





**1** Christiane Körner, Sonja, 10, Sarah, 5, sind beim Yacon-Knollen-Ausgraben auf Regenwürmer gestoßen

**2** Fabians Ernte von heute: frische Karotten

**3** Hinten vor der Hecke stehen Rosen- und Grünkohl, unten wächst Mangold und vorn links Physalis, deren Beeren Ende August reif waren

**4** Wintervorrat in der Speisekammer: Tomatensoße, -suppe, Salbeisirup

# Das

FOTOS — JULIA AUTZ



# Körner-



Christiane und Jan haben vier Kinder. Und einen Garten, aus dem fast alles für die Küche kommt. Das spart nicht nur Geld, sondern macht nachhaltiges Wirtschaften auch schon für eine Fünfjährige sehr konkret. Dass die Familie Körner heißt, ist da bestimmt kein Zufall ▶

# Projekt



**G**egen Ende der Saison gibt der Garten noch mal richtig Gas. Prall gefüllt sind die Körbe, die Sonja, 10, und Sarah, 5, da an diesem sonnigen Oktobermorgen nach einem Rundgang auf der Terrasse abladen. Prall und: bunt.

„Vielfalt“, sagt Mama Christiane, „hält den Garten gesund.“ Daneben darf mit Kindern aber natürlich auch der Fun-Faktor nicht zu kurz kommen. Pinkfarbene Feuerbohnen pulen Sonja und Sara jetzt geduldig am Gartentisch aus grasgrünen Schoten. Dass Tomaten immer rot sind? Kann den vier Kindern der Familie Körner keiner erzählen. Grün. Gelb. Pfirsichweiß. Gescheckt. So geht das hier. Von geschmacklichen Nuancen von „total süß“ bis „säuerlich“ spricht Christiane. Sonja nickt. „Weißer Pfirsich.“ „Johannesbusch.“ So heißen die Tomaten-Liebhaber der Zehnjährigen, die gerade ein paar Exemplare zum Nachreifen auf einem Tablett ausbreitet: „Das ist wie Obst essen, wenn man die im Mund hat.“

Beeindruckend, was da auf gerade mal 200 Quadratmetern inmitten eines Wohngebiets gedeiht, wo man beim Blick über Zäune ansonsten eher das Übliche findet: Rasen, Zierbeete, Edeltannen.

„Bis Weihnachten sind wir mit dem Eingemachten und Eingefrorenen meist ganz gut versorgt“, sagt Christiane, fast nur Grundnahrungsmittel wie Getreide- und Milchprodukte sowie Fleisch müssten sie zukaufen. Heißt: Die für heute Abend geplante Feuerbohnen-Kartoffel-Schmorpfanne kommt zu 100 Prozent aus der eigenen Erde. „Vielleicht machen wir einen Hauch Rainbow-Chili dran?“, denkt die 43-Jährige laut. „Passt“, findet Fabian, 15, der diese Woche mit „Wässern“ dran ist und prüft, ob der Mangold „schon genug“ hat. Und der an so was wie den Winter besser gar nicht denken will. Das Supermarkt-Gemüse, auf das wir dann manchmal ausweichen müssen, schmeckt wie

Plastik“, wird sein 13-jähriger Bruder Felix deutlich. Zum Glück können sie die Phase, „bis wirklich gar nichts mehr mit Eigenem geht“, strecken. Mit eingefrorenem Überschuss von Zuckerschoten, Bohnen oder Erbsen. Oder auch mit dem, was sie jedes Jahr für den Winter einkochen. 50 Gläser Tomatensoße etwa, ein paar Flaschen Ketchup, Tomatensuppe und etwas Gemüse. Nicht zu vergessen natürlich die Marmelade. Das Apfelmus. Die Chutneys. Den Salbeisirup. Und die verschiedenen selbst gemixten Kräutersalze. Dazu kommen die Nüsse, die sie im Herbst auf den umliegenden Wiesen sammeln.

