

DIY

DO IT YOURSELF



ANPFLANZEN

PILZE

Standort: kühler, feuchter, schattiger Platz; Bad oder Keller
Anbau: Pilzbrut mit Kaffeersatz vermischen, eintopfen und leicht feucht halten
Pflege: alle 2 Tage mit einem Wassersprüher befeuchten



KRESSE

Standort: heller Ort z.B. Fensterbrett
Anbau: Samen 2-3 Stunden im Wasser keimen lassen, anschließend auf feuchtem Kresseigel oder Küchenrollen-Papier verteilen
Pflege: Kresse darf nicht austrocknen, gut feuchthalten



PFLÜCKSALAT

Standort: in der Sonne oder im Halbschatten (optional künstliche Beleuchtung)
Anbau: im Balkonkasten
Pflege: genug Wasser



SPROSSEN

Standort: dunkler Ort
Anbau: Glas und frisches Wasser
Pflege: zweimal täglich mit frischem Wasser spülen. Wasser sollte aber immer komplett abfließen.



PFEFFERMINZE

Standort: heller Ort, aber nicht zu viel Hitze
Anbau: einzeln im Topf
Pflege: leicht feucht halten und nach 2 Jahren umtopfen



SCHNITTLAUCH

Standort: heller Ort oder im Halbschatten
Anbau: einzeln im Topf
Pflege: leicht feucht halten



ARTEN DER FERMENTATION:

- Bakterienfermente (Kimchi, Joghurt, Sauerkraut, Natto)
- Schimmelfermente (Tempeh, Blauschimmelkäse, Brie)
- Bakterien-/Hefefermente (Kefir, Kombucha, Sauerteigbrot, Tha Bai)
- Hefefermente (Wein, Reiswein, Bier, Ingwerbier)

SAUERKRAUT

Zutaten: Weißkohl, Salz, Schraubglas
Zubereitung: Kohl in Streifen schneiden und Strunk entfernen. Kohl und Salz vermengen. So lange kneten und mischen, bis viel Flüssigkeit freigesetzt ist. Das Ganze in ein Schraubglas füllen und pressen bis der Kohl komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist. Den Deckel fest auf das Gefäß schrauben, dann eine Achteldrehung öffnen. So können während des Gärprozesses Gase entweichen. Das Schraubglas an einen dunklen Ort stellen und bei Zimmertemperatur mindestens 5 Tage gären lassen.

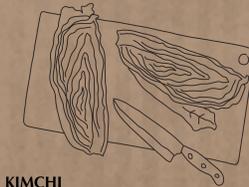


HALTBAR MACHEN



KIMCHI

Zutaten: Chinakohl, Salz, Birne, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Schraubglas
Zubereitung: Den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Zwischen die Blätter Salz einarbeiten und den Kohl 2-6 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Die restlichen Zutaten mit einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Das Salz vom Kohl spülen und Wasser herausdrücken. Die Gewürzpaste zwischen den Blättern verteilen. Den gewürzten Kohl in ein Schraubglas schichten und herunterdrücken. Deckel fest zuschrauben und dann mit einer Achtelumdrehung lockern. Bei Zimmertemperatur 1-2 Wochen fermentieren. Zum Servieren hacken.



BUTTER

Zutaten: Sahne, Buttermilch-Starter, Salz, Schraubglas
Zubereitung: Sahne in das Glas geben und Zimmertemperatur annehmen lassen. Starter zugeben und gut unterrühren. Den Deckel fest aufs Glas schrauben und 6-12 Stunden stehen lassen. Dann das Glas 10-15min kräftig schütteln. Die gelbe Butter beginnt aus der weißen Flüssigkeit zu gerinnen. Die Flüssigkeit (Buttermilch) abgießen und die Butter so lange abspülen und kneten, bis die milchige Flüssigkeit rausgewaschen ist.



SIRUP

Zutaten: Ingwer, Zitronen, Wasser, Zucker oder Honig
Zubereitung: Grobe Ingwer-Stücke und ganze Zitronenhälften mit Wasser und Zucker 20min kochen. Absieben und noch heiß in Flaschen füllen.



