



Dein Weg zum essbaren **WALDGARTEN**

Gesund selbstversorgt durchs ganze Jahr

Obst, Gemüse, Kräuter & Co. in
7 Schichten anpflanzen und ernten

MIT
GROSSEM
REZEPTE-
TEIL

Hannelore Zech
Andrea Leuth-Münzberger



4 ALLES ÜBER DEN WALDGARTEN

Einleitung.....	8
Vision	10

ALLES ÜBER DEN WALDGARTEN13

Was kann man sich unter einem Waldgarten vorstellen?	15
Das Mikroklima	18
Nützlingsbiotope als Helfer	19
Höhenkontrolle	21
Schichten und stapeln	24
Rankgeschichten	25
Unterpflanzungen und was die Wühlmaus damit zu tun hat	25
Die Obstbaumlebensgemeinschaft – selbst ein Baum lebt nicht gern alleine	27
Die Anlage einer Obstbaumlebensgemeinschaft	28
Der Waldgarten auf der Terrasse	30
Der Waldgarten bis 500 qm	30
Ein Waldgarten bis 5000 qm	32
Der Erwerbswaldgarten mit 1–5 Hektar Fläche	34
Beispiele anderer Waldgärtner und ihrer Waldgartensysteme	36

DIE PFLANZEN IN EINEM WALDGARTEN49

Ganz einfach eine essbare Landschaft in den Garten zaubern	51
Urnahrung: Beeren, Wildobst, Wurzeln.....	52



Landschaftsbäume – Wertvolles von Linde, Weide, Erle, Fichte und Co.68
 Nussbäume und Sträucher74
 Obst – die süßesten Früchte wachsen nur auf hohen Bäumen, oder?.....79
 Dauer- und Wildgemüse92
 Das einjährige pflegeleichte Intensivgemüse104

WICHTIGE KNOW-HOWS IM WALDGARTEN111

Geld sparen, autarker werden, Gesundheit fördern113

Eigene Anzucht und Stecklingsvermehrung114
 Veredeln114
 Stecklingsvermehrung115
 Saatgutvermehrung116
 Kräuter und Pflanzen für die Hausapotheke117
 Kräuter117
 Knospen121
 Schmerzlinderer122
 Pilzzucht.....123
 Schnellkulturen124
 Holzkulturen125
 Bodenkulturen126
 Tierhaltung im Waldgarten – Mitarbeiter und Versorger.....127



BASISWISSEN DER SELBSTVERSORGUNG IM WALDGARTEN131

Im Grunde ist alles ganz simpel	133
Alles kann man leider nicht selber machen/produzieren	134
Alltagshelfer – Werkzeuge und Gerätschaften	136
Autark durch Vorratshaltung (Basisrezepte).....	138
Säfte	138
Sirup	139
Fruchtaufstriche und -mus	140
Einkochen	142
Fermentieren	143
Eingesalzenes, Kräutersalz und Zuckervariationen.....	144
Gedörrtes und Fruchtpulver	147
Eingefrorenes	148
Eingelagertes	149

REZEPTE IM JAHRESLAUF151

Einleitung zu den Monaten	152
Januar Winterlauch, Winterrübchen, Lagergemüse	153
Februar Topinambur, Kürbis, Zichorie, Haferwurzel, Postelein	155
März Vogelmiere, Rauke, Kresse, Nachtkerzenwurzel, wilde Pastinake, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Feldsalat	158



April	Wiesenbärenklau, Winterheckenzwiebel, Kopfsalat, Spinat, Radieschen, Löwenzahn, Gemüseampfer, Giersch, Löwenzahn, Pimpinelle, Hopfen	161
Mai	Maibeeren, Walderdbeeren, Lindenblätter, Giersch, Brennnessel, Mairübchen, Kohlrabi, Salate, Sauerampfer, Zuckerebsen, Schildampfer, Rhabarber, Melde, Guter Heinrich, Linde.....	167
Juni	Himbeeren, Taybeeren, Tummelbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Rosenblüten, Funkie, Blumenkohl, Brokkoli, Rucola, Kirschen, Erbsen, Felsenbirne, Taglilie, Borretsch, Hirschhornwegerich, Franzosenkraut, Holunder	172
Juli	Kornäpfel, Frühkraut, Mangold, Pflaumen, Kriecherl, Aprikosen, Zucchini, Rote Bete	181
August	Mirabellen, Pfirsiche, Jakobiäpfel, Teekräuterernte, Tomaten, Bohnen, Birnen, Kornelkirsche, Aronia, Zwiebeln, Kartoffeln, Kapuzinerkresse, Vogelbeere, Portulak.....	187
September	Paprika, Fleischtomaten, Weißkohl, Zwetschgen, Staudensellerie, Kürbis, Haselnuss, Walnuss, Maroni.....	194
Oktober	Rotkohl, Wirsing, Äpfel, Quitten, Meerrettich, Hagebutten	199
November	Mispel, Kakipflaume, Schlehe, Berberitze, Yacon, Knollensellerie, Lauch, Grünkohl, Klette	205
Dezember	Lagergemüse, Lagerobst, Trockenobst, Wintergemüse aus dem Gewächshaus.....	211
ANHANG	218
Nachwort	218
Literaturverzeichnis	222
Bezugsadressen	222
Bildnachweis	222
Autorinnen	223
Impressum	224





EINLEITUNG

Unser Alltag ist von negativen Schlagzeilen und Schlagwörtern wie Klimawandel, Hitzesommer, Naturkatastrophen oder Raubbau geprägt. Damit auch immer verbundenes Thema ist Ernährung: Wie kann Hunger auf der Welt bekämpft werden? Wie kann Landwirtschaft klimafreundlich funktionieren?