Weit weg scheint die Zeit, als auch bei den Körners ganzjährig Gekauftes auf den Tisch kam. Das meiste von Bauern im Umkreis, immerhin. „Fabian hat als Baby ziemlich mit Allergien zu tun gehabt“, erzählt Christiane. Ungespritzt, regional und möglichst frisch, so wollten sie essen. Die Hautreizungen des großen Sohnes bildeten sich zurück. Jedoch: „Der Aufwand war enorm.“ Nicht jeder Hofladen hat alles im Angebot, oft tourten sie ziemlich umher. Dazu diese merkwürdige Melancholie, wenn Christiane an der Kasse stand. Bis sie begriff: „Ich bezahlte für etwas, was ich im Grunde selbst tun wollte.“

Seit sie denken kann, hat Christiane immer irgendwo wenigstens ein paar Kübel mit Tomaten stehen gehabt. Auch zuletzt, auf dem Balkon der Wohnung, in der sie lebten. Wenn sie im Internet nach Immobilien stöberte, ging die Fantasie auf Reisen: ein Hof, Tiere, Wiesen mit Obstbäumen ... Bullerbü. „Geworden ist es schließlich dieses 70er-Jahre-Haus“, lacht Papa Jan. In einem gewachsenen Wohngebiet einer 2500-Seelen-Gemeinde im Odenwald.

Die Phase bis zum Kauf war schwierig. „Guter Grundriss“, befand der 46-jährige ITler. Christiane dagegen war skeptisch: „Der Garten erschien mir zu klein.“ Pfllegeleichter Buchs, in Form geschnittene Sichtschutzhecken – ein Rentnerhepaar hatte hier gelebt. Zu allen möglichen Tageszeiten kam sie ▶



1 Ganz frisch zum Sonntagsbrunch: Pesto aus Kapuzinerkresse auf Baguette  
2 Feuerbohnen umranken das Trampolin  
3 Zwergseidenhühner legen zwar nur kleine Eier, fliegen aber nicht so weit  
4 Felix, 13, hinter den Pepinos  
5 Sonja hat Tomaten und Paprika zum Nachreifen auf dem Blech verteilt



### KEIN EIGENER GARTEN IN SICHT? NICHT VERZAGEN!

Auch auf einem Balkon ist oft mehr als nur ein Kräuterbeet möglich. Töpfe können schließlich nicht nur am Boden platziert, sondern auch über Brüstungen und an Gitter gehängt werden („vertikales Gärtnern“).

Auf [www.gartenpaten.org](http://www.gartenpaten.org) kann man eine Anzeige aufgeben, wenn man eine Gartenbeteiligung sucht oder Menschen zum Mitgärtnern in den eigenen Garten einladen möchte. In vielen Städten gibt es außerdem „Urban Gardening“-Projekte ([anstiftung.de/urbane-gaerten](http://anstiftung.de/urbane-gaerten)).

5



ERLEBEN SIE URLAUBSMOMENTE,  
DIE GLÜCKLICH MACHEN –  
IM PARKHOTEL JORDANBAD MIT  
ANGRENZENDER THERME.



**LERCH**  
GENUSS  
WELTEN

*Heute will ich*  
**FAMILIENZEIT!**

★★★★  
PARKHOTEL

**Jordanbad**

[WWW.JORDANBAD-PARKHOTEL.DE](http://WWW.JORDANBAD-PARKHOTEL.DE)

+49 (0) 7351 343 300  
[HOTEL@JORDANBAD-PARKHOTEL.DE](mailto:HOTEL@JORDANBAD-PARKHOTEL.DE)

vorbei, überprüfte die Sonnenstände. „Die waren gut.“ Schließlich ging ihre innere Stimme auf „Go“.

Beim Einzug war Sarah, die Jüngste, gerade ein Dreivierteljahr alt. Es war August, das Kind krabbelte über den Nagelscheren-Rasen, der Vater riss drinnen die alten Türzargen heraus, die Mutter begann draußen schon mal mit dem Umgraben. Und säte. Radieschen und Schnittsalat, zwei Wuchs-Garanten. An die erste prall aus dem eigenen Garten gefüllte Salatschüssel erinnert sich jeder hier. Geht also!



Aber eben doch nicht immer ... wie sich im darauffolgenden Frühjahr zeigte, als es im Garten eigentlich so richtig losgehen sollte. So steinig, so nährstoffarm, jedenfalls hatte Christiane sich den Boden nicht vorgestellt. Sie googelte: Beete ohne Umgraben anlegen. Sie bauten Umrandungen aus witterungsbeständigem Akazienholz, um die gute, zugekaufte Erde „von oben“ zu halten. Und legten witterungsunbeständige Pappe auf die Grasnarbe, um den Mikrokosmos von unten her nicht zu sehr „dicht“ zu machen. „Die Würmer können dann kommen und den Boden schön locker machen“, weiß Fabian, der wie sein Bruder nicht nur im Anlegen von Beeten mittlerweile Experte ist. Auch beim Bau eines Gartenhauses haben die Jungs geholfen. Bei der Konstruktion von Folientunneln und bei der Installation eines 650-Liter-Regenwassertanks.

