

Podcast-Diederich-250528-Mix01.mp3

Jutta Ribbrock [00:00:09] Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für Bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio-Nachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Marie Diederich und Marie hat sich einen Traum erfüllt, den viele von uns oder einige von uns vielleicht auch schon öfter mal so vor sich hinträumen, aber für unerreichbar halten, weil scheinbar viel zu kompliziert und zu aufwendig. Marie lebt mit ihrer Familie als Selbstversorgerin. Ihr Essen kommt aus dem eigenen Garten und von eigenen Tieren. Und Marie hat ein ganz dickes Buch dazu geschrieben, wie man sich sowas selber aufbauen kann. Und ist damit auf Platz 1 der Spiegelbestseller-Liste gehoben. Das Buch hat den Titel Selbstversorgung, Dein eigenes Gemüse anbauen, mit Hühnern kuscheln, in selbst gebackenes Brot beißen. Wie das alles möglich werden kann, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Marie, schön, dass du da bist. Herzlich willkommen.

Marie Diederich [00:01:31] Ja, danke, dass ich da sein darf. Ich freue mich total auf die Unterhaltung mit dir.

Jutta Ribbrock [00:01:36] Auf deinem Buchtitel, da strahlst du so glücklich in die Kamera mit einem Huhn auf dem Kopf und einem Strauß, dicken Strauß Mangold im Arm. Das Mangold ist es, ne? Hab ich gleich erkannt. Lass uns doch gleich mal schwärmen zum Anfang. Wie fühlt sich dein Leben?

Marie Diederich [00:01:56] Manchmal fühlt sich mein Leben so an, dass ich mich kneifen will, weil ich selber nicht so ganz glauben kann. Weil diese ... Diese Verbindung zur Natur zu haben und Eier aus dem Hühnerstall zu holen, das eigene Gemüse zu ernten, Erdbeermarmelade von den eigenen Pflanzen einzukochen, das war immer schon so eine Sehnsucht in mir danach. Und nach diesem richtig guten Essen aus dem eigenen Garten und mit den Händen zu arbeiten. Und, ähm, ja, deswegen ... Obwohl ich das jetzt seit, also es hat sich immer weiterentwickelt, aber eigentlich seit fast 20 Jahren in irgendeinem Umfang Selbstversorgung betreibe, ist es immer noch irgendwie so zauberhaft wie am Anfang.

Jutta Ribbrock [00:02:44] Wunderschön. Wie viel Garten hast du denn inzwischen und wie viel Tiere?

Marie Diederich [00:02:49] Ich habe vor zwei Jahren einen Bauernhof gekauft, auch ein riesengroßer Lebenstraum von mir. Ah, wow. Und habe etwas über 5.000 Quadratmeter. Und ... Im Moment hab ich, ich muss mal zählen, ich glaube, sieben Schafe. Und ungefähr 15 Hühner.

Jutta Ribbrock [00:03:09] Okay, weil du hast zu einer bestimmten Zeit, als du schon längst diesen eigenen Garten, den eigenen Gemüseanbau hattest, du hattest ja noch nicht mal einen Garten am Haus, weil viele von uns denken, ja, ja. Hmhmhmhm. Wenn ich jetzt irgendwo auf dem Dorf leben würde oder hab ein eigenes Haus mit Garten, das ist ja auch nicht so einfach und nicht erschwinglich, und dann hat man vielleicht so einen Handtuch großen Garten oder so was, ich zum Beispiel, ich leb auch in der Stadt, und manchmal dann stopp ich so mit meinem Freund an irgendwelchen Schrebergärten und denk so, ha, das wär vielleicht doch schön, selber was anzubauen, aber dann verwerfen wir das immer

gleich und sagen, ach, kein Zeit, und wie soll das noch reinpassen? Und du? Du hast das ja tatsächlich alles unter einen Hut bekommen und arbeitest ja selber auch fulltime, allerdings auch auf deinem Lieblingsgebiet, nämlich dem Gartenbau.

Marie Diederich [00:04:01] Ja, genau.

Jutta Ribbrock [00:04:03] Wie sieht dein Tag da so aus?

Marie Diederich [00:04:05] Mein Tag sieht eigentlich relativ normal aus, wie bei anderen Leuten auch. Also ich arbeite 40 Stunden auch im Selbstversorgerkosmos, weil ich mittlerweile eben Leuten beibringe, wie sie ihr Gemüse selber anbauen und einen Onlineshop habe, wo wir Saatgut verkaufen. Und das heißt, es ist viel Zeit auch am Computer, wo ich zum Beispiel neues Saatgetütchen, das... Da lassen wir so botanische Illustrationen anfertigen und dann schaue ich mir das an und sage, ist das schon gut so, da muss hier noch vielleicht ein Blatt mehr oder eine Frucht mehr dran. Also es ist viel so ein Alltag eigentlich auch am Computer. Und die Selbstversorgung ist weiterhin einfach so ein Hobby für mich, was ich teilen darf mit der Welt. Und, ähm, aber... Was ich trotzdem irgendwie auch unter einen Hut bringen muss mit allem. Ich bin Mutter. Ich habe lange Zeit neben meiner Arbeit noch studiert. Also es gab immer viele Gründe, warum ich vielleicht hätte sagen können, oh, so ein großer Gemüsegarten, das wächst mir über den Kopf, das ist zu viel. Aber dadurch, dass es vielleicht auch manchmal so schwierig war, hab ich auch super viel darüber gelernt, wie man das denn integrieren kann in das Leben. Und zwar so, dass das eine Bereicherung ist und nicht so ein Riesen-Stress-Faktor. Ja, kann ganz viel machen, um Beete so anzulegen, dass die Viehpflege leichter ist, dass man viel weniger jäten muss, nicht ständig mit der Gießkanne durch die Gegend rennen muss, weil die Wasser unterirdisch speichern. Eigentlich ist es auch gut, dass es eine Zeit lang so schwierig war, alles zu vereinen, weil ich dadurch Sachen gelernt habe, die ich jetzt weitergeben kann.

Jutta Ribbrock [00:05:50] Das möchte ich auch im Laufe unseres Gesprächs noch alles ganz genau von dir wissen. Du hast jetzt, hab ich das richtig verstanden, wenn du jetzt einen Bauernhof gekauft hast, da hast du jetzt sozusagen deinen Hof und auch mit deinen Gartenflächen alles beieinander. Und jetzt nicht mehr verteilt irgendwo im Städtchen, wo du ja früher einfach rumgegangen bist und hast mal geguckt, hm, gib't's da vielleicht ein Grundstück, was brach liegt, und ich kann mal jemanden fragen, ob ich das pflegen kann, also das wäre jetzt ... Eine Option für Menschen, die auch davon träumen und vielleicht mal mit so einer kleinen Sache anfangen wollen, oder?

Marie Diederich [00:06:28] Ja, ganz genau. Also ganz, ganz lange. Bis vor zwei Jahren habe ich das alles auch gemacht, was ich jetzt mache und hatte keinen einzigen Quadratmeter eigenes Land und habe in einer Stadt gewohnt, auch teilweise in Freiburg. Also jetzt schon auch in einem teuren Pflaster, wo man nicht so einfach einen Garten findet. Aber ich habe einfach immer die Augen offen gehalten nach Grundstücken, die so ein bisschen verwahrlost oder verwildert aussehen und dann herausgefunden, wem die gehören. Einfach mal gefragt: Wie wär's, wenn ich den Rasen mähe und die Hecke schneide und könnte ich mir da in der Ecke ein paar Beete anlegen? Klar sagen manche Leute auch nein, aber viele Leute haben sich darüber gefreut, weil das für die auch ein Stressfaktor war, weil sie es nicht mehr geschafft haben, sich um dieses Grundstück zu kümmern, was sie gar nicht brauchen. So hab ich Weideflächen für meine Ziegen und Schafe gefunden, meine Hühner halten können und mein Gemüse für drei Leute selber angebaut. Und dass er ... Ja, das sehen glaube ich viele Leute nicht, dass das immer eine Option ist und dass man selbst auf einem kleinen Balkon in der Stadt schon super viel

anbauen kann, auch wenn man erst mal denkt so, ja, irgendwann, vielleicht in der Rente kann ich mir diesen Traum erfüllen.

