NATIONAL GEOGRAPHIC

SPECIAL

NACHHALTIG LEBEN

Anbauen, einkochen, Naturmedizin herstellen und mehr

Einfach selbst versorgen

Alles, was man wissen muss

3/2021 DEUTSCHLAND € 9,80 • ÖSTERREICH € 11,30 • SCHWEIZ CHF 15,70
BENELUX € 11,70 • ITALIEN € 12,90 • SPANIEN € 12,90

1 JAHR **WISSEN**

FÜR SIE SELBST ODER EINEN LIEBEN MENSCHEN

NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL - 4 AUSGABEN FÜR NUR 34 €*
BESTELLEN UND EINE HOCHWERTIGE PRÄMIE SICHERN

SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

Sie oder der Beschenkte erhalten 4 Ausgaben im Jahr versandkostenfrei, bequem und sicher nach Hause. In jedem Fall freuen Sie sich auf eine hochwertige Prämie Ihrer Wahl.

*4 Ausgaben für zzt. 34,00 € (inkl. MwSt. und Versand in Deutschland; Ausland abweichend). Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht.
NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL erscheint in der NG Media GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München.

IM ABO

NOCH MEHR PRÄMIEN ONLINE!

1 I BLUETOOTH KOPFHÖRER

Kabellos, mit dem Handy koppelbar.
Reichweite bis zu 10 Meter.

2 I USB POWERBANK

Für Smartphone und iPad (2.1 Ausgang) zum Laden über 2 Anschlüsse; 4000 mA/h,mit Anzeige.

3 I DENVER DIGITALRADIO MIT DAB+

Eingebautes UKW-Radio mit RDS-Funktion, Kopfhörerbuchse und Teleskopantenne.

JETZT GLEICH BESTELLEN UNTER:

WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.DE/SPECIAL-BESTELLEN
+49 (0) 8105 / 38 83 29

NATIONAL GEOGRAPHIC SPECIAL

WICHTIGER HINWEIS

Bevor Sie ein Rezept ausprobieren, lesen Sie die Zutatenliste, um sicher zu sein, dass Sie auf keine der Zutaten allergisch reagieren. Kräuter und Gewürze können die Wirkung von Medikamenten und damit das Befinden beeinflussen. Deshalb sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, ehe Sie Naturheilmittel und andere Produkte verwenden, die in diesem Magazin beschrieben werden. Alle Angaben dieses Werks wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und auf den neuesten Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden, weshalb die Nutzung auf eigene Gefahr erfolgt. Sollte dieses Werk Links auf Websites Dritter enthalten, so machen wir uns diese Inhalte nicht zu eigen und übernehmen für sie keine Haftung. Die Erwähnung bestimmter Produkte, Unternehmen oder Organisationen bedeutet nicht, dass Verlag und Autorin diese Produkte, Unternehmen oder Organisationen unterstützen. Dieses Magazin dient nur zu Informationszwecken, die Autorin und der Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie keine medizinischen, gesundheitlichen oder sonstigen professionellen Ratschläge erteilen.

INHALT

Einleitung 6

KAPITEL EINS 12

EAT

SCHNELLES BROT | HEFEBROT | BACKEN MIT SAUERTEIG | KLEINE EXTRAS
KRÄUTER TROCKNEN | EINMACHEN | GEMÜSE EINLEGEN
FERMENTIEREN | COCKTAILSTUNDE

KAPITEL ZWEI 34

MAKE

NÄHEN | PATCHWORK UND QUILTEN | BIENENWACHSTÜCHER
KÖRBE | LEDERARBEITEN | NATURFARBEN

KAPITEL DREI 54

CLEAN

SEIFE | HAUTPFLEGE | HEILKRÄUTER
NATURMEDIZIN | HAUSMITTEL | SAUBERKEIT

KAPITEL VIER 74

GROW

EINEN GARTEN ANLEGEN | AUSSÄEN | VERTIKALE GÄRTEN
UNKRAUT BEKÄMPFEN | KOMPOST | BESTÄUBER
SPROSSEN UND KEIME

Impressum und Bildnachweis 98

Vorige Seite: *Frische Früchte bereichern unsere Mahlzeiten.* **Links:** *Selbst Gemüse aus der Erde zu ziehen, verschafft große Befriedigung.*

EINLEITUNG

Ehe es Fertiggerichte in jedem Supermarkt gab und Produkte aller Art online bestellt werden konnten, war Selbermachen selbstverständlich. Was es nicht im Gemischtwarenladen zu kaufen gab, wurde zu Hause mit einfachen Mitteln selbst fabriziert. Die Menschen wussten, wie man Obst und Gemüse anbaut. Sie haben genäht und gewebt, Bier gebraut und Brot gebacken. Sie lebten im Einklang mit den Jahreszeiten.