Lediglich ein vielleicht sechs mal acht Meter großes Stück Wiese in der Mitte des Gartens ist freigeblieben: Platz für ein Trampolin. Das Ge-



### TIPPS FÜR EINSTEIGER

im Nachhaltigkeits-Blog:

[www.badenova.de/blog/tipps-fuer-selbstversorger-teil-1](http://www.badenova.de/blog/tipps-fuer-selbstversorger-teil-1)

Im Forum für Selbstversorger, die sich austauschen wollen:

[www.selbstvers.org/forum](http://www.selbstvers.org/forum)

In verschiedenen Online-Magazinen mit vielen Tipps:

[www.selbstversorger.de](http://www.selbstversorger.de) • [www.anjastgartenreich.de](http://www.anjastgartenreich.de)

[www.gartengemuesekiosk.de](http://www.gartengemuesekiosk.de) • [www.wurzelwerk.net](http://www.wurzelwerk.net)

müse, das an dieser Stelle vielleicht wachsen könnte – Tomaten, Auberginen, Paprika, Kohlrabi ... – gedeiht alternativ an der Hauswand, in aufgereihten Mörtelwannen. „Mit der abstrahlenden Wärme der Fassade im Rücken“, wie Christiane sagt. Tatsächlich scheint die Familie Meister darin, Beschränkungen mit Kreativität zu trotzen. Feigen und Zwergkiwis – Stichwort Nachttisch – gedeihen zwischen Hauswand und Nachbargarage. Rings ums Trampolin an Schnüren wachsen Bohnen gen Himmel. Keine zwei Meter weiter drüben, in einem Teil des Gartenhäuschens, leben seit einiger Zeit Vanessa, Jessica, Hanni und Hans – vier Zwergseidenhühner. „Als Eiweißquelle, neben all dem Veganen hier ...“





**1** In die Tütchen kommt das eigene Saatgut fürs nächste Jahr **2** Jan Körner und die Mädchen schneiden noch ein paar Kräuter fürs Brunch **3** Fabian, 15 (li.), und Felix, 13, pflücken Kapuzinerkresse-Blüten fürs Pesto, rechts vorn wachsen die Pepinos **4** Und von Nahem sieht eine Pepino so aus

Wann immer in der Küche etwas zu fehlen schien, haben sie einfach irgendwie weitergemacht. Zuletzt ist es im hinteren Teil des Grundstücks exotisch geworden: Yacons und Pepinos, zwei Gemüsesorten aus Südamerika, wachsen hier jetzt beziehungsweise werden gerade von Felix aus dem Boden gezogen. Leicht gereift? „Das bedeutet bei der Pepino einen eher gurkigen Geschmack“, erklärt er fachmännisch. Richtig reif? „Dann geht’s in Richtung Melone.“ Perfekt für einen Rohkostteller!

Apropos: „Es ist ja schon Mittagszeit ... Lust auf Kapuzinerkresse-Pesto auf Baguette?“, fragt Christiane. Sarah und Sonja braucht man so was nicht zweimal zu fragen, schon sind sie ins Haus unterwegs, Eimer und ein Sieb holen. Felix dagegen scheint mit „Südamerika“ für heute genug zu haben. Und Fabian hat ein Ausdruck im Gesicht, als wolle er sagen: Eine Runde Zocken wär mir jetzt eigentlich lieber. Letztlich helfen dann aber doch alle mit beim Zupfen von Blättern und Blüten. Was muss, das muss? Was schmeckt, das schmeckt – wohl eher so. Bei der Zubereitung in der Küche herrscht dann jedenfalls wieder kollektive Begeisterung. Nüsse und Sonnenblumenkerne kommen zur gehackten Kapuzinerkresse ►



in den Mixer, Olivenöl und Parmesankäse werden der Masse schließlich noch untergerührt – „... lecker“!