Jutta Ribbrock [00:07:40] Ich war auf jeden Fall total erstaunt, was du gesagt hast, was du zeitlich so brauchst, das schien mir total wenig.

Marie Diederich [00:07:47] Ja, das, glaube ich, das schätzen auch viele Leute so anders ein. Also ich brauche in der Woche ungefähr drei Stunden, um meinen Gemüsegarten zu pflegen. Und der ist wirklich groß. Also das sind 300 Quadratmeter Beetfläche, wo wir mehr ernten als drei Leute essen. Und dafür sind drei Stunden so machbar, weil das ist das sind ja schöne drei Stunden. Also ich verbringe super gerne Zeit im Garten. Wäre das noch weniger, wäre's auch irgendwie schade.

Jutta Ribbrock [00:08:19] Okay, jetzt stell dir vor, ich würde jetzt zu dir kommen. Also ich wohne jetzt in der Großstadt München. Da ist das, glaube ich, mit brachliegenden Grundstücken auch nicht so einfach. Aber nehmen wir mal was Mittelmäßiges. Oder auch du gibst ja Kurse und machst Beratungen. Jetzt kommt jemand und sagt, ich bin da eigentlich total unerfahren. Wie könnte ich denn irgendwie anfangen?

Marie Diederich [00:08:44] Ja, ich würd erst mal fragen, was ist denn das, was dich so kitzelt? Warum zieht es dich so raus? Warum... Was sind so die Bilder in deinem Kopf und in deinem Herzen, die aufploppen, wenn du über diese Sehnsucht nachdenkst? Und wie kann man es schaffen, die aus dem Kopf in die Realität zu holen? Also zum Beispiel, wenn... Wenn du dich selber siehst mit so einem Gemüsekorb mit frischen Karotten und Erdbeeren drin und frischem Salat, dann brauchst du dafür keine 300 Quadratmeter Beetfläche, um dieses Gefühl zu haben. Und wenn du noch wenig Erfahrung hast, dann kommst du mit drei, vier Beten auf jeden Fall gut klar. Weißt du, es ist auch überhaupt nicht schlimm, wenn mal was schiefgeht. Weil damit muss man eigentlich jedes Jahr rechnen. Allein dadurch, dass das Wetter immer unterschiedlich ist, kann gar nicht jedes Gemüse jedes Jahr gleich gut wachsen. Und da einfach so ein bisschen Motivation mitzugeben und den Mut mal nach einer Lösung zu finden, auch wenn es erst mal nicht so auf der Hand liegt.

Jutta Ribbrock [00:09:52] Genau, und du hast ja auch gute Ratschläge in deinem Buch. Es gibt Pflanzen, die relativ pflegeleicht sind. Es gibt welche, die sind so ein bisschen so wie eine Diva. Da sollte man vielleicht nicht gleich mit anfangen. Was wären denn so die ersten Kandidaten, mit denen man relativ leicht Erfolgserlebnisse haben kann?

Marie Diederich [00:10:13] Ja, also zum Beispiel Radieschen sind schön für alle, die ungeduldig sind, weil die superschnell wachsen. Also es gibt Radieschen, die schon nach einem Monat erntereif sind. Und sonst ist Gärtnern ja oft so eine Geduldsprobe, dass man sehr lange wartet. Mein Freund hat zum Beispiel gerade angefangen, zum ersten Mal Samen auszusähen auf seiner Fensterbank. Und der erzählt mir quasi jeden Tag. Die Pflanze ist gar nicht gewachsen. Der kennt das halt noch gar nicht, dass es halt einfach dauert. Und da finde ich Radieschen super. Ansonsten gibt es Pflanzen wie Zucchini oder eben auch Mangold, die eigentlich jeden Fehler verzeihen und einen bombardieren mit einer Riesenernte. Also das ist manchmal schon ein bisschen zu übertrieben. Gärtner kennen das, dass ... Man immer die Nachbarn anfängt zu belästigen, wenn man Zucchini anbaut, weil man die irgendwie loswerden will und niemand will sie mehr haben, weil es so eine Ernte-Explosion gibt. Und sonst, glaube ich, ist es auch wichtig, wenigstens eine Pflanze dabeizuhaben, die ... Die man einfach so richtig liebt. Also, wenn es Himbeeren

sind zum Beispiel, wenn du von Himbeeren nicht genug bekommen kannst, dann pflanze die auf jeden Fall.

Jutta Ribbrock [00:11:29] Also Himbeere wäre auf jeden Fall auch eine Kandidatin bei mir, wo du gerade davon schwärmst. Du liebst es auch, ne?

Marie Diederich [00:11:35] Ja, überhaupt alles so Süßkram aus dem Garten, wenn es gesund ist und ein bisschen schweincremig.

Jutta Ribbrock [00:11:43] Wie meinst du das in Bezug auf Früchte?

Marie Diederich [00:11:47] Ich weiß nicht, also Süßigkeiten, da ist es ja eigentlich oft, sollte man sich ein bisschen zügeln, aber sowas wie Himbeeren oder Blaubeeren, das ist gesund und wie Süßigkeiten.

Jutta Ribbrock [00:12:00] Und sind die auch einigermaßen leicht anzubauen?

Marie Diederich [00:12:06] Blaubeeren da muss man sich auskennen, da muss man sich einmal informieren und dann sind die leicht anzubauen, aber die sind natürlicherweise, die wachsen sehr gerne in torfhaltigen Gebieten und brauchen eine sehr saure Erde und wenn man das nicht beachtet, dann hat man kaum eine Chance die anzubauen, aber solange man da ein bisschen Wissen am Start hat, funktioniert das richtig gut und Himbeeren sind gar kein Problem.

Jutta Ribbrock [00:12:35] Bei Blaubeeren sind ja gerade total in und werden in Peru angebaut und von weit her zu uns transportiert. Das ist ja auch noch ein Faktor, wenn man einen eigenen Garten hat, dass man diesen Rat iss möglichst regional und saisonal so wunderbar befolgen kann, weil man einfach immer das ernten kann, was gerade so angesagt ist in der Jahreszeit. Und Da kannst du vielleicht nachher auch noch ein bisschen von erzählen, will ich nur schon mal andeuten. Du kochst ja auch ganz viel ein und machst ganz viel haltbar und ich bin auch super beeindruckt, was da so alles geht und wie lange man seine tollen Sachen so essen kann. Aber gerade das Regionale und da finde ich es ja schon auch toll, wie gesagt, Blaubeeren sind jetzt dauernd im Supermarkt, das ganze Jahr werden per Flugzeug zu uns transportiert und wenn man das selber auch anbauen kann, ist es natürlich großartig.

Marie Diederich [00:13:30] Ja total. [00:13:31] Ich finde auch, dass die Wertschätzung für die Lebensmittel, die man erntet, noch mal total groß wächst, weil man eben im Supermarkt gar nicht merkt, dass Sachen eigentlich gar nicht immer hier verfügbar sind. [14.2s] Und viele von uns kennen das, glaube ich, bei Spargel. Man freut sich immer so auf die Spargel Zeit. Und das ist dann wirklich nur einen Slot im Jahr, wo es den gibt und dann... Gibt's den wieder nicht. Und man kann diese Vorfreude ja eigentlich nur entwickeln, wenn man auch mal eine Pause von der Sache hat. Und wenn man möglichst viel aus dem eigenen Garten ist, dann hat man das mit quasi jeder Frucht und jedem Gemüse. Und gleichzeitig finde ich es aber auch total schön, dann den Sommer einzufangen und die Tomaten, die Paprika, die Auberginen, die Zucchini und Gurken, die es im Winter einfach hier nicht gibt. Einzukochen, haltbar zu machen, zu fermentieren, sodass man dann im Winter einfach so ein Glas aus dem Regal nehmen kann. Und Schutz ist der Sommer wieder da, wenn man den irgendwie geschafft hat einzufangen.