Die Zeiten haben sich definitiv geändert. Der Gemischtwarenladen von einst ist heute ein Supermarkt, vollgestopft mit Produkten, von denen unsere Urgroßmütter nicht zu träumen gewagt hätten. Jeder der angebotenen Artikel hat einen ökologischen Fußabdruck, doch ohne all diese Dinge ist unser Lebensstil kaum aufrechtzuerhalten. Und so kommt es, dass wir den Bezug zur Vergangenheit verloren haben und viele Fertigkeiten, die einmal selbstverständlich waren, gar nicht mehr gebraucht werden. Doch viele Menschen scheinen sich inzwischen nach einer neuen Einfachheit zu sehnen. Man findet wieder Einmachgläser und Pektin im Supermarkt, und gusseiserne Pfannen erleben ein Comeback. In unserer hoch technisierten Gesellschaft scheinen Handarbeit und Hausmannskost für viele eine Art Rettungsanker zu sein.

Grundkenntnisse im Nähen eröffnen kreative Möglichkeiten.

Mein eigener Weg in ein einfaches Leben ist nicht immer geradlinig verlaufen. Als ich noch ein junges Mädchen war, brachte meine Mutter mir bei, wie man Marmelade kocht. Meine Eltern und Großeltern hatten einen Garten, also lernte ich von ihnen, wie man Gemüse anbaut. (Zugleich erinnere ich mich mit Schaudern an die kleine Kris, die im Alter von sieben Jahren so begeistert die Dose mit Diazinon schüttelte – einem Insektizid, das inzwischen für den Hausgebrauch verboten ist.) Im Frühling pflückte ich nach der Schule Portulak – ein essbares grünes Kraut. Zum Abendessen gab es dann aber doch eher konventionelle Alternativen wie einen Kopf Eisbergsalat – „Wer will schon Unkraut essen?", meinte meine Mutter.

Dennoch hat meine Mutter die Grundlage dafür geschaffen, dass ich heute in der Lage bin, selbstbestimmt und nachhaltig zu leben. Von ihr habe ich schon früh gelernt, aus frischen Zutaten eine Mahlzeit selbst zu kochen. Ich habe im Garten gearbeitet, genäht und eingemacht.

Trotzdem übten Fertiggerichte auch auf mich lange Zeit große Anziehungskraft aus. Wenn ich unter der Woche viel zu tun hatte, verließ ich mich auf Tüten, Flaschen und Dosen, um schnell ein Abendessen auf den Tisch zu bringen. Zwar hatte ich nie aufgehört, saisonale Produkte einzumachen, aber erst als mein jüngster Sohn anfing, gesundheitliche Probleme zu entwickeln, rückte eine gesündere Ernährung für meine Familie in den Vordergrund. Die praktischen Packungen mit vorgegartem Reis verschwanden, Salatdressing aus der Flasche gehört jetzt ebenso der Vergangenheit an wie Fruchtjoghurt mit rotem Farbstoff. Auch die giftigen Reinigungsmittel wurden abgeschafft.

Mit den Händen selbst gemachten Brotteig kneten wirkt wie Meditation.

Mit Kräutern und Blüten aromatisiertes Öl verleiht selbst gemachter Seife natürlichen Duft.

Als ich mich mit der Qualität unserer Lebensmittel beschäftigte, rückten genetisch veränderte Pflanzen in mein Blickfeld. Solche Pflanzen werden im Labor entwickelt, etwa um die Widerstandsfähigkeit gegen Herbizide zu verbessern, damit die Landwirte das Unkraut in den Mais- oder Sojafeldern leicht vernichten können. Mit Herbiziden werden auch Weizen und Hafer behandelt, um den Trocknungsprozess vor der Ernte zu beschleunigen. Diese Maßnahmen senken die Arbeitskosten auf dem Feld, und sie gelten als unbedenklich, dennoch fühle ich mich nicht wohl bei dem Gedanken, Lebensmittel zu essen, die mit Gift besprüht wurden.

Und dann die Verpackungen. Wir reden hier nicht nur von fertigen Mahlzeiten in der Aluschale oder Müsli im Plastikbecher, sondern auch von abgepackten Tomaten und Bananen und einzeln eingeschweißten Gurken. Einwegplastik trägt ganz erheblich zum Wachstum der Abfallberge bei – und oft denken wir nicht einmal darüber nach, weil Plastik so selbstverständlich ist.

All das musste ein Ende haben, beschloss ich.

Aber das war gar nicht so leicht. Fast-Food-Lokale, Fertiggerichte aus dem Supermarkt, synthetische Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und natürlich Verpackungen sind nicht nur allgegenwärtig, sie sind auch verführerisch. Wer im Alltag nicht viel Zeit hat, lässt sich nur allzu gern auf solche praktischen Lösungen ein – selbst wenn wir wissen, dass die Umwelt darunter leidet.

Die Veränderungen kamen langsam, aber sie kamen. Ich stellte fest, dass unverarbeitete Lebensmittel nicht nur unserer Gesundheit guttaten, sondern auch unserer Haushaltskasse. Und weniger verpackte Waren im Einkaufswagen bedeuteten zugleich weniger Müll.