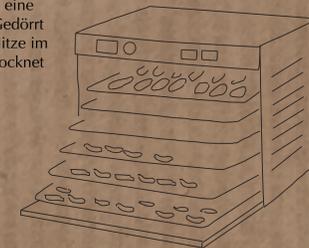
APFELMOST

Zutaten: Äpfel, Wasser, Zucker, Reinzuchthefer
Zubereitung: Die geschälten und entkernten Äpfel entsaften. Den Saft nochmals durch ein Geschirrtuch filtern und die erste Hälfte des Saftes mit Wasser und Zucker vermischen. Das Gemisch in das Gärgefäß geben. Mit der anderen Hälfte des Saftes genauso verfahren, nur in diesem Gemisch noch die Reinzuchthefer und die Mostmilchsäure hinzugeben. Das Gärgefäß verschließen und ca. fünf Wochen gären lassen. Nach der Gärzeit den Most nochmals filtern und anschließend in saubere Flaschen umfüllen. Je länger das Getränk im Gärbehälter ist, desto säuerlicher wird es.



TROCKNEN

Trocknen und Dörren ist nicht nur eine Art Haltbarmachung. Beide Verfahren verleihen den Lebensmitteln auf natürliche Weise eine erhebliche Geschmacksverbesserung. Gedörrt wird Obst und Gemüse mit Hilfe von Hitze im Dörrautomaten oder im Backofen. Getrocknet werden Lebensmittel an der Luft.



KRÄUTER



CHILI RISTRA

Eine Chili-Ristra ist ideal um viele Chilis effektiv und dekorativ zu trocknen. Die fertige Chili-Ristra wird an einem warmen und trockenen Ort aufgehängt.



PILZE

Frisch gesammelte Pilze werden auf Bindfäden aufgezogen und können so gleichmäßig an der Luft trocknen.



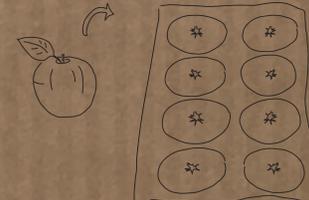
FRUCHTLEDER

Zutaten: Zwetschgen, Banane, Pimentkörner, Agavendicksaft, Zitronensaft
Zubereitung: Obst pürieren und abschmecken. Obstpüree gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf niedrigster Stufe erhitzen. Das Fruchtleder mindestens 9 Stunden trocknen lassen.

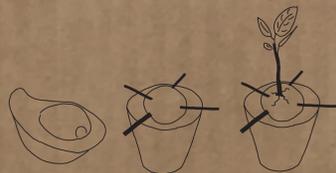


APFELSPALTEN

Zutaten: Äpfel, Zitrone
Zubereitung: Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln und auf ein Backblech legen. Im Ofen mindestens 4 Stunden bei 50°C dörren.



GEMÜSE, DAS MAN NACHZIEHEN KANN



ROSMARIN ÖL

Zutaten: Stängel Rosmarin, Öl
Zubereitung: Rosmarinstängel waschen, abtupfen und in eine Flasche legen. Mit dem Öl begießen und mehrere Tage im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann innerhalb von 14 Tagen verwenden.



EINLEGE-GURKEN

Zutaten: Gurken, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Salz, Wasser, Schraubglas
Zubereitung: Gurken in schmale Stücke schneiden. Geschnittene Knoblauchzehen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Gurken in das Schraubglas geben. Salz auf die Gurken streuen und Wasser zugeben. Deckel zuschrauben und Gurken bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort eine Woche ruhen lassen.



LAGERN

Damit Lebensmittel möglichst lange frisch und haltbar bleiben, müssen sie richtig gelagert werden. Eine Speisekammer hatte früher jede Wohnung; sie war kühl, Lebensmittel hielten sich länger und lagerten gut belüftet. Heute werden viele Lebensmittel im Kühlschrank gelagert, obwohl dieser nicht immer der richtige Ort für die Lagerung ist.

RADIESCHEN ...

halten sich sehr gut in Wasser. Einfach das Grün abschneiden, waschen und in ein Gefäß mit Wasser legen.



TOMATEN ...

lagern am besten mit dem Stielansatz nach unten an einem trockenem Ort. Im Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma.

BROT ...

hält doppelt so lang, wenn regelmäßig ein Apfel in den Brotbehälter gelegt wird.

KARTOFFELN ...

sollten nicht neben Äpfeln gelagert werden. Äpfel geben einen Reifemacher ab der die Kartoffeln schneller keimen lässt.

BANANEN ...

reifen langsamer, wenn die Stiele einzeln in Folie eingewickelt sind und in einem Obstkorb anstatt im Kühlschrank gelagert werden.



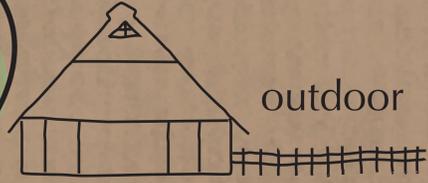
MÖHREN ...

raus aus dem Kühlschrank, rein in ein Gefäß mit Sand. Einfach ein ausreichend großes Gefäß nehmen, den Boden mit Sand bedecken, eine Schicht Karotten rauf, dann mit Sand abdecken bis alle Möhren eingebuddelt sind.