Jutta Ribbrock [00:14:39] Wunderschön. Da gibt es auch so schöne Fotos in Maries Buch, sag ich euch allen, die hier zuhören. Das macht wirklich total Lust und es ist so

schön, die Gläser mit den Schildchen drauf und was du so in deiner Vorratskammer hast. Da muss ich mir gleich die Lippen lecken. Und was ich auch beeindruckend finde, und das lernt man dann eben auch wieder damit, wenn man sich damit befasst, was auch im Winter... Was du da alles ernten kannst, frisch ernten, weil dann sagen ja viele, ja, ist ja gut und schön, dann mache ich Zucchini und im Sommer und alles toll und im Winter, ja dann muss ich doch in den Supermarkt gehen, weil ich kann ja nicht den ganzen Winter nur Kohl essen. Aber erzähl doch bitte mal, was man im Winter so alles erntet kann, das hat mich umgehauen, eine Riesenliste.

Marie Diederich [00:15:30] Ja, es ist auf jeden Fall auch viel Kohl, der möglich ist. Fangen wir mal mit dem an, und dann kommt noch das ganze extra dazu. Und zwar kann man Grünkohl, Wirsing, Rosenkohl den ganzen Winter über ernten. Die sind alle so frosthart, dass die auch im Schnee draußen stehen können. Dann wächst bei mir auch immer Lauch im Garten. Ich bau Frühlingszwiebeln an in meinem Frühbeetkasten. Also, man kann ja auch auf einem Hochbeet zum Beispiel so eine kleine Abdeckung draufbauen. Und da wächst dann zum Beispiel auch wachsende Endivien. Die sind nämlich so ein bisschen wasserempfindlich im Winter. Ist immer gut, wenn die ein Dach überm Kopf haben. Kann man aber auch im Beet machen. Man kann viele Salatsorten auch im Winter anbauen, Also es gibt einmal zum Beispiel asiatische Salate wie Asiasalat, dann Feldsalat ganz klassisch, aber eben auch normale Kopfsalate, die man im Winter ... In unserem Klima anbauen kann. Dann gibt's so abgefahrene Sachen wie Postelein. Ja. Und das ist so ein ganz milder Salat, kennt man aus dem Supermarkt oft auch nicht. Und was ich richtig schön finde, noch so als Farbtupfer sind, ist Zierkohl. Ich weiß nicht, ob du den kennst, das sind so lilafarbene ... Kohlköpfe. Die viele Leute als Blume anbauten, die man aber auch essen kann.

Jutta Ribbrock [00:16:51] Ach, guck mal.

Marie Diederich [00:16:54] Und Wurzelgemüse wie Pastinaken oder Karotten kann man auch stehen lassen im Beet. Ein bisschen Stroh draufpacken als Isolierung und danach bedarf Ernten. Und in den Karotten wandelt sich die Stärke in Zucker um, wenn die Frost bekommen. Das heißt, die sind im Winter noch viel süßer als im Sommer.

Jutta Ribbrock [00:17:12] Crazy. Und ich bin ja tatsächlich karottensüchtig. Ich liebe das, so abends als Knabberei. So ein bisschen Karotten und dann mache ich mir manchmal noch so Erdnüsse aus der Schale, die knacke ich auf. Also nicht so gesalzene, sondern und esse parallel Karotte und Nüsschen und mag das voll gerne. Und als ich gelesen habe, dass die Karotten noch süßer werden im Winter durch Frost, dachte ich, da hast du mich gleich gehabt.

Marie Diederich [00:17:39] Ja, mal gucken. Ob wir nicht am Ende dazu kriegen, dass du irgendwo wenigstens ein Paar pflanzt.

Jutta Ribbrock [00:17:46] Also, ich bin jetzt tatsächlich der Fall kleiner Balkon. Mhm. Und wir haben irgendwann mal versucht, Tomaten anzubauen. Das war so mittelerfolgreich. Aber ich glaub auch, eins könnte gewesen sein, dass der Blumenkasten vielleicht, dass da zu wenig Erde drin war. Weil ich hab jetzt bei dir gelesen, dass man den Wurzeln auch da sehr viel Raum geben muss. Dass das entsprechend so ... Sich orientiert daran, wie groß die Pflanzen auch draußen werden. Und ich dachte immer, weißt du, wenn man jetzt Zierpflanzen hat, dann heißt es oft, ja, wenn du einen Riesentopf hast, dann bilden sich ganz viele Wurzeln, aber keine Blumenstängel und Blüten. Und habe so gedacht, dann ist das wahrscheinlich bei Gemüse auch ganz gut, dass es sich sozusagen mehr auf das,

was rauswächst, konzentrieren kann. Und ich kann es dir jetzt auch nicht mehr so genau sagen, habe ich da jetzt die ideale Erde gehabt und so. Aber es hat auf jeden Fall ein bisschen Spaß gemacht und würde mir schon gefallen, da nochmal was auszuprobieren.

Marie Diederich [00:18:49] Ja, macht das. Es ist ganz oft, wenn Leute in Töpfen gärtnern, dass sie unterschätzen, wie groß die Töpfe sein müssen. Das ist ja dann auch irgendwo frustrierend, wenn du dein Pflänzchen so betüddelst, und dann wird irgendwie nichts draus. Aber mit einem größeren Topf und dann am besten Regen geschützt, sollte das eigentlich gut laufen mit Tomaten.

Jutta Ribbrock [00:19:11] Dann ist dooferweise bei uns auch noch oft viel Wind, muss ich sagen, aber auch schön Sonne. Also es ist so Südwest, was dann für Früchte, die so gerne Sonne haben zum Reifen, ganz okay ist. Das mit dem Wind ist eher was. Muss man vielleicht noch ein Schirmchen hinstellen oder so.

Marie Diederich [00:19:29] Ja, oder die Pflanzen gut anbinden an Stöcke.

Jutta Ribbrock [00:19:32] Ah, okay, ist auch eine Möglichkeit. Lass uns doch einen kleinen Crashkurs machen, wenn man jetzt ein Beet anlegen will. Da hast du ja auch ganz konkrete Tipps, dass du wie so Abgrenzungen in die Erde machst, aus Metall. Und das hat auch einen guten Grund, wegen Gras, Unkraut, Schnecken und so. Kannst du uns das kurz erklären, wie man diese Abgrenzung macht und warum?

Marie Diederich [00:19:57] Genau, also ich lege meine Beete oder jeder eigentlich legt seine Beete ja meistens auf einer Wiese an und da ich darauf achte, dass die Beete möglichst unkrautfrei bleiben, wäre es ja doof, wenn dann von außen das Gras einfach so direkt ins Beet reinwachsen kann. Deswegen steche ich immer erst mal so eine Linie aus, da wo das Beet hin soll und pack da dann eine Rasenkante rein. Das ist so eine, wie kann man das beschreiben, wenn man das nicht sieht. So eine Metallblech-Schlange, die so 25 Zentimeter hoch ist ungefähr. Die gräbt man fast komplett in den Boden ein, sodass es einfach von der Seite nicht reinwächst.

Jutta Ribbrock [00:20:42] Okay, das kann ich gut nachvollziehen, und da sind wir nämlich auch schon bei dem Ding, man muss gar nicht so viel Unkraut zuppeln, wenn man das Beet gut abgrenzt, das ist schon mal eine Sache, die wichtig ist. Und dann noch das Gießen, und dann hast du auch einen Tipp, da kann man mulchen.