Wir sollten uns, in Anbetracht der Gegenwart, fragen: Wie ernähren wir uns eigentlich tagtäglich – und woher kommt unser Essen? Viele der Waren, die wir konsumieren, werden importiert; wir sind es gewohnt, das ganze Jahr über aus aller Welt versorgt zu sein. Doch ist das der richtige Weg?

Es wäre so einfach, sich komplett regional zu ernähren und dabei auch noch Klimaschutz, Bodenschutz und Schutz der eigenen Gesundheit zu betreiben: durch die Anlage eines Waldgartens. Eines Obstwaldes, einer essbaren Landschaft. Egal ob Balkon, Terrasse, Reihenhausgarten, großer Siedlungsgarten oder Kleinsthof: Vom Naschwald bis zum Erwerbswaldgarten ist alles möglich. Und der Bauer nebenan liefert das Getreide, das, gesäumt von



regelmäßigen Baumreihen, wesentlich mehr Inhaltsstoffe ausbilden könnte. Agroforst wird dieses System genannt, das uns vor Erosion schützt und es dem Getreide ermöglicht, langsamer und wertvoller zu reifen. Die Menschen mit größeren Gärten können mit Menschen, die keine Gärten haben, teilen, gegen Mithilfe oder anderlei Wertschätzung. Es gibt immer Möglichkeiten, und wer mag, der kann immer Wege finden. Ein Waldgartensystem ermöglicht es uns, die wir es bewirtschaften, ein Teil der Natur zu sein. Wir besuchen diese dann nicht nur bei Spaziergängen, nein, wir leben richtig darin und kennen unsere Wildtiere genauso wie unsere Nutztiere. Unsere Kinder können toben und klettern und ernähren sich den ganzen Sommer über draußen, direkt von den Bäumen und Sträuchern.

Wir ernähren uns frisch, schöpfen volles Nährstoffpotenzial ab, stärken unsere Gesundheit mit der im Wald angelegten Hausapotheke. Wir sind mit allem versorgt, was wir brauchen, sind zufrieden – lieben unser Leben.



Ein Waldgarten produziert:

- 🌿 Medizinpflanzen
- 🌿 Früchte
- 🌿 Gemüse
- 🌿 Flechtmaterial für Körbe
- 🌿 Nüsse und Saaten
- 🌿 Salate und Kräuter
- 🌿 Honig
- 🌿 Pilze
- 🌿 Bindematerialien
- 🌿 Feuerholz
- 🌿 Pflanzen zum Waschen (seifenhaltige)
- 🌿 Färbepflanzen
- 🌿 Gewürze
- 🌿 Stangen und Stöcke
- 🌿 Holzsaft (Birkensaft, Ahornsirup)

Ganz links: Brombeerknospen im Waldgarten
Links: Immer frische Früchte für den Joghurt

VISION

Stellt euch doch nur vor, ihr sitzt an einem heißen Sommertag im angenehmen Schatten eines Baumes, neben euch die reifenden Johannisbeeren, darunter die intensiv duftenden Walderdbeeren. Am Baum bekommen die Äpfel bereits rote Backen und die rosa Holunderblüten vom rotlaubigen Strauch daneben gab es heute Mittag, in Bierteig herausgebacken. Dazu frische Himbeersahne. Ihr beobachtet gerade die Eidechse, die auf einem Totholzstamm in der Sonne sitzt, und genießt das Gezitscher der Vögel in den Bäumen. Das ist euer dauerhaftes Selbstversorger-System, das sich, erst einmal eingewachsen, größtenteils selbst erhalten kann und leicht zu pflegen ist. Dafür bekommt ihr eine volle Speisekammer, angenehmen Schatten, herrliche Gesangseinlagen der Gartenvögel. Generell ist es wichtig und dringend notwendig, Bäume zu pflanzen. *Jetzt* Bäume zu pflanzen! Die Vorteile eines Waldgartens bilden sich

meist erst so richtig ab dem 10. Standjahr aus. Der Garten wächst quasi mit dem Besitzer mit und jeder Garten ist so individuell wie sein Besitzer. So kann jeder Stück für Stück und Jahr für Jahr noch etwas dazupflanzen, was das System Garten ergänzt. Statt Schnickschnack an Weihnachten bekommt man einen Pfirsich- oder Aprikosenbaum geschenkt. Zum Valentinstag Frühlingszwiebelblumen, zu Ostern winterharte Kräuter, zum Geburtstag eine Tummelbeere usw. – Geschenke mit Sinn, die wachsen und sich entwickeln.