DIY

DO IT YOURSELF



BEETE AUS PALETTEN

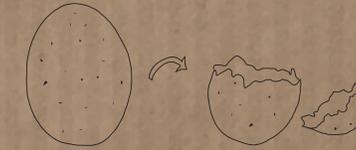


NÄHRUNGSQUELLE FÜR BIENEN

Blühende Küchenkräuter, vor allem aus der Familie der Lippenblütler sind wertvolle Nektar- und Pollenspenden für viele Bienen und Hummeln: z.B. Thymian, Lavendel, Bergbohnenkraut, Bohnenkraut, Salbei, Oregano, Ysop, Zitronenmelisse und Pfefferminz.

EIGENE HÜHNER HALTEN

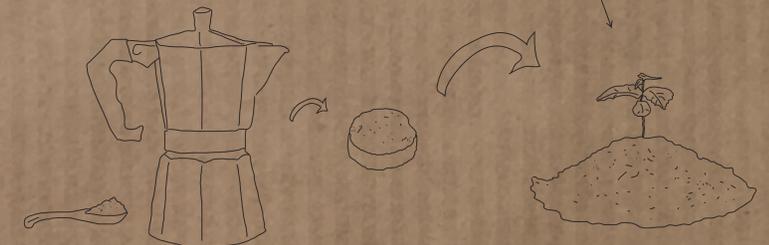
Das Wichtigste ist, neben genügend Platz, ein trockener, verschließbarer Bau (Mardersicher), der frei von Zugluft und mit Sitzstangen, Futterspender, Tränke und Legestern ausgestattet ist. In der Regel findet sich selbst im kleinsten Garten ein geeignetes Plätzchen für die Hühnerhaltung! Hier sollte natürlich die Wahl auf eine Hühnerrasse fallen, die mit dem entsprechenden Platzangebot gut harmonisiert. Die Hühnerhaltung in einem kleinen Hühnerstall und einem abwechslungsreich eingerichteten Außengehege erfreut nicht nur die Hühner, sondern auch den Halter.



EIERSCHALEN ALS DÜNGER

Mit gesammelten und zerkleinerten Eierschalen lässt sich Dünger herstellen. Dieser Dünger kann für alle Pflanzen im Garten verwendet werden. Er enthält den wichtigen Nährstoff Kalk.

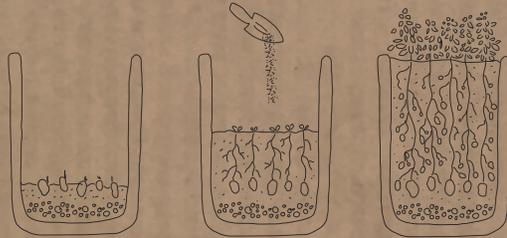
KAFFEESATZ ALS DÜNGER



Möchtest du deinen Pflanzen etwas Gutes tun, ohne auf chemischen Dünger zurückgreifen zu müssen? Für Kaffee-Trinker ist das kein Problem, denn Kaffeesatz ist ein hervorragender Dünger für viele Pflanzen. Er liefert wichtige Nährstoffe wie Kalium, Phosphor und vor allem Stickstoff. Oft wird behauptet, Kaffeesatz wäre zu sauer und daher problematisch für viele Pflanzenarten. Jedoch ist der pH-Wert von Kaffeesatz mit 6,4 – 6,8 fast neutral, und deshalb für die meisten Pflanzen und Böden absolut akzeptabel. Wenn du Probleme mit Schnecken hast, dann ist Kaffeesatz ein hervorragendes Mittel, um sie fern zu halten. Auch Ameisen mögen den Geruch nicht, da er ihre Geruchsspuren überdeckt.