Marie Diederich [00:21:00] Ja, aber zum Unkraut muss ich erst noch mal ein bisschen weiter ausholen, weil diese Rasenkante allein reicht nicht. Es ist meiner Erfahrung nach super gut, wenn man aufhört, umzugraben und stattdessen, weil beim Umgraben holt man immer wieder kleine Wurzelunkräuter oder Unkrautsamen, die in dem Boden enthalten sind, nach oben. Und dadurch hat man immer wieder Unkraut. Und stattdessen lege ich einfach eine schadstofffreie Pappe direkt auf die Wiese und pack da 10 bis 15 Zentimeter Grünschnittkompost drauf. Der muss natürlich gut ausgereift sein und dann kann man da direkt rein säen und dieser Kompost unterdrückt dann das Unkraut. In den Mutterboden da drunter, also das bekommt kein Licht. Das ist zu weit weg vom ... Also ein Samen, der 15 cm unter der Erde ist auf einmal, kann ja nicht mehr aufgehen. Und dadurch kommt kein Unkraut von außen rein, aber auch nicht von unten hoch.

Jutta Ribbrock [00:21:58] Ja, crazy.

Marie Diederich [00:21:59] Und dann kann man noch mulchen, wenn die Pflanzen dann so ungefähr handhoch sind, verteile ich dann entweder Laub- oder Rasenschnitt- oder Holzhäcksel, man kann auch Stroh nehmen, um die Pflanze drumrum, direkt auf dem Kompost, weil das dann auch noch Wasser speichert in den Beeten und auch Unkraut unterdrückt, wenn zum Beispiel Löwenzahnsamen angeflogen kommen und denken... Dann komm ich halt von oben, wenn ich von unten nicht kommen kann. Dann finden die da auch nicht so viel Fläche, in der sie dann aufgehen können.

Jutta Ribbrock [00:22:30] Also weil du Mulch, also diese Hexel oder Gras oder eine Mischung davon drauflegst, kann eben auch die Feuchtigkeit aus dem Boden nicht so verdunsten, ne?

Marie Diederich [00:22:40] Genau. Dann ist es auch noch gut, wenn man in den Kompost noch Kohle einarbeitet, weil Kohle auch Wasser speichert. Und so kann der Kompost sich dann so richtig voll saugen mit Wasser, wenn es regnet. Und das bleibt den Pflanzen über einen ganz langen Zeitraum verfügbar. Es gibt noch ganz viele andere Vorteile, aber ich will jetzt nicht so abnurren hier.

Jutta Ribbrock [00:23:02] Als Grundlage, das finde ich schon mal eine super spannende Information. Und genau auch sowas wie, ja, gute Erde zum Beispiel. Man will ja eine Erde haben, wo nicht irgendwie Chemie drin ist, wenn man sein Essen anbauen will. Was hast du da für einen Tipp?

Marie Diederich [00:23:18] Erst mal, der Boden ist so wichtig. Viele Leute unterschätzen das auch, wie wichtig zum Beispiel die kleinen Lebewesen sind, die im Boden leben. Nicht nur Regenwürmer, auch Tiere, die viel kleiner sind, die wir mit dem bloßen Auge manchmal gar nicht sehen können, die so wichtig sind für unsere Pflanzen, damit die groß und stark und gesund sind. Und wenn man immer umgräbt, wenn man sich mal in so ein kleines Bodentierchen versetzt ... Die ganze Welt steht auf einmal Kopf, so viele von deiner Familie und deinen Freunden sterben dabei. Und das ist nicht sehr freundlich für das Bodenleben. Und der Kompost ist wie so ein ... Ähm ... Nährboden für das Bodenleben. Also, da fühlen die sich richtig wohl drin. Und der Mulch, der verrottet auch nach und nach, das heißt, wir füttern die auch mit dem Mulch. Und so können wir einen richtig gesunden Boden aufbauen, selbst in Gärten, wo vielleicht der Boden mal verdichtet war oder wo der Boden sehr sandig ist, weil der Kompost zum Beispiel die Wasserhaltefähigkeit, die ein sandiger Boden nicht hat, dann auf einmal mitbringt und ein sehr tonhaltiger Boden, der genau im Gegenteil einfach sehr zu Staunässe neigt. Der wird dadurch aufgelockert, weil die Regenwürmer den Kompost mit nach unten ziehen und der viel luftiger wird, der Boden dadurch. Und so ist [00:24:38] Kompost mit Kohle zusammen so ein richtiges Wohlfühlpaket für alle möglichen Bodenarten. [5.5s]

Jutta Ribbrock [00:24:44] Okay, cool. Ich musste auch ein bisschen schmunzeln, weil du gesagt hast, dein Sohn hat schon mit zweieinhalb sein erstes Beet gehabt, was er bearbeitet hat. Großartig. Also ich denke, wenn ihm das gelingt, dann sollten wir das auch schaffen. Jetzt ist er schon ein großes Schulkind und macht er ja noch weiter gerne Garten.

Marie Diederich [00:25:09] Ja, der hat immer noch sein Beet. Der hat jetzt auch einen Teil des Gewächshauses. Und er hat jetzt einen kleinen Hofladen gegründet. Wo er mit seinem Freund Eier und Gemüse aus seinem Beet verkauft. Ich glaub, das ist für ihn eine bessere Motivation, als die Sachen selber zu essen. Weil gerade Gemüses nicht unbedingt das Coolste ist. Aber so sein eigenes kleines Geschäft gefällt ihm.

Jutta Ribbrock [00:25:34] Aber manchmal hast du auch geschrieben, ist das zumindest ein Weg, gerade wenn es was Selbstangebautes ist, dass man doch vielleicht die Kinder auch zubekommt, dass sie auch Gemüse essen, was sonst Kinder ja gern mal verschmähnen.

Marie Diederich [00:25:48] Das stimmt. Also wenn die mitbekommen, wie ein Samen, den sie selber in die Erde gelegt haben, zu dieser Karotte heranwächst, dann ist das eine sehr viel größere Motivation, die zu essen, als wenn es einfach so ein anonymes Gericht ist, das auf dem Tisch landet.

Jutta Ribbrock [00:26:04] Du hast in deinem Buch auch ein Kapitel über ethischen Fleischkonsum. Du selbst warst mal mehrere Jahre vegan. Wie kam das und wann und warum hast du das wieder verändert?

Marie Diederich [00:26:21] Ja, das war ganz am Anfang, als ich meine Ziegen bekommen habe, mit zwölf Jahren, dass ich zum ersten Mal Zicklein hatte ein paar Jahre danach von meinen eigenen Ziegen. Und dann habe ich gemerkt, oh, in der Nutztierhaltung ist das so, dass die Männer nicht so wirklich eine Funktion haben. Also die Böcke, die wird man super schwer los, weil jeder Ziegenhalter eigentlich nur einen Bock braucht für alle weiblichen Ziegen Und deswegen mussten wir die dann schlachten. Und das war erst mal total ... Ich war da eigentlich sehr motiviert, weil ich dachte, wow, ich esse ja Fleisch. Das ist ja dann von Tieren, die so ein schönes Leben hatten, wie ich es ihnen ermöglichen konnte, wo ich voll dahinterstehen kann. Aber es waren eben auch Tiere, die ich kennenlernen durfte, zu denen ich eine Beziehung aufgebaut habe, die ich total lieb gewonnen habe. Und dann lag dieses Stück Fleisch auf dem Teller und ich konnte das nicht essen und hab da drin nur den... Hubertus gesehen, den ich vor ein paar Wochen noch im Arm hatte. Mhm. Und das hat mich total beschäftigt. Und dann hab ich gedacht, nee, dann kann ich auch keine anderen Tiere mehr essen. Weil wenn ich das Fleisch schon nicht runterkriege, dann will ich auch nicht die Augen davor verschließen, dass es anderen Tieren wahrscheinlich noch viel schlechter ging. Und dann bin ich vegan geworden, mit 14, 15. Und da war vegan noch nicht so wie jetzt, dass man überall Alternativprodukte bekommt. Sondern ich hab am ersten Tag nur Karotten und Brot gegessen, weil das das Einzige war, wo ich mir sicher sein konnte, dass das ist vegan. Und dann erst nach und nach so meinen ... Meinen neuen Ernährungsstil entdeckt. Und lange Zeit auch sehr viel ... Ja, in der Tierrechtsszene gemacht. Also ich hab zum Beispiel fast jedes Wochenende Muffins gebacken oder Cupcakes, als ich dann rausgefunden hatte, vegan kann auch lecker sein und hab die in der Innenstadt verschenkt, um Leuten zu zeigen, hey, du brauchst dafür keine Sahne und keine Eier. Und ja, da war ich sehr drin und dann irgendwann habe ich eine Autoimmunerkrankung bekommen und musste meine Ernährung ziemlich radikal umstellen und konnte super vieles nicht mehr essen. Und als ich das eine Weile gemacht hatte und vegan war, hab ich auf einmal im Supermarkt an der Fleischtheke wieder so Spucke im Mund bekommen. Also ich hatte auf einmal so einen wahnsinnigen Appetit auf Lebensmittel, die ich davor total verteufelt hatte. Und hab dann ein Blutbild machen lassen, das war aber gut. Und irgendwann hab ich gedacht, boah, das fühlt sich so an, als würde ich so gegen meinen Körper arbeiten. Und ich will mal gucken, ob ich einen Weg finden kann. Wie ich ethisch vereinbar mit meinen Werten trotzdem tierische Produkte essen kann. Und dann hab ich angefangen, die Eier von unseren Hühnern zu essen und hab gerettete Hühner aufgenommen, sodass dafür auch erst mal kein Hahn geschlachtet werden musste, weil die waren eh schon da am Zuhause gesucht. Und habe ... Irgendwann angefangen, wieder wild zu essen, weil mein Freund Jäger ist, und ich dachte, die Tiere haben dort irgendwie so ein freies Leben, wie es nur geht. Und