Nach über 20 Jahren Waldgartenbewirtschaftung kann ich sagen: Es ist ein lebenswerter, geborgener Lebensraum entstanden, eine Oase in der Ackerkulturlandschaft, und weitere Waldgartenprojekte im Hausgarten und auf kleineren Äckern wachsen sich gerade ein. Die Fülle, die daraus entsteht, und der Genuss, die können ihresgleichen suchen.

Früchte des Waldgartens im Juli/August



WAS KANN MAN SICH UNTER EINEM WALDGARTEN VORSTELLEN?

Ein Waldgarten ist kein ursprünglicher Wald, wie wir ihn kennen. Es ist auch kein Wald mit Gemüsebeeten (das ist auch gesetzlich nicht erlaubt, außerdem nicht sinnvoll). Im deutschen Sprachgebrauch sorgt der Begriff „Waldgarten“ für falsche Bilder. Im Englischen wird diese Art des Wirtschaftens „Food Forest“ genannt, also „Nahrungswald“. Es ist aber immer noch kein Wald im herkömmlichen Sinne, es ist eher eine essbare Landschaft mit vielen Bäumen. Oder eben ein essbarer Wald. Es ist ein Element aus der Permakultur mit dem Sinn, auf kleinen Räumen größtmögliche Vielfalt zu

erschaffen. Wir schichten und wir stapeln Früchte, Kräuter, Wurzeln und Gemüse, alles, was essbar ist, was Früchte produziert. Wir verarbeiten Wurzeln für Küche und Hausapotheke, Grünzeug für Küche und Tee, aber auch Viehfutter. Denn oft wird ein Waldgarten auch noch von Nutztieren bevölkert, wie Hühnern, Enten, Gänsen, Ziegen und/oder Kaninchen. So ein Waldgarten wirft nämlich genug für alle ab. Zusätzlich können die Tiere mitwirtschaften, also entweder Schädlinge dezimieren oder zu viel Fremdaufwuchs eliminieren. Für Wildtiere wie Vögel, Insekten,

Der Mienbacher Waldgarten im Luftbild mit dem Örtchen Mienbach. Im Notfall könnte im Waldgarten genug zusätzliches Gemüse für alle 50 Dorfbewohner mitproduziert werden.



Reptilien und Kleinsäuger ist ein Waldgarten ein Paradies. Nicht zu dicht bepflanzt, gibt es noch genug freie Wiesenfläche für Kamikaze-Amseln, versteckte Steinmüerchen für Eidechsen, kleine Wasserstellen für Libellen und Erdkröten, höhere Bäume für den wunderbaren Gesang des Pirols oder Ameisenhaufen für Grünspechte. Mit Totholzhaufen schafft man zusätzlich Lebensraum für den grunzenden Igel oder das nachtaktive Mauswiesel. Wir sehen das Wieselchen nicht, jedoch ist es der Feind unseres größten Widersachers, der Wühlmaus. Somit unser bester Freund und dem geben wir doch sehr gerne eine Herberge.

Ein Waldgarten ist ein Lebensraum für alle, er erzeugt ein Miteinander und wir können der Schöpfer dieses Lebensraumes sein. Als Lohn bekommen wir dafür die leckersten Früchte von Mai bis Dezember, Grünzeug und Gemüse das ganze Jahr über (wenn wir die Möglichkeit haben, auch im Winter unter Schutz anzubauen) und kulinarische Ergüsse. Denn wer nur das Obst aus dem Supermarkt kennt, der kennt kein richtiges Obst! Sonnengereift und ertereif gepflückt mit vollen Nährstoffen, das Superfood liegt quasi vor der Haustür.

Rechts:
Wärmebedürftigere
Bäume wie Nektarine,
Lotuspflaume oder Kaki
können im geschützten
Mikroklima wunderbar
wachsen und fruchten.
Kleines Bild:
immer frisches Obst aus
dem eigenen Garten:
giftfrei und gesund





DIE PFLANZEN IN EINEM WALDGARTEN



Ernährung: Beeren, Wildobst, Wurzeln

Nicht zu allen Zeiten war unsere Ernährungsversorgung so üppig gesichert wie heute. Und dennoch war das Essen vergangener Zeit oft wesentlich gesünder als unsere heutige Ernährung. In einem Waldgarten wächst jedenfalls das Powerfood schlechthin. Voller sekundärer Pflanzenstoffe. Unsere Beeren, unser Wildobst, meist züchterisch unverändert, wie zu Urzeiten. Auch die wilden Wurzeln sind gesammelt ein kulinarischer Hochgenuss und sehr kräftigend von den Inhaltsstoffen her. Unsere Ahnen vergessener Zeiten ernährten sich hauptsächlich von Beeren und Wurzeln neben der Jagd. Jedenfalls in unseren Klimabereichen der gemäßigten Zone und nordwärts gesehen.

