

## Presseinformation 91-21

### **Wie von Oma: Selbstversorgung und nachhaltig Gärtnern**

#### **LBV-Umweltbildungsprojekt „Naturschwärmer“ gibt Tipps, wie man sich mit lokalem Obst und Gemüse selbst versorgen kann**

Hilpoltstein, 14.09.21 – Die Erntezeit ist in Bayern angebrochen. Der regenreichen Sommer beschert dem Freistaat dieses Jahr eine üppige Ernte an Zucchini, Kürbis und Wurzelgemüse. Auch Äpfel, Zwetschen und Pflaumen sind auf den Streuobstwiesen reif. Doch wohin mit den vielen Obst und Gemüse aus dem Garten? „Die LBV Naturschwärmer zeigen mit Rezepten, Anleitungen und Videos, wie jede und jeder sich mit oder ohne eigenen Garten fast das ganze Jahr über mit lokalem Obst und Gemüse versorgen kann“, sagt Thomas Kappauf, LBV-Umweltbildungsreferent. Die Umweltbildungseinrichtungen des bayerischen Naturschutzverbands greifen hier nicht nur auf Altbewährtes wie Kompostieren oder Einkochen zurück, sondern geben auch neue Impulse: klimafreundlich Gärtnern mit Pflanzenkohle, Kimchi als trendige Form von fermentiertem Gemüse und perfekt fürs Homeoffice geeignete, vegane Kochkistenrezepte. „Nachhaltig Gärtnern, lokales Gemüse und klimafreundlich Handeln gehören einfach zusammen“, so Thomas Kappauf. So widmet sich das digitale LBV-Umweltbildungsprojekt „Naturschwärmer“ im September dem Thema **Selbstversorgung**.

Selbstversorgung und Gärtnern begeistert immer mehr Menschen, die sich gesünder ernähren möchten und wissen wollen, woher ihre Lebensmittel kommen. Dabei ist Selbstversorgung kein neues Phänomen, sondern aus der Not mangelnder Kühlmöglichkeiten und Geschäfte geboren. „Obst kann man dörren, einkochen oder zu Konfitüre verarbeiten. Heute ist Selbstversorgung wieder im Trend“, sagt der Umweltbildungsreferent. Was bei Oma Alltag war, sind jetzt spannende Erlebnisse für Groß und Klein: Obstsorten, die man selbst nicht