dann, wenn man ein anständiger Jäger ist, auch ein sehr gutes, schnelles Ende. Und so hat sich das dann ergeben, dass ich nach und nach wieder tierische Produkte unter meinen eigenen Bedingungen in meine Ernährung aufgenommen hab.

Jutta Ribbrock [00:30:14] Und anfangs hast du gesagt, du hast jetzt Hühner und Schafe, Ziegen nicht mehr, entnehme ich dem, weil du hast ja auch geschrieben, dass du die Ziegen eigentlich besonders gern hast und Schafen ganz okay-isch, aber jetzt hast du gar keine Ziegen gerade.

Marie Diederich [00:30:31] Ja genau, ich hab immer ein bisschen über Schafe hergezogen, weil Ziegen so viel intelligenter und charmanter sind. Aber ich hab meine Meinung geändert. Also Ziegen sind immer noch toll und charmant. Trotzdem ging das hier nicht, weil ich so viele Obstbäume hab, die so niedrige Zweige haben hier in meinem neuen Zuhause, dass die Ziegen die komplett platt machen würden. Das heißt, hier im Garten kann ich keine Ziegen haben oder ich kann kein Obst haben. Und Schafe sind da viel umgänglicher mit Bäumen. Deswegen sind es jetzt Schafe. Und ich muss sagen, ich lieb die total. Ich hatte davor auch Schafe, immer mal wieder, aber jetzt ... Bin ich ein großer Schaf-Fan geworden und ich könnt mir die gar nicht mehr wegdenken.

Jutta Ribbrock [00:31:15] Ja und dann spinnst du ja auch Wolle von den Schafen selber.

Marie Diederich [00:31:20] Ja, genau. Ab und zu. Ich krieg leider vom Spinnen so Rückenschmerzen. Deswegen mach ich das nicht so oft. Aber ja, es ist ein sehr, sehr schönes Hobby. Was, wenn's nicht so wehtun würde, auch sehr beruhigend und wohltuend wäre.

Jutta Ribbrock [00:31:35] Wenn du zurückguckst auf die ganzen Jahre, es gibt ja so gewisse Herausforderungen, eben habe ich schon mal von Schnecken gesprochen, das sind ja so Erlebnisse, gerade wenn man vielleicht auch versucht anzufangen damit und dann hast du schöne Salatpflänzchen und am nächsten Tag guckst du und die sind alle weggeputzt von Schnecken. Hast du so was in Erinnerung, wo du sagst, was mir da passiert ist, das war wirklich, in dem Moment hat es sich ziemlich katastrophal angefühlt. Und genau, wo Du dann trotzdem wieder Mut geschöpft hast.

Marie Diederich [00:32:13] Ja, also Schnecken sind frustrierend. Gerade letztes Jahr war so ein übles Schneckenjahr. Da muss man auf jeden Fall ... Ich beuge denen allen vor, diesen ganzen Schädlingen, weil es sonst zu frustrierend ist, wenn man so viel Liebe in seinen Garten steckt. Wie gesagt, die können in einer Nacht alles abfressen. Aber was für mich ... Das hab ich mittlerweile so gut umgegriffen, dass es kein Problem ist. Was für mich richtig doof war, In einem Jahr habe ich Kartoffeln und Tomaten nebeneinander gepflanzt. Und leider, auch wenn die sehr unterschiedlich aussehen, teilen die sich sehr viele Krankheiten und Schädlinge, weil die in der gleichen Pflanzenfamilie sind. Und es gibt so eine Mischkultur heißt das, dass man Pflanzen nebeneinander pflanzen soll, die sich guttun. Aber mir war da noch nicht so bewusst, dass es eben auch wichtig ist, wie man nicht nebeneinander pflanzt. Und es ging so schnell, es war ein verregneter Sommer. Und ich hab beide komplett verloren, beide Pflanzen. Und Tomaten sind so toll und wichtig irgendwie in meiner Küche. Und Kartoffeln sind in der Selbstversorgung, haben so eine Sonderrolle, weil das mal eine Pflanze ist, die einen auch satt macht. Und das war total traurig. Und seitdem achte ich viel mehr darauf, wer neben wem wächst und wer ganz weit voneinander entfernt angebaut wird.

Jutta Ribbrock [00:33:35] Das finde ich auch toll, weil das ist ja auch noch ein anderes Thema. Das eine ist, dass die Sachen gut wachsen, also Stichwort Dünger. Da will man ja im Gemüsegarten eigentlich auch nicht. Das ist auf jeden Fall nichts Chemisches. Und das andere eben, dass wenn man die richtigen nebeneinander und auch hintereinander pflanzt, dass man da schon einiges im Griff hat, was Schädlinge angeht und auch... Was an Nährstoffen in der Erde ist, was die Pflanzen brauchen. Hab ich das richtig verstanden?

Marie Diederich [00:34:07] Ja, das ist schon ganz schön viel Wissen dafür, dass du nicht gärtnerst. Also an sich Dünger ist erst mal, ja, ich finde, ich würde auch keine chemischen Dünger nehmen, weil das super unnachhaltig ist. Also es ist so energieaufwendig, die Düngermittelherstellung. Aber es gibt so tolle, organische Dünger, die zum Beispiel Abfallprodukte sind von anderen Industrien, die wunderbar sind. Also man muss im Biogarten auch zudüngen. Zum Beispiel benutze ich super gerne Vinasse. Das ist ein Abfallprodukt aus der Zuckermittelherstellung. Und das ist so eine schwarze Masse, eigentlich wie Zuckerrübensirup aus dem Laden. Und das gibt man einfach ins Gießwasser, rührt das um, also es wird verdünnt, und dann gießt man die Pflanze damit. Und das, obwohl das ein biologischer Dünger ist, ist trotzdem innerhalb von Minuten pflanzenverfügbar. Und da ... Finde ich, muss man überhaupt nicht auf chemische Dünger zurückgreifen, wenn es so tolle pflanzliche Düngung gibt.

Jutta Ribbrock [00:35:07] Auf jeden Fall. Die andere Frage war, was man so nebeneinander anbaut. Sich nicht Schädlinge vermehren können, also dass es gut passt, dass die einen mit dem einen gut zurechtkommen und die anderen mit dem anderen. Das waren auch diese Pflanzen, Pärchen oder Drillinge oder Vierlinge oder whatever, was man so zusammenstellt. Kannst du uns da mal ein Beispiel ...