Auch heute noch können uns Beeren und Wurzeln kräftigen, gesund erhalten oder aber wieder gesund machen. Frisch vom Strauch oder wenig verarbeitet dienen sie am meisten. Aber natürlich wer Masse hat, kocht auch Marmelade und Fruchtmuse ein für den winterlichen Genuss.

Wilde Wurzeln graben wir am besten aus, sobald der Frost aus dem Boden ist, im Frühling, im Februar oder März. Da haben wir den meisten Nutzen. Ein Einlagern ist hier nicht notwendig. Ab April beginnt die Pflanze jedoch bereits an ihre Blüten und damit an die Weitervermehrung zu denken. Die Wurzel wird dann holzig. Was unabdingbar ist, ist die Erkennung der meist einjährigen Pflanzenrosette ohne Blüte, um die Wurzel graben zu können. Besonders die Doldenblütler wie Pastinake oder wilde Möhre sollten sicher erkannt werden, denn hier gibt es auch giftige Vertreter in der Pflanzenfamilie. Sein Gelände sollte man das Jahr über beobachten und sehen, welche Pflanzen wachsen, so können wir auch leichter unterscheiden, ob es ein Pflänzchen des wilden Kerbels, der wilden Möhre oder evtl. doch der giftige Schierling sein könnte. Genauso wie der Geschmack

trainiert werden sollte auf die unterschiedlichen Wurzeln, denn jede schmeckt anders und die Nase oder der Zungentest sagt uns auch schon oft sehr viel, welche Wurzel wir denn da gerade erwischt haben.

Tipp: Je vertrauter uns die ursprüngliche Ernährung aus der Natur wird, desto selbstverständlicher und genussvoller wählen wir aus und essen wir. Und die Natur kann uns dadurch auch wieder regulieren, sprich gesunden lassen an Körper, Geist und Seele.

Für Kinder gibt es nichts Schöneres, als durch den Garten zu streifen und zu naschen. Gesünder können sie sich auch nicht vollstopfen. Meine Beobachtung ist leider, dass Kinder sich oft nur noch trauen, Beeren aus Plastikschälchen zu essen. Die Angst der Eltern, giftige Beeren zu erwischen, ist mittlerweile sehr hoch, so dass lieber mit Giftstoffen belastete Beeren von weit her den Kindern angeboten werden, als sie draußen naturgemäß naschen zu lassen. Dabei sind giftige Beeren an Sträuchern eigentlich immer bitter und nur für Vögel schmackhaft. Im eigenen Garten sollten Kinder freien Zugang zu allen gesunden Beeren haben und außerhalb des Gartens können sie lernen, bei unbekanntem Beeren zu fragen, ob man diese essen kann. **Dies ist auch generell meine Empfehlung: Lasst euch von den Kindern Gesammeltes aus Wald und Wiese immer zeigen, bevor es in den Mund gesteckt wird! Von klein auf!**

Ein weiterer Tipp: Vögel lieben Beeren, und gerade im Siedlungsbereich werden gerne unsere heißgeliebten Johannisbeeren oder Aronia bei Reife in Windeseile abgeleert. Bietet den Vögeln genug Vogelnährgehölze, sofern der Platz dafür da ist. Dann lassen sie die Kulturbeeren eher in Ruhe.

Eine Vorstellung der großen Beerenvielfalt, des Platzbedarfs, und was wir beachten sollten, inkl. viele Ideen zur Verarbeitung:



Oben: Die Vielfalt der Kürbisse ist unglaublich und die Verwendung so unterschiedlich wie ihr Aussehen.

Unten: Salate gibt es in wunderschönen Erscheinungsformen. Dabei sind sie so einfach in der Weiterzucht, sie können sich sogar selbst gärtnern.

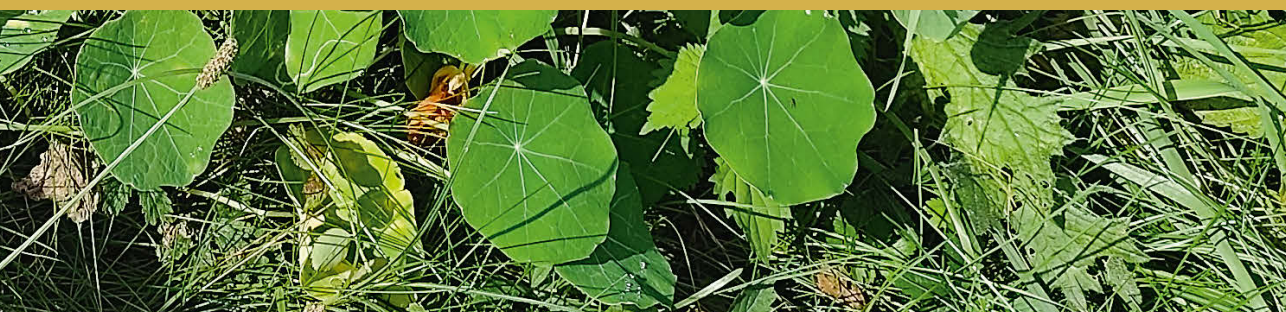
Gewächshaus würde ich trotzdem befürworten, sind sie doch für Chili als Gericht unentbehrlich, ebenso für Gulasch und Soßen oder für so manche Zubereitungen für die Hausapotheke. Getrocknet und vermahlen lässt sich das Würzpulver im gut verschlossenen Schnappverschlussglas gut lagern. Schraubgläser würde ich hier meiden, denn Lebensmittelmotten können ganze Vorratsbestände vernichten.