ANPFLANZEN

KARTOFFEL



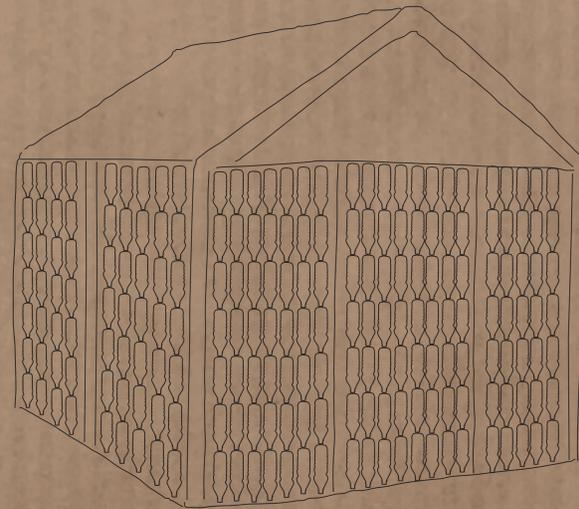
BOHNE



TOMATE



UPCYCLING: GEWÄCHSHAUS AUS PET-FLASCHEN



KRÄUTERSPIRALE

Eine Kräuterspirale bietet ideale Voraussetzungen für die Aufzucht vieler unterschiedlicher Kräuter und ist ein toller Blickfang. Der Rahmen einer Kräuterspirale kann aus verschiedenen Materialien gebaut werden. Ob aus Naturstein, Ziegel oder imprägniertem Holz.



WAS GEHÖRT ALLES AUF DEN KOMPOST?

Organische Abfälle aus dem Garten, z.B. Erntereste, Unkraut, Laub, organische Küchenabfälle wie z.B. Eierschalen, Tee- und Kaffeesatz, Obst- und Gemüsereste. Papier und Pappe können ebenfalls verwertet! Bunt bedrucktes Papier sollte man aber vermeiden.

KOMPOST FÜR DEN BALKON (WURMCAFÉ)

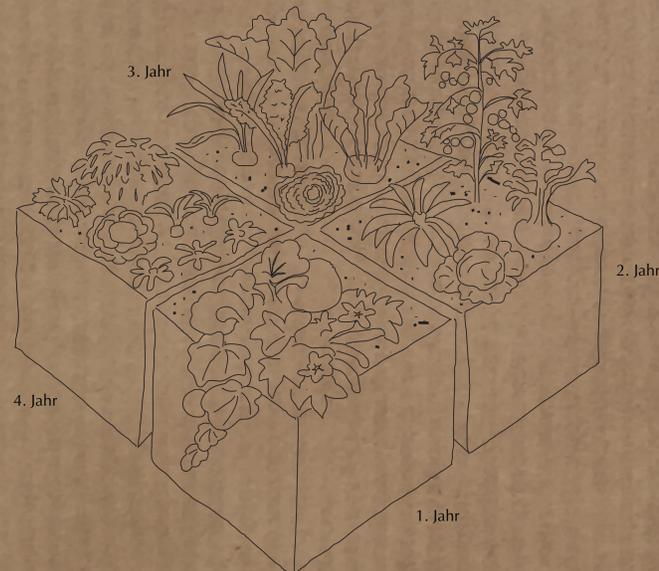


MISCHKULTURENBEET

Nicht alle Pflanzenarten gedeihen gleich gut nebeneinander. Manche Gemüse wachsen gern und gut in enger Nachbarschaft und schlagen sogar noch die Schädlinge der jeweiligen Nachbarkultur in die Flucht. Auf einem Mischkulturenbeet gedeihen Starkzehrer, Mittel- und Schwachzehrer. Es herrscht eine wohlgedachte Vielfalt.

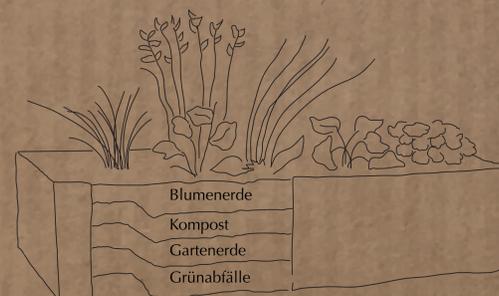
Mögliche Bepflanzung:

- 1. Jahr: Zucchini, Kürbis
- 2. Jahr: Rotkohl, Tomaten, Palmkohl, Sellerie
- 3. Jahr: Salat, Mangold, Möhren, Zwiebeln, Kohlrabi
- 4. Jahr: Radieschen, Salat, Buschbohnen, Feldsalat



HOCHBEET

Ein Hochbeet anzulegen oder gar selbst zu bauen ist aufwändig, lohnt sich aber gerade für kleinere Gärten. Denn ein Hochbeet ist nahezu über das gesamte Jahr nutzbar und ersetzt dadurch mehrere Flachbeete. Auf normalen Gemüsebeeten setzt man die Pflanzen über Jahre in die gleiche Erde. Beim Gemüse-Hochbeet füllt man hingegen nach den ersten Jahren das abgesackte Beet mit neuer Erde auf. So entsteht für die Pflanzen ein ähnlicher Effekt, als würden sie auf einem neuen Beet wachsen, und die negativen Auswirkungen einer zu engen Fruchtfolge bleiben aus.



VERTIKALES PFLANZROHR