Marie Diederich [00:35:31] Da gibt's ein paar Beispiele, die sich auch lecker anhören. Zum Beispiel [00:35:35] Tomaten und Basilikum sind eine tolle Kombination. Das passt auch richtig gut, weil das Basilikum kann man so einfach um die Tomaten drumrum und drunter anbauen. [9.3s] Das findet da seinen Platz und nimmt den keinen Platz weg. Und das passt ja auch in der Küche richtig gut. Aber eine andere Kombination, die richtig gut ist, sind Erdbeeren und Knoblauch. Das ist erst mal nicht so appetitlich, oder?

Jutta Ribbrock [00:36:00] Wenn man's nicht zugleich essen muss, ist ja alles gut.

Marie Diederich [00:36:04] Ja, aber der Knoblauch schützt z.B. Die Erdbeeren vor Pilzinfektionen. Und das ist super praktisch. Man kann dann auch Erdbeeren und Bohnen kombinieren. Was auch richtig gut ist, sind Karotten und Zwiebeln, weil die sich auch gegenseitig vor sehr fiesen Schädlingen schützten. Und so ist das ganz klug. Ich hab immer so eine Tabelle in meinem Garten, weil ich mir das nicht alles auswendig merken kann. Und schaue dann, wer mit wem gut harmoniert und wer ein bisschen Abstand zueinander braucht.

Jutta Ribbrock [00:36:32] Du hast das ja richtig studiert und hast aber auch deine ganz eigenen Erfahrungen gesammelt. Wie du ja anfangs gesagt hast, weil du so viel ausprobiert hast, kannst du es gut vermitteln. Aber wie viel, ich sag mal, wie viel ist auf deinen eigenen Mist gewachsen, so ich glaub ziemlich viel.

Marie Diederich [00:36:47] Ja, leider, also mein Studium hat mir viel Spaß gemacht, aber leider habe ich da so für den Hausgarten nicht viel mitnehmen können, weil es ja schon ein Unterschied ist zu einem großen landwirtschaftlichen Betrieb. Und im Studium wird man halt eher darauf vorbereitet, was ja auch okay ist. Aber ich habe fast alles von

meinem Gartenwissen mir selber angeeignet und ausprobiert und Sachen kombiniert. Und so ist das nach und nach entstanden.

Jutta Ribbrock [00:37:15] Genau, du hast ja eben schon erzählt, dass dein Mann, das fand ich jetzt total interessant, gerade erst mal angefangen hat, seine eigenen Pflanzen zu sehen und anzubauen. Er hat dich von Anfang an unterstützt und ist mit dir an Orte gegangen, wo du deinen Traum vom eigenen Gärtnern verwirklichen konntest. Musstest du ihn sehr überreden?

Marie Diederich [00:37:40] Ich muss sagen, das ist nicht mehr der ursprüngliche Partner, mit dem ich meinen Sohn bekommen habe, sondern wir sind seit drei Jahren zusammen. Und da war ich schon voll im Gartenfieber. Ähm, aber, ja, ich hab, ähm ... Ich hab ein bisschen die ... Die Mission gerade, ihn mehr in diese Welt rein einzuführen. Weil ich es so schön fände, dieses Hobby mehr zu teilen. Aber wir haben gemerkt, es ist für ihn auch wichtig, dass er sein eigenes Ding macht und deswegen ist es gerade ganz süß zu beobachten, wie er seine Paprika und seinen Salbei pflanzt.

Jutta Ribbrock [00:38:17] Wunderschön. Mich hat das auch erinnert, als wir, als meine Kinder klein waren, da sind wir gelegentlich auf Mallorca gewesen bei einer Familie, die wirklich so ein ganz wildes Gelände auch hatten und so ein bisschen Tiere gehalten haben. Die haben angefangen, als sie da hingegangen sind, also ein deutsch-schweizerisches Paar mit Ziegen auch Käse zu machen und so weiter. Und inzwischen hatten die dann aber auch wieder normale Jobs. Haben aber noch so ein bisschen Tierhaltung und diesen Garten gehabt. Und das war wirklich für uns so, wow, du gehst so durch den Garten und dann greifst du so zu und pflückst dir so eine dicke rote Paprika ab und beißt da so rein. Das fanden auch meine Töchter so toll als Erlebnis. Da musste ich jetzt auch wieder dran denken, als ich das bei dir gelesen habe.

Marie Diederich [00:39:09] Das ist so schön, wenn man damit so mal in Berührung kommt, oder? Ja, wunderbar. Dieser Zauber so ein bisschen ins Herz kommt.

Jutta Ribbrock [00:39:17] Die hatten auch ein Schwein, das ist mal abgehauen. Da waren wir nur mit den Töchtern der Familie alleine und mein Mann und meine kleinen Kinder damals noch. Das war wahnsinnig aufregend, wie wir über dieses Gelände hinter dem Schwein hinterher sind, um das wieder einzufangen. Das war schon wirklich abenteuerlich sehr, sehr schön. Genau, da hat man da so ein bisschen reinschnuppern können in dieser Art von Leben, was du so beschreibst. Würde ich dich gerne auch noch fragen, zu diesem, was du so haltbar machst, ja, du hast schon gesagt, du kochst so einiges ein, aber es gibt noch andere Methoden, zum Beispiel, na, dieses... Fermentieren? Fermentier, ja genau, ja auf dem Wort habe ich jetzt gesucht. Mit welchen Sachen kann man dieses Fermentiere machen, wie geht das und was kommt dann dabei raus? Weil das ist, glaube ich, auch sehr darmgesund, ne?

Marie Diederich [00:40:12] Ja, genau. Das war auch für mich eine große Motivation, auch grad mit meiner Autoimmunerkrankung mal so was richtig, richtig Gesundes herzustellen. Und viele kennen ja Sauerkraut. Sauerkraut ist zum Beispiel ein fermentiertes Gemüse. Es ist nur leider schade, weil das eigentlich was ganz Lebendiges ist. Da vermehrt man Milchsäurebakterien in dem Gemüse. Das sind die gleichen, die bei uns im Darm leben. Das ist quasi wie Probiotika aus der Apotheke, nur in Gemüseform. Aber das, was man im Supermarkt bekommt, ist immer abgekocht. Damit das homogen verkauft werden kann und nicht weiter sprudelt und lebt. Und dadurch hat man diese Vorteile eigentlich nur, wenn man's selber macht. Also diese kompletten Vorteile mit diesen Probiotika. Und das

ist eigentlich gar nicht kompliziert. Und ich wette, du hast sogar alle Sachen da, die man dafür braucht, bei dir in deiner Küche.

Jutta Ribbrock [00:41:04] Jetzt erzähl mal.

Marie Diederich [00:41:04] Du kannst einfach ein altes Joghurtglas nehmen, was du gut ausgespürt hast, dann eine Küchenreibe, damit reibst du dann z.B. Sagen wir mal Karotten, wenn du Karotte magst, reibste die einfach klein, dann nimmst du Salz, am besten nicht iodiertes Salz, weil Jod antibakteriell ist und wir wollen ja die Bakterien vermehren. Salz deine Karotten, da musst du dann in einem Rezept nachschauen, wie die Mengenangaben sind. Und stampf das so ein, dass richtig schön der Saft austritt aus den Karotten in deinem Glas. Und Karotte sind jetzt vielleicht nicht so saftig wie so ein Weißkohl, aus dem viel Saft rauskommt. Es kann sein, dass du mit Salzlake noch auffüllen musst. Aber dann beschwerst du das mit einem Eierbecher, mit einem ... Im Zweifel, den du von draußen geholt hast, der gut in das Glas passt, schön sauber machen natürlich. Und dann sitzt das ganze Gemüse da in seinem eigenen Saft unter in dieser Salzlake. Und da vermehren sich dann diese kleinen Milchsäurebakterien. Und dann passiert was ganz Abgefahrenes. Normalerweise, wenn man Gemüse haltbar macht, verliert man ja immer Nährstoffe beim Kochen, Einkochen, Dörren. Aber diese Milchsäurebakterien, die kommunizieren untereinander, und das nennt sich Biofilm-Chrome-Sensing. Das heißt, indem die miteinander kommuniziert, produzieren die noch mehr Vitamine als in dem Gemüse enthalten sind.