Kürbisse aller Arten. So vielfältig, dekorativ und ausgereift optimal lagerfähig im warmen Wohnraum: die Kürbisse. Ob Pepokürbis (die kleinen oder Zucchiniarten), die Maxima-Kürbisse, wie der beliebte Hokkaido, oder die wärmeliebenden Moschuskürbisse: Jede Sorte hat ihre Qualitäten und Verarbeitungsvarianten. Ob roh als Salat, ob paniert als Schnitzel, als Ofengemüse, süß-sauer eingemacht oder fermentiert, als Suppe oder als Breibeilage: Kürbis ist nicht nur im Aussehen vielfältig, sondern auch in der Verarbeitung.

Salate, bunt und vielfältig. Eigentlich bräuchten wir bei dem ganzen Angebot an Wildkräutern keine Salate mehr anbauen. Doch als Basis sind sie doch lecker und knackig. Doch am besten eignen sich eben Salate, die lange beerntbar sind: Pflücksalate wie die Lollo oder die Eichblattsalate in unterschiedlichsten Blattformen und -farben. Auch die Nachzucht mit Samen ist hier sehr einfach, und lässt man sie ausblühen, säen sie sich sehr oft auch selbst aus und produzieren wieder neue Pflanzen. Ob in Pflasterfugen oder mitten auf den Gehwegen. Das ist ihnen egal. Von April bis August gibt es die zarten Sorten, ab September die bitteren Herbstsalate, wie Endivie, Zuckerhut und Zichorie. Ab August können die Winterkopfsalate gesät werden, die dann von Dezember bis März geerntet werden. Am besten in Frühbeeten oder Gewächshäusern, damit die Ernte auch bei Schnee und Eis möglich ist. Sind die Salate gefroren, ist es gut, wenn sie langsam auftauen können. Zuckerhut und Endivie sind sogar lagerfähig, werden sie mit der Wurzel in Zeitungspapier eingewickelt und kühl im Keller eingelagert. Es ist so viel möglich, es muss nur getan werden.



WICHTIGE KNOW-HOWS IM WALDGARTEN



Eigene Anzucht und Stecklingsvermehrung

Natürlich kostet die Anlage eines Waldgartens einiges an Geld, wenn alle Pflanzen gekauft werden müssen.

Wer aber gerne entdeckt und ausprobiert, der kann seinen Waldgarten fast zum Nulltarif anlegen.

Voraussetzung ist, man hat Freunde und Bekannte, die bereits einiges an Obst zu Hause haben. Dann heißt es, sich erst einmal durchprobieren und die Sorten, die man selbst gerne haben möchte, als Edelreiser, als Steckling oder als Samen selbst weiter zu vermehren.



Im März veredelter Apfelbaum; bereits im Mai zeigen sich die ersten Triebe und ab Oktober/November können diese Bäumchen schon gut geschützt ausgepflanzt werden.

Veredeln

Bäume werden meist veredelt, um aus Wildlingen Edelobst zu erzeugen.

Voraussetzungen:

- Die passende Unterlage besorgen. Wie im Kapitel *Höhenkontrolle* bereits beschrieben, ist es wichtig, zu wissen, wie hoch der Baum wachsen wird, um evtl. Ärger mit Nachbarn oder komplette Verschattung zu vermeiden. Für kleine Gärten eignen sich Unterlagen wie z. B. „M26“, „G11“, „B9“ für Äpfel, Quitte und Birnen, die Gisela-Unterlagen für Kirschen, die Wavit-Unterlage für Pflaumen, Mirabellen und Aprikosen usw. Auf höheren Unterlagen können später natürlich auch noch mehrere Sorten veredelt werden. Wer auf Wildlingen veredelt, der bekommt hohe Bäume!
- Das passende Edelreis finden. Es handelt sich hierbei um einen einjährigen Trieb. Wasserschosser eignen sich dafür wunderbar. Geschnitten wird am besten im Januar von der gewünschten Sorte, veredelt wird jedoch erst im März, oder man hat Platz, den jungen Baum frostfrei, aber kühl und hell aufzustellen. Ganz wichtig ist, dass nur Edelreiser von ganz gesunden Bäumen geschnitten werden. Sie dürfen keinen Obstbaumkrebs oder Pilzbefall aufweisen, sonst wird dies an den jungen Baum vererbt.
- Den jung veredelten Baum an geschütztem Platz im Topf gut pflegen, bis der Neuaustrieb gut gewachsen ist und die Veredlung sicher überwallt ist. Dann kann der Baum oft schon im Herbst des 1. Jahres ausgepflanzt werden. Vor Wildverbiss muss gut geschützt und über den nächsten Sommer immer mal wieder mit Wasser versorgt werden.