In den kalten Monaten sitzen sie zusammen und zeichnen Pflanzpläne. In welches Beet soll diesmal was? Sarah hat schon mit drei kunterbunt gezeichnet. Und sie hat da bereits gewusst, dass das nicht normal ist, das ganze Jahr über Himbeeren zu essen. Oder auch Snack-Gurken, die man morgens auf dem Weg zum Bus im Garten lässig pflücken kann. Aber nur im Sommer.

Der Garten hilft dabei, die Dinge größer zu denken. In vielerlei Hinsicht. Wer erlebt hat, wie sich die Anzahl der gelben Säcke im Monat halbiert oder die Familienkasse am Monatsende noch was für einen Ausflug hergibt, weil deutlich weniger an der Supermarktkasse geblieben ist, der fühlt, dass er zumindest an ein paar Stellen wirklich was bewegen kann. Obwohl das alles bestimmt „wahnsinnig viel Arbeit“ ist, wie die Leute immer meinen.

„Schon“, sagt die gelernte Bauzeichnerin Christiane, die „neben dem Garten und allem“ zwei Vormittage die Woche arbeiten geht. Aber: „Man spart sich ja schließlich auch was!“ Den Gang ins Restaurant zum Beispiel. „Kann man machen ... muss man aber nicht.“ Das Fitnessstudio – vorausgesetzt, die Körperhaltung beim Gärtnern stimmt. „Eine Garten AG brauchen unsere Kiddies auch nicht“, lacht Jan. Sonja will später „auf jeden Fall mal einen eigenen Garten oder am besten sogar einen Bauernhof haben. Christiane reichte derweil schon ein „Stückle“ Land zum Dazupachten. Dann würde der Vorrat länger halten. Und sie müssten die Soßen, das Mus

und die Chutneys nicht so früh anzapfen, die im Keller in Regalen in Gläsern auf den Winter warten. Oder den Inhalt der Gefriertruhe, die den Sommer zumindest in der Küche um ein paar Wochen zu verlängern soll.

Könnte noch irgendwer Tomaten brauchen? Wenn Christiane im Bekanntenkreis so fragt, meldet eigentlich immer jemand Interesse an.

Hier und da ist bei den Nachbarn aus ein paar geschenkten Pflanzen im Topf zwischenzeitlich ein eigener kleiner Selbstversorgergarten geworden. Für Christiane Grund genug, jetzt jeden Winter ein paar mehr Tomaten zu ziehen. Vor allem an Familien mit Kindern denkt sie dabei. Da gehöre der Samen der Inspiration hin, sagt sie. Die Saat, aus der so etwas wie eine Feuerbohnen-Kartoffel-Schmorpfanne entstehen kann. Und vieles mehr. ●

## WAS KOSTET ESSEN?

Eine vierköpfige Familie gibt monatlich im Schnitt 550 Euro für Nahrungsmittel, Getränke „und Tabakwaren“ aus. Etwa ein Fünftel der Kosten entfallen dabei auf Obst, Gemüse und Kartoffeln, bei Familien die „Bio“ kaufen, ist es deutlich mehr. So liegt der Preisunterschied zwischen einem Bio-Apfel und einem Apfel aus dem Supermarkt bei 62 Prozent. Kartoffeln aus kontrolliert biologischem Anbau sind sogar 79 Prozent teurer. Daraus folgt: Baut man Obst und Gemüse im eigenen Garten oder Schrebergarten an und rechnet man Pacht, Saatgut, Setzlinge usw. dagegen, kann eine vierköpfige Familie pro Monat durchaus Beträge im dreistelligen Bereich einsparen. Und garantiert ungespritzt sind Kartoffeln und Salat dann auch.

Quellen: Statistisches Bundesamt, Agrarmarkt Informationsgesellschaft AMI, [www.zaster-magazin.de/preise-bio-lebensmittel](http://www.zaster-magazin.de/preise-bio-lebensmittel)



- 1** Diese Yacon-Knollen schmecken wie eine Mischung aus Apfel und Karotte und kommen in den Salat oder werden paniert zum Schnitzel
- 2** Die Feuerbohnen kommen in die Suppe oder mit Kartoffeln in die Schmor-Pfanne
- 3** Am Wochenende sind manchmal sogar alle zusammen im Garten: Christiane, Jan, Sonja, Fabian, Felix und Sarah