Jutta Ribbrock [00:42:42] Verrückt

Marie Diederich [00:42:42] Das heißt, es ist nicht nur mit diesen Milchsäurebakterien angereichert, sondern auch noch vitaminreicher, weil die Vitamine auch noch produzieren können. Und dann wird das Ganze sauer. Also viele Gemüse schmecken ähnlich wie Sauerkraut. Andere auch ganz anders, wenn man die fermentiert. Man kann z.B. Auch Cherry-Tomaten fermentieren, so gut wie jedes Gemüse da draußen. Und so kann man das den ganzen Winter überlagern, solange man nur aufpasst, dass kein Gemüseschnipsel oberhalb von der Lake wieder an die Oberfläche treibt. Das muss man alles gut beschweren. Weil wenn die an die Luft kommen, dann können sich da Schimmel usw. Bilden und dann kann das Ganze verderben. Aber solange das beachtet ist, das ohne Kühlschrank easy haltbar.

Jutta Ribbrock [00:43:29] Das heißt, wenn nur ein Fitzelchen rausschaut, ist das sozusagen das Einfallstor.

Marie Diederich [00:43:33] Es kann das Einfallstor sein, leider.

Jutta Ribbrock [00:43:38] Dann war ich noch total beeindruckt, dass du Eier auch ganz lange haltbar machen kannst. Die Hennen machen im Winter eine Legepause, habe ich jetzt gelernt von dir. Und du hast eine Methode, wie du richtig über Monate die Eier haltbar machen kannst?

Marie Diederich [00:43:56] Ja, genau. Ich habe leider vergessen, wie dieses Pulver heißt, das man dafür verwendet. Ich habe da so ein Eimer, das bekommt man online auf jeden Fall. Aber da muss man einfach dieses Pulvers nehmen und mit Wasser vermischen. Und dann legt man die Eier mit der Spitze nach unten, roh da rein, saubere Eier. Und dann kann man die ein Jahr lang aufbewahren. Und das ist so abgefahren, weil dieses Wissen, das ist... Niemand hat heutzutage mehr dieses Wissen. Das ist so schön. Zu merken, dass

diese Sachen funktionieren, dass man den ganzen Winter über seine eigenen Sachen essen kann. Und die Eier, die sind ein bisschen flüssiger als sonst, aber sonst stehen die normalen frischen Eiern in nichts nach.

Jutta Ribbrock [00:44:44] Wo man ein bisschen weit vorausdenken muss, ist wenn man Obstbäume haben möchte, da muss man in Jahren denken.

Marie Diederich [00:44:51] Das stimmt. Leider dauert das echt lange. Da muss man wirklich geduldig sein. Noch viel geduldiger als bei Gemüse. Aber deswegen sage ich immer, pflanzt die Obstbäume als allererstes.

Jutta Ribbrock [00:45:03] Und du hast Apfelbäume und Birnbäumen, oder?

Marie Diederich [00:45:06] Ich habe Apfelbäume, Birnenbäume, Quitten, einen Pfirsich, Esskastanien, Walnüsse, Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen, Haselnüsse. Quasi alles, was man sich wünschen kann. Ja, wow.

Jutta Ribbrock [00:45:25] Klingt so lecker. Viele empfinden noch als eine Hürde, da kann ich ja gar nicht wegfahren. Ich muss ja immer mich um den Garten kümmern und wenn man Tiere hat, er ist recht. Was sagst du dazu?

Marie Diederich [00:45:39] Ich sag, denk mal zurück an das, was du gerade von Mallorca erzählt hast. Wie schön das für dich war, in diese Welt einzutauchen. Und so geht's so vielen Leuten. Zum Beispiel meine Schwester wohnt in Berlin und studiert Kunst. Und die hat so keinen... Die hat dieses Leben überhaupt nicht. Und die bettelt mich quasi schon an, dass ich... Dass ich mal wegfahre und sie hier den Hof übernehmen kann. Und so findet man eigentlich immer Leute, die so Lust drauf haben, mal die eigenen Eier aus dem Hühnerstall zu holen. Und für die ist das dann auch wie ein Urlaub. Dann machen die Urlaub hier auf dem Bauernhof. Und ich fahr nach Spanien oder hoch immerhin.

Jutta Ribbrock [00:46:21] Super, also das klappt auch. Okay, dann haben wir jetzt eigentlich gar kein Argument, das nicht zu versuchen, außer man hätte jetzt überhaupt keine Lust dazu, aber... Was stimmt denn? Genau, du hast das so schön beschrieben am Anfang in deinem Buch. Das kannst du vielleicht jetzt auch nochmal hervorholen aus deinem Gedächtnis zum Schluss, dass du sagst, okay, wenn du so ein bisschen diffus davon träumst... Vielleicht dir auch ein Garten anzulegen oder sogar was Größeres. Mal dir das so genau wie möglich aus.

Marie Diederich [00:46:56] Ja, genau. Was sind diese Bilder, die da entstehen, wenn du davon träumst? Also ich glaube, diese Motivation, die braucht man, wenn man sich so was aufbauen möchte in seinem Leben. Weil es wird immer wieder auch Hindernisse geben oder dass es nicht so leicht wird ein Kornstück zu finden oder dass mal alle Pflanzen eingehen, weil man die falschen nebeneinander gepflanzt hat. Und da ist es glaube ich so wichtig, dass man an dieser Vision, also dass man die so richtig in seinem Herzen trägt.

Jutta Ribbrock [00:47:28] Sehr schön. Wenn ich mir also jetzt diesen Traum ausgemalt habe und du hast ja eben schon ein bisschen erklärt, wie man vielleicht anfangen kann, also welche etwas unkomplizierten Pflanzen, dann ist noch so eine Sache, was brauche ich dazu? Also muss ich viel Geld ausgeben, um Sachen anzuschaffen, gute Gartengeräte und so weiter. Das ist ja auch noch so ein Punkt, an den man denken könnte.

Marie Diederich [00:47:51] Ja, man kann so viel Geld ausgeben fürs Gärtnern und für Selbstversorgung, aber man kann es eben auch lassen. Also es ist so eine Frage, wofür ihr euch Geld ausgegeben würde, wäre Kompost, wenn man Beete anlegt, weil die wenigsten haben schon guten Kompost zum Beete-Anlegen und das spart so viel Arbeit, wenn man eben diese Kompass-Beete anlegt und nicht umgräbt und dadurch das... Ja, wenn man den Kompost braucht, kann man sich den dann im Kompostwerk holen. Bei uns kostet ein Kubikmeter 20 Euro. Also es hält sich auch noch im Rahmen. Aber dafür würde ich Geld ausgeben. Aber zum Beispiel, was Geräte angeht. Ich hatte so lange überhaupt kein Geld, mir irgendwas zu kaufen für meinen Garten. Und ich habe immer eine Liste gehabt von Geräten und Dingen, die ich brauche und habe dann einfach so ein, zwei Mal die Woche auf Kleinanzeigen geschaut. Und bin das durchgegangen. Und so findet man nach und nach, wenn man es nicht so eilig hat, eigentlich alles auch für einen Apfel und ein Ei.

Jutta Ribbrock [00:48:52] Und ist es eigentlich so, dass wenn du mehr oder weniger gar nichts im Supermarkt oder beim Gemüsehändler oder beim Fleischer kaufst, lebst du insgesamt günstiger durch diesen Eigenanbau?