Bei klein bleibenden Unterlagen kann es 2 Jahre nach der Veredlung bereits zu den ersten Früchten kommen, bei Hochstammbäumen wahrscheinlich erst nach ca. 10 Jahren. Geduld mitzubringen ist also schon mal wichtig bei der Eigenproduktion.



BASISWISSEN DER SELBSTVERSORGUNG IM WALDGARTEN





Alltagshelfer – Werkzeuge und Gerätschaften

Um gut wirtschaften zu können, brauchen wir gutes Werkzeug, das wir auch gut pflegen, denn wirklich gutes Werkzeug spart uns Kraft und Zeit. Dabei kommt es aber auch immer auf die eigenen Fertigkeiten drauf an. Zum Beispiel wurde früher alles mit der Sense gemäht, heute gibt es Motorsensen bzw. Freischneider, die uns effektiver und schneller machen. Vermeintlich. Die gute alte Sense wird nichts ersetzen, jedoch brauchen wir die Fähigkeiten des richtigen Mähens und des Schleifens und Dengelns, um das Werkzeug auch funktionsfähig zu erhalten. Ebenso wie die Fähigkeiten des richtigen Baumschnitts gelernt sein wollen. Hier helfen oft die Gartenbauvereine mit Kursen. Einfach mal nachfragen, normalerweise ist der nächste Kurs nicht weit.

Werkzeuge zur Pflege des Waldgartens:

Spaten

(mit einem Kupferspaten gräbt es sich leichter)

Wird hauptsächlich zum Pflanzen von Bäumen und Sträuchern verwendet. Nicht zum Umgraben, denn auch Beete werden im Waldgarten als Mulchbeete begonnen, die Bodenschichten sollten bleiben, wie sie sind, und nicht durcheinander gebracht werden durch Umgraben.

Grabgabel

Sie ist dafür da, um die Ernte zu erleichtern. Rüben und Kartoffeln sind mit ihr schneller geerntet.

Feldhaue

Sie ist mein Lieblingswerkzeug. Ob zum Stauden Setzen oder zum Saatrillen Ziehen. Sie ist ein Universalwerkzeug, wenn es nur darum geht, die oberen Bodenschichten zu bearbeiten.

REZEPTE IM JAHRESLAUF

Von Januar	153
bis Dezember	211

Ernte verarbeiten ist das eine, das Verarbeitete und Eingelagerte auch verwenden wieder eine ganz andere Geschichte. Dies zeigt unsere eigene Erfahrung bzw. auch die unserer Kursteilnehmer. Zu einfach ist es, schnell etwas im Supermarkt mitzunehmen. Dabei ist doch alles da. Idee und Tatkraft bzw. Motivation sollen euch die folgenden Seiten liefern oder auch anregen, noch einiges in eure Gärten zu pflanzen. So seid ihr autark und gestärkt für eine Zukunft der Fülle.

Einleitung zu den Monaten

Das Schöne am Selbstversorgen aus einem Waldgarten sind die Jahreszeiten. Jeder Monat ist anders, jeder Monat voller Schönheit und kleiner Wunder. Jeder Monat mit anderen Köstlichkeiten. Natürlich gibt es Rezepte, die das ganze Jahr über gekocht werden können, besonders mit eingelagerten Kartoffeln, Trockenbohnen oder getrockneten Erbsen. Die Lagerfähigkeit ist wunderbar. Auch bei eingekochten Marmeladen, eingekochtem Obst, eingesalzener Gemüsebrühe, gelagerten Kürbissen oder Wurzelgemüse aus der Erdmiete. Alles sehr lange verfügbar. Hat man ein Gewächshaus zur Verfügung, ist auch im Winter Grünes zu ernten, ohne dass Schnee oder Eisregen es beeinträchtigt. Mit etwas Kreativität lassen sich enorm viele kulinarische Gerichte zaubern, fast zum Nulltarif. Mit einem Waldgarten ist man reich beschenkt und wohl versorgt.

Unsere Rezeptvorschläge hier sind lediglich als Ideen zu sehen. Ideen, um die eigene Kreativität anzuregen. Ideen, um zu zeigen, was möglich ist. Im letzten Kapitel sind schon einige Basisrezepte aufgeführt, hier wollen wir etwas tiefer gehen bzw.

auch Möglichkeiten aufzeigen, Variationen herzustellen. Wir haben die Pflanzen so eingeordnet, wie sie reif werden. Natürlich können diese noch viel länger verarbeitet werden. Das Laubbrotrezept z. B. findet ihr im Juli, damit ihr dran denkt, das Laub zu ernten und zu trocknen. Das Rezept selbst ist aber das ganze Jahr über zu verwenden. Die Monatseinordnung haben wir für euch als Anregung gemacht, damit ihr nachschlagen könnt nach dem Motto: Was kann ich diesen Monat beernten bzw. was könnte ich noch in meinen Garten pflanzen, um in diesem Monat ebendieses ernten zu können! Manches hat länger Saison, wenn man verschiedene Sorten davon pflanzt. Als Beispiel möchte ich die Himbeeren nennen, die als Herbsthimbeeren und Sommerhimbeeren von Juni bis November Früchte liefern können. Äpfel sind aus dem Garten von Juli bis eingelagert April und länger verfügbar. Deswegen findet ihr in den Wintermonaten auch einige Apfelrezepte, um die Lageräpfel verarbeitet zu bekommen. Ihr seht also: Vielfalt schafft stabile und resiliente Systeme.

