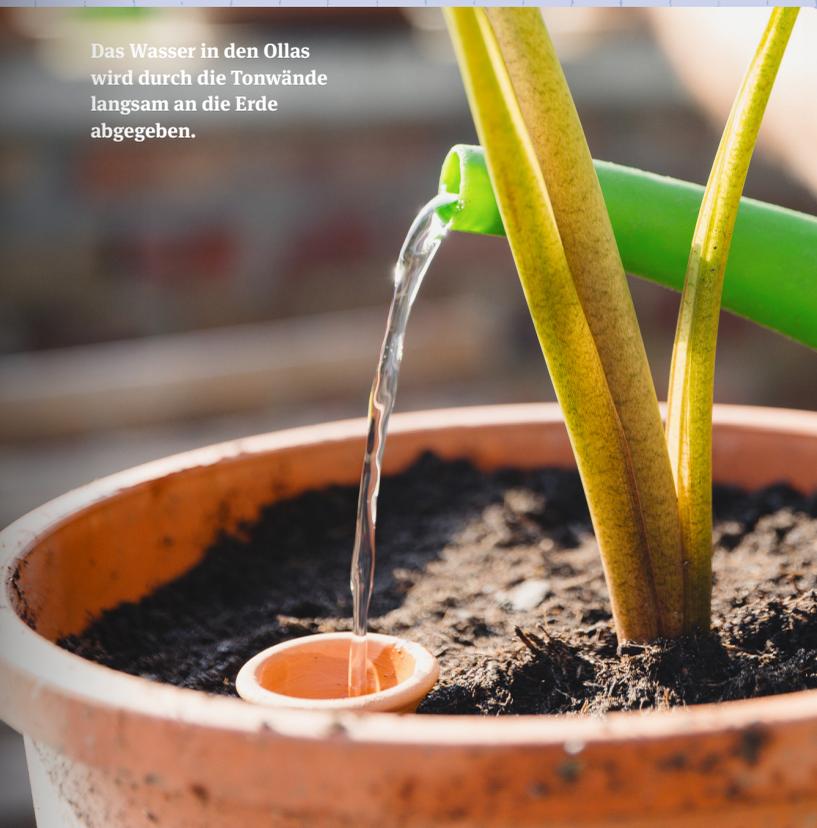
Von den vielen verschiedenen Systemen auf dem Markt möchte ich eins ganz besonders erwähnen, da ich es selbst seit vielen Jahren sehr erfolgreich in meinem Garten im Einsatz habe – in einem Garten ohne Strom und ohne Wasserleitung. Um dieses System betreiben zu können, reicht schon ein Wasserfass, das nur 50 cm über dem Grund steht. Mit Schläuchen und Verbindern werden die wichtigsten Elemente mit Wasser versorgt: die Tropfer. Diese bestehen aus einem Tonkegel und einem Ventil. Jedoch gelangt die Feuchtigkeit nicht über den Ton in den Boden, sondern über dünne Schläuche, die durch das Ventil laufen. Die Tonkegel im Boden sorgen durch Ausdehnung dafür, dass sich das Ventil etwas mehr oder weniger öffnet oder ganz schließt. Ist der Boden feucht, fließt kein Wasser durch die Leitung. Trocknet der Boden aus, ändert sich die Ausdehnung und die Leitung beginnt zu tropfen – wie viel, kannst du sogar einstellen. Am Anfang war ich sehr skeptisch, ob das auch wirklich gut funktioniert, aber schon nach einer Woche war mir klar: Gießen im Folientunnel gehört der Vergangenheit

an. Der Wasserverbrauch ist minimal und die Pflanzen sind immer sehr gut versorgt. In den ersten Tagen musste ich den ein oder anderen Tropfer nachjustieren, aber dann war es eine Freude, dem System bei der Arbeit zuzuschauen. Jetzt, im dritten Jahr, habe ich mit einem kleinen 20-Liter-Kanister ein weiteres System für meine Topfpflanzen aufgebaut. •





Ollas setzt du einfach in die Erde im Pflanztopf ein.



Das Wasser in den Ollas wird durch die Tonwände langsam an die Erde abgegeben.

OLLAS

Seit einigen Jahren werden Ollas immer beliebter. Der Name kommt aus dem Spanischen und bedeutet Kochtopf. Im gärtnerischen Kontext sind mit Ollas runde, bauchige Töpfe aus unglasiertem Ton gemeint; meistens ist noch ein Deckel dabei. Sie haben oben eine schmale Öffnung, durch die Wasser eingefüllt wird. Ollas werden entweder vor den Pflanzen im Boden vergraben oder dann, wenn die Pflanzen schon stehen.