Marie Diederich [00:49:12] Das ist erst mal, glaube ich, so ein Bild, was viele haben, dass ich gar nicht mehr einkaufen würde. Aber von Gemüse und Obst alleine und vielleicht Eiern und Milch kann man ja gar nicht satt werden. Das heißt Nudeln, Schokolade, Salz. Ja, auch mal irgendwie ein Schoko-Joghurt für meinen Sohn oder so was. Das kaufe ich ja immer noch ein. Also es ist vielleicht so, dass wir ungefähr halb so viel im Laden ausgeben, wie wir sonst würden. [00:49:46] Aber Selbstversorgung bedeutet für mich gar nicht, dass man so wie so ein Eremit sich so komplett abkapselt und alles selber macht, sondern die Sachen, worauf ich Lust habe, die mache ich selber. [8.7s] Und Ich kann das schwer sagen, weil dadurch, dass ich YouTube-Videos mache und meinen Online-Shop habe, muss ich super viele Sachen zum Beispiel ausprobieren. Also jetzt habe ich schon wieder eine neue Grabegabel, weil wir die in unseren Online- Shop aufnehmen wollen. Und ich muss die testen, bevor ich sagen kann, die ist gut genug für meine Community. Und dadurch glaube ich, bin ich gar nicht so... Kann ich leider da keine Aussage drüber treffen, weil ich durch meine Arbeit so viele... So viele Ausgaben habe für meinen Garten, die man sonst wahrscheinlich nicht hätte. Ich verstehe. Ja, kann ich leider keine Rechnung machen.

Jutta Ribbrock [00:50:33] Ich könnte es mir schon vorstellen, wenn man nicht so wie du noch so viel extra Geräte und so weiter anschafft. Weil, wenn ich mir jetzt vorstelle, keine Ahnung, wenn mit Samen anfängt, die man kauft, das ist ja wahrscheinlich günstig im Vergleich zu dem, was dann hinter dabei rauskommt. Und du stellst ja hinter dann auch deine eigenen Samen her. Kann man bei dir auch lernen, wie das geht. So kann man alles rundherum lernen. Genau, also da könnte ich mir schon vorstellen, dass man da etwas günstiger kommt. Ich weiß, das war jetzt auch nicht dein Hauptmotiv, aber das wäre ja vielleicht sogar noch ein netter Nebeneffekt.

Marie Diederich [00:51:13] Ja, sogar am Anfang war es eigentlich mein Hauptmotiv. Also wenn ich so zurückdenke, als mein Sohn klein war und wir kein Geld hatten für Bio-Gemüse, da war das mein Motiv und da hat das auch funktioniert. Also würde ich eigentlich sagen, ja, das ist schon gut wirklich. Damit Geld zu sparen nur halt in meinem Fall nicht.

Jutta Ribbrock [00:51:31] Und wenn du gerade von deiner Community sprichst, mit wieviel Menschen bist du so in Kontakt? Kannst du das so ungefähr sagen, die du schon dabei unterstützt hast, auch so Gartenideen umzusetzen?

Marie Diederich [00:51:46] Ja, also wir haben, man kann ja immer so auf Social Media quasi die Follower sehen. Also da haben wir auf YouTube jetzt so eine halbe Million knapp, was eine unfassbare Zahl ist an Menschen. Also das geht gar nicht in meinen Kopf rein. Und dann ja auch noch auf den anderen Social Media Plattformen ja auch super viele Leute. Und ja, ich hab keine Ahnung, wie viele Leute ich schon anstecken durfte. Aber auf jeden Fall so viele, das ist nicht in meinem Kopf.

Jutta Ribbrock [00:52:15] Bekommst du Rückmeldungen über Erfolgserlebnisse, die Menschen hatten, die sich getraut haben, dann den Schritt zu machen?

Marie Diederich [00:52:23] Ja, total viel. Und das ist auch die größte Motivation für meine Arbeit überhaupt. Also zu hören, da gibt es so bewegende Geschichten teilweise von Leuten, die sagen, ich war so tief in der Depression und diesen Garten anzulegen, hat mich so wieder daraus geholt. Das hat mir so viel Auftrieb gegeben. Aber selbst wenn es nicht so eine emotionale Geschichte ist, ist es so wunderschön, gerade auf der Straße, wenn Leute zu mir kommen und mir das in echt sagen, ist das noch mal so viel. Ergreifender als Zahlen auf dem Bildschirm.

Jutta Ribbrock [00:53:00] Das denke ich mir. Tatsächlich, also in meinem Elternhaus, an meinem Elternhaus gibt es einen Kleingarten und wenn ich meine Mutter, die jetzt schon sehr alt ist, besuche, dann mache ich auch gern ab und zu was im Garten. Und dieses Selbstversunken, weil wir besuchen ja jetzt alle für ganz viel Geld immer Seminare, um wieder zu lernen, im Jetzt zu sein. Und das ist so was, das ist sogar so, wenn ich einfach nur meine zwei Blumenkästen auf dem Balkon bepflanzt und dann sehe, wie da neue Blüten kommen und ich beschneide die wieder und so. Allein das ist schon, macht mich schon total zufrieden, wenn mich mir jetzt vorstellt. Genau und das merke ich eben, wenn da so ein bisschen Gartenarbeit mache, also dieses einfach in einer Tätigkeit versinken und den Kopf mal ausschalten, ich glaube, das ist ganz schön gut geeignet.

Marie Diederich [00:53:53] Ja, total. [00:53:54] Das Handy auslassen. Niemand kann einen erreichen. Man kann mal die ganzen Gedanken sortieren, die einem so durch den Kopf geistern. Hat man so einen Moment einfach für sich. [9.8s]

Jutta Ribbrock [00:54:06] Wunderbar. Liebe Marie, ich habe den Eindruck, du bist genau am richtigen Ort mit genau den richtigen Sachen beschäftigt. Und ich habe am Schluss immer eine Frage, die möchte ich dir auch gerne stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

Marie Diederich [00:54:26] Glück. Ich hab das Gefühl, ich hab eine hohe ... Ich priorisiere Glück sehr hoch in meinem Leben. Und ... Und ich hab das Gefühl ... Durch diesen Fokus kann man mehr ... Glück erleben im Leben. Also, Glück ist für mich irgendwie so ein vergnügtes Gefühl in meinem Herzen. Ähm, was ... Eine Perspektive gibt auf alles im Leben, die so viel positiver ist. Und ich habe das Gefühl, mit dieser Perspektive kann man mit so viel schwierigeren Sachen so viel besser umgehen. Also es ist was ganz Kostbares, was ich super gerne in meinem Leben empfinde.

Jutta Ribbrock [00:55:15] So, so schön. Ich danke dir von Herzen für dieses schöne Gespräch und auch über diese emotionale Seite, die auch so berührend ist. Nicht so nur

die Forschung, die Hände in der Erde zu haben und die eigenen Sachen wachsen zu sehen. Ganz lieben Dank für die schönen Einblicke und für die vielen praktischen Tipps. Ich hoffe jetzt, dass mancher und manche sich trauen. Vielen Dank, liebe Marie.

Marie Diederich [00:55:41] Dankeschön. Das hoffe ich auch. Tschüss

Jutta Ribbrock [00:55:50] Ich hoffe, du konntest dich von Marie ein bisschen ermutigen lassen, falls du in irgendeinem Winkel deines Herzens vielleicht auch von einem eigenen Gemüsegarten träumst oder sogar von etwas Größerem, also ganz viel Freude beim Experimentieren, falls Du dich dazu entscheiden kannst. Wenn Du mehr über Marie Dietrich wissen möchtest, schau in die Show Notes zu dieser Folge. Da findest Du auch den Link zu Ihrem aktuellen Buch, wo alles wirklich total genau erklärt ist. Und vielleicht magst Du uns auch ein kurzes Feedback geben, schreib uns gerne eine kleine Bewertung, das wäre ganz toll. Auf Spotify zum Beispiel kannst Du jede einzelne Folge bewerten und auf Fragen stellen. Unser einfach ganz leben Team und ich, wir freuen uns drauf. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfachgansleben.de Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.