Aber nun wollen wir euch viel Freude mit den Rezepten und vor allen Dingen mit den eigenen kreativen Experimenten wünschen!



JANUAR

Winterruhe. Januar ist der Monat, in dem der Waldgärtner den Garten einfach mal schlafen lassen kann. Urlaub. Nur auf sich schauen. Ruhen. Aus dem Vorratslager leben. Das neue Gartenjahr visionieren und planen.

Tätigkeiten im Januar:

- Saatgut sortieren, Fehlendes bestellen
- Planen und visionieren. Was könnte mein Selbstversorgersystem noch verbessern? Welche Obst- und Gemüsesorten würden mein Gartenjahr noch bereichern? Wie soll mein Waldgartensystem im kommenden Jahr blühen und fruchten?
- Edelreiser schneiden, beschriften und kühl in feuchtem Sand einlagern
- Gartengeräte reinigen, schleifen, ölen
- Stammschutz bei Obstbäumen, am besten Weißanstrich der Stammrinde, um Frostrisse zu vermeiden

Ernte aus dem geschützten Garten: Winterlauch, Winterrübchen, aus dem Lager Kartoffeln, gelbe Rüben, Kürbis, Äpfel etc.



Nicht mehr benötigte Weihnachtsbäume verwerten die Ziegen sehr gerne.

REZEPTE

Fichtennadelbutter

Was ihr braucht:

- 1 Fichtenzweig
- 1 Päckchen Butter
- ½ TL Salz

Zubereitung:

Einfach mit einer Schere die Fichtennadeln vom Zweig schneiden und ab in den Mixer damit. Die Butter weich werden lassen, salzen und mit den zerkleinerten Fichtennadeln mit einer Gabel gut durchdrücken, bis alles schön grün ist. Nun kann die Butter zurück in den Kühlschrank.

Tipp: Wenn ihr euren Weihnachtsbaum regional kauft und der noch schön ist nach dem Abschmücken, dann verwendet doch einfach diesen. Allerdings variiert der Geschmack der Butter sehr, je nach Art des Weihnachtsbaums. Vielleicht entscheidet ihr euch aber auch für eine Douglasie oder Kiefer? Auch daraus lässt sich leckere Nadelbutter herstellen.



Für unsere Fichtennadelbutter brauchen wir nicht allzu viel von dem Fichtengrün.

Literaturverzeichnis

- KARIN GREINER: Bäume in Küche und Heilkunde, at Verlag
 LORE KUTSCHERA, ERWIN LICHTENEGGER: Wurzelatlas mitteleuropäischer
 Waldbäume und Sträucher, Stocker Verlag
 MARTIN CRAWFORD: Einen Waldgarten erschaffen, OLV Verlag
 MARIA STUBER: Ich helf dir kochen, BLV Verlag
 ANNA ULMER: Heimatgeschmack, Eigenverlag
 HELGA DANNER: Naturküche, Ullstein Verlag
 MICHAEL MACHATSCHKEK, ELISABETH MAUTHNER: Speisekammer aus der
 Natur, böhlau Verlag
 JOHANNES MAURER, BERND KAJTNA, ANDREA HEISTINGER, ARCHE NOAH:
 Handbuch Bio-Obst, Löwenzahn Verlag
 HANNELORE ZECH: Alles aus dem eigenen Garten, SüdOst Verlag

Bezugsadressen

Saatgut:

- www.dreschfliegel-saatgut.de
www.bingenheimersaatgut.de
www.biogartenversand.de
www.therapiegarten.at
www.magicgardenseeds.de
www.saat-und-gut.de

Bäume, Beeren und Stauden:

- www.baumgartner-baumschulen.de
www.baumschule-horstmann.de
www.eggert-baumschulen.de
www.pflanzenhof-online.de
www.garten-schlueter.de
www.lubera.com
www.deaflora.de

Pilzzucht:

- www.shiitake.de
www.hawlik-vitalpilze.de

Brauchbare Geräte:

- www.speidels-hausmosterei.de
www.mostshop.at
www.shop-weck.de
www.kochform.de

Bildnachweis

Cover: **stock.adobe.com**: ADDICTIVE STOCK, orestligetka,
 Ingo Bartussek; **de.freepik.com**