Ich begann, selbst zu fermentieren; ich probierte alternative Produkte für die Körperpflege aus. Manches davon hat sich bewährt – wie das selbst gemachte Salatdressing –, anderes, wie das Haarewaschen ohne Shampoo, habe ich wieder aufgegeben.

Auch heute noch bemühe ich mich, die Qualität unserer Lebensmittel weiter zu verbessern und den ökologischen Fußabdruck meiner Familie zu verringern. Das ist ein sehr langfristiger Prozess.

Wie sich herausstellte, war der Verzicht auf Fertigprodukte nicht schwer, weil ich die Grundlagen des Kochens beherrschte. Aber es galt, neue Gewohnhei-

ten einzuüben. Um mehr frisches Gemüse anzubauen, brauchte ich zwar eine größere Gartenfläche, aber keine völlig neuen Fähigkeiten. Weil ich diesen Hintergrund hatte, musste ich nicht alles erst lernen.

Nicht jeder hat so viel Glück. Viele Leser meines Blogs „Attainable Sustainable" beklagen sich darüber, dass sie nie Kochen gelernt haben. Oder Nähen. Oder Gärtnern. Oder wie man Elektrowerkzeuge benutzt.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Welt stark verändert. Wir haben uns an Convenience-Produkte gewöhnt, alles soll schneller, besser und leichter gehen. Die Vorstellung, davon wieder Abstand zu nehmen und die eigene Lebensweise grundlegend zu ändern, mag vielen als allzu große Herausforderung erscheinen.

Aber an Herausforderungen können wir wachsen. Auch ich musste vieles erst lernen, zum Beispiel:

1. Hühnerhaltung,
2. wie man ein Huhn schlachtet,
3. die Herstellung von Seife und
4. wie man Lebensmittel fermentiert.

Diese Fähigkeiten habe ich mir nach und nach angeeignet. Und obwohl sie für mich heute selbstverständlich sind, war das *Lernen* der Knackpunkt – die Mühe, etwas Neues auszuprobieren. Während ich mich beim Kochen dank der Lektionen aus meiner Jugend ganz gut auf mein Gefühl verlassen kann, erforderten diese neuen Aufgaben eine systematische Herangehensweise. Die Aufgaben waren nicht schwierig, nur ungewohnt. Sobald ich mich darauf einließ, war das Lernen kein Problem mehr. Wenn auch Sie Ihren Lebensstil ändern wollen, machen Sie es wie ich und gehen Sie einen kleinen Schritt nach dem anderen.

Dieses Magazin macht Sie mit einigen grundlegenden Fertigkeiten vertraut, die Ihnen helfen können, ein nachhaltigeres, einfacheres Leben zu führen. Wie kleine Appetithäppchen sollen die folgenden Beiträge Ihr Interesse wecken, bestimmte Projekte in Angriff zu nehmen. Sie werden jedes Kapitel mit neuen Fähigkeiten und Kenntnissen beschließen, die Sie in Ihrem eigenen Haus und Garten anwenden können und die Ihnen eine Welt voller praktischer Möglichkeiten eröffnen, wenn Sie auf diesen Lektionen aufbauen. Das Kimchi-Rezept auf Seite 31 zum Beispiel ist nur ein Anfang. Wenn Sie erst einmal entdeckt haben, wie einfach das Fermentieren ist (und wie gut selbst fermentierte Lebensmittel schmecken!), werden Sie diese Methode auch für die Konservierung anderer Produkte verwenden wollen. Selbst gemachtes Sauerkraut? Eingelegte Gurken? Ihr neues Können – das Fermentieren – wird Ihre Möglichkeiten in der Küche enorm erweitern.

Wenn Sie einige der Projekte auf den folgenden Seiten ausprobieren, können Sie ganz leicht herausfinden, was Sie besonders anspricht und vielleicht auf Dauer Eingang in Ihren Alltag findet.

Die Entscheidung, im 21. Jahrhundert eine einfachere, gesündere und nachhaltigere Lebensweise anzunehmen, erfordert eine gewisse Standfestigkeit. Aber wenn wir unsere Gewohnheiten ändern, lässt sich der Wandel nicht aufhalten.

Ein Schritt, eine Fähigkeit nach der anderen … ich hoffe, Sie folgen mir und fangen an, mehr selbst zu machen und nachhaltiger zu leben!

ÜBER DIE AUTORIN

Kris Bordessa bemüht sich um einen nachhaltigen und unabhängigen Lebensstil. Zusammen mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen lebt sie seit mehr als zwölf Jahren auf Hawaii. In dem tropischen Klima ist es für die begeisterte Gärtnerin gar nicht so leicht, Tomaten und Zucchini anzubauen, aber das machen die Bananen- und Avocadopflanzen (fast) wieder wett. Wenn sie nicht gerade im Garten arbeitet, unterhält sich die freiberufliche Autorin angeregt mit den Hühnern, Enten, Kaninchen und Katzen, die zu ihrer Menagerie gehören. Sie ist Gründerin des Blogs „Attainable Sustainable" *(attainable-sustainable.net)* und sammelt mit großer Leidenschaft Gemüsesamen.