Der Vorteil von Ollas liegt ganz einfach darin, dass der Ton das Wasser sehr langsam an die umgebende Erde abgibt. Durch die Kapillarwirkung des Bodens wird die Feuchtigkeit ein ganzes Stück von den Ollas wegtransportiert. Hiervon profitieren deine Pflanzen und wenn du die Töpfe vor dem Winter wieder ausgräbst, kannst du oft beobachten, dass sich Pflanzenwurzeln regelrecht an die Tonoberfläche angeheftet haben. Wenn du regelmäßig schaust, ob Wasser nachgefüllt werden muss, können dir Ollas viel Wasser und Gießzeit einsparen.



Der Boden der Tatsachen: Wie du die Bodenqualität verbesserst – und sie für dich arbeiten lässt

14
15



**Je höher die Bodenqualität,
desto geringer der Aufwand
für dich – Bodenpflege zahlt
sich also definitiv aus.**

Ein guter, fruchtbarer Boden zeichnet sich durch ein ausgewogenes Verhältnis an mineralischen und organischen (Humus-)Bestandteilen aus. Zudem kann er die richtige Menge Wasser und Nährstoffe speichern, lässt Luft an die Wurzeln, bietet aber gleichzeitig den Pflanzen Stabilität und ist gut zu bearbeiten. Unterm Strich heißt das, dass du einen guten Boden schneller und weniger bearbeiten musst, also viel Zeit und Kraft sparst, weniger Gießen und weniger Nährstoffe in Form von (künstlichem) Dünger hinzufügen musst. Zugegeben: Bodenverbesserung ist schon eine fortgeschrittene Disziplin – aber machbar.

Am wichtigsten ist es, laufend organisches Material in den Boden zu bekommen und den pH-Wert im Auge zu behalten. Immerhin entnimmst du ja auch eine Menge und das vorhandene organische Material verrottet mit der Zeit. Es gibt einige Möglichkeiten, wie du den Boden verbessern kannst:

1 → Wenn du ein Stück ganz neu angelegt hast und weißt, dass der Humusanteil gering ist, kann es sehr sinnvoll sein, eine größere Menge Kompost zu besorgen und ihn 2–3 cm tief einzuarbeiten. Ja, dadurch werden das Bodenleben und die Schichten einmal gestört, doch sie bauen sich wieder auf und du hast eine gute Basis geschaffen.

2 → Im Frühjahr kannst du vor der Bodenbearbeitung eine Schicht eigenen Kompost auf die Beete aufbringen und z. B. mit einem Sauzahn einarbeiten.

3 → Ab dem Frühjahr, wenn die Böden sich schon etwas erwärmt haben, lohnt es sich zu mulchen, z. B. mit abgetrocknetem Grasschnitt (Gras, Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennnesseln etc., die aber noch keine Samen ausgebildet haben sollten).

4 → Gründüngung ist ebenfalls eine gute Methode, organisches Material in den Boden einzuarbeiten. Die Pflanzen, z. B. Phazelia und Wick-Roggen, lässt du 10–20 cm hoch wachsen, rodest sie und arbeitest sie in den Boden ein. Neben den oberirdischen Pflanzenteilen bildet sich viel Wurzelmasse, die mit der Zeit auch im Boden verrottet.

5 → Bodenleben förderst du, indem du auf jegliche Art von Gift verzichtest und organischen Dünger mineralischem vorziehst. Außerdem solltest du den Boden so wenig wie möglich bearbeiten, denn das Umgraben ist schlecht für Kleinstlebewesen und Pilze. (Eine Ausnahme besteht in Fall Nummer 1, bei dem du sozusagen den Grundstein legst.)

MACH DEINEN HAUSGARTEN ZUR BIOGEMÜSE- ABTEILUNG: MIT HILFE VON PROFI-METHODEN

Tomatenstauden, die kiloweise Früchte tragen, jede Menge knackige Salatgurken, und das alles aus dem eigenen Garten ... Klingt gut, aber nach viel zu viel Aufwand? Ist es nicht – wenn du an den richtigen Rädchen drehst und dir ein paar Methoden aus der professionellen Gärtnerei abschaut. Clevere Bewässerungssysteme, die doppelte Ernte dank Tomatenhaken – es gibt viele kleine Tricks, die dir dabei helfen, jede Saison noch mehr Gemüse, Obst und Kräuter aus deinem eigenen Garten herauszuholen. Zeit für Ernte statt Einkauf und Pflanzenpflege statt Plastikverpackung.

Fotos: Fabian Weiss
Gestaltung: Philipp Putzer

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst
du schon jetzt unter der
ISBN 978-3-7066-2987-4 vorbestellen.