- de.freepik.com**: 57r, 69l, 71r, 73, 74o, 78u, 83, 88, 122l, 213u;
Renate Ende: 104o;
Reinhard Engelhardt: 38 (alle);
Bernhard Gruber: 41, 42;
Katrin Herrmann: 39, 40;
Hermann Ketterl: 43;
Andrea Leuoth-Münzberger: 6l, 6r, 7(alle), 145, 150, 151,
 159(alle), 161, 163, 164, 165, 166l, 168(alle), 170, 172r, 173, 174,
 175, 176, 178, 179(alle), 183, 183(Einkl.), 184r, 185, 186, 188(alle),
 189, 190l, 193, 195, 196, 197(alle), 201, 202, 204, 206, 207,
 208(alle), 210o, 212, U4r;
Lisa Müller: 47;
Lilly Schmidlein: 36, 37;
Hans Söhl: 44, 45;
stock.adobe.com: 54l, 54m, 55o, 56o, 57l, 57m, 60(alle), 61(alle),
 68, 74m, 75l, 77o, 78o, 78m, 98m, 129r, 157, U4l, U4m;
Fynn Rasmus Streich: 5m, 74u, 75r, 76o, 76m, 76u, 77u;
Jeannine Tieling: 190r;
Julia Wegler: 203;
Hannelore Zech: alle übrigen Bilder

Hinweise und Vernetzung zu den Mitwirkenden in diesem Buch

Reinhard Engelhardt, Landwirt und Permakultur-Designer,
 Niederösterreich, www.waldgarten.global

Bernhard Gruber, Permakultur-Designer, Leiter des Waldgarten-
 instituts in Oberösterreich, www.waldgarteninstitut.at

Kathrin Herrmann, Landwirtin und Permakultur-Designerin,
 Schwäbisch Hall, www.zurbuntenkuh.de

Hermann Ketterl, Prof. Maschinenbau, Straubing-Bogen,
www.ketterlhof.de

Lisa Müller, Permakultur-Designerin und Künstlerin, Rottal-Inn,
www.limilla-mosaik.de

Lilly Schmidlein, Landwirtin und Spezialistin für syntropische
 Landwirtschaft, Forchheim, www.hofverde.de

Hans Söhl, Metallbauer und Terra-Preta-Spezialist, Mühldorf/Inn,
www.soehlmetall.de

Fynn Rasmus Streich, Baumschulgärtner, Schleswig-Holstein,
www.baumschule-waldgarten.de

Jeannine Tieling, Coach, Berater, Landshut,
www.jeannine-tieling.com

Julia Wegler, Kräuterpädagogin, Tierkommunikation,
 schamanische Heilarbeit, Dingolfing-Landau,
www.tierkommunikation-julia-wegler.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-89251-555-5



Für uns, die Battenberg Bayerland Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Die Battenberg Bayerland Verlag GmbH und ihre Imprint-Verlage sehen das gesetzliche Urheberrecht als Basis ihrer Zusammenarbeit mit Autorinnen und Autoren. Vielen Dank, dass Sie eine legale Ausgabe dieses Buches gekauft haben und die Gesetze zum Schutz des geistigen Eigentums anerkennen, indem Sie keinen Teil davon ohne Genehmigung unzulässig kopieren, scannen oder verbreiten. So unterstützen Sie unsere Autorinnen und Autoren und wir als Verlag haben die Möglichkeit, weiterhin Bücher für alle zu veröffentlichen. Systeme und Technologien der künstlichen Intelligenz dürfen Bestandteile des Buches in keinsten Weise verwenden oder reproduzieren, auch nicht für Trainingszwecke. In Übereinstimmung mit Artikel 4(3) der Richtlinie über den digitalen Binnenmarkt 2019/790 nimmt die Battenberg Bayerland Verlag GmbH dieses Werk ausdrücklich von der Ausnahme für Text- und Data-Mining aus. *NO TDM.*

Covergestaltung, Layout & Satz: Margit Schmidt

1. Auflage 2026

ISBN 978-3-89251-555-5

Alle Rechte vorbehalten!

© 2026 Bayerland Verlag in der

Battenberg Bayerland Verlag GmbH · Pfälzer Straße 11 · 93128 Regenstein

Unser komplettes Buchprogramm finden Sie unter:

www.battenberg-bayerland.de

Fragen zum Buch? Direkt an produkt@battenberg-bayerland.de





So ernähren Sie Ihre Familie vollwertig aus Ihrem ganz persönlichen WALDGARTEN!

- 🌿 vor die Tür gehen und von **März bis November** ernten
- 🌿 immer etwas zu naschen parat haben – von Baum und Strauch
- 🌿 direkt frisch essen oder für den Winter verarbeiten & einlagern

Gesunde Ernährung ist ganz einfach, wenn man sich nur vor der Haustür bedienen braucht – und das wollen wir Ihnen in diesem Buch zeigen. Wir erklären, wie Sie Ihren ganz eigenen Garten Eden schaffen können, platzsparend auf allen Ebenen ernten können und ganz nebenbei auch noch einen wunderbaren Ort schaffen, der Erwachsenen zur Erholung dient und Kindern als Entdeckungsspielplatz. Mit diesem Buch werden Sie zum perfekten Selbstversorger – unabhängig und klimaschonend.

Heimat
battenberg
bayerland



BAYERLAND
ist eine Marke der Battenberg
Bayerland Verlag GmbH



24,90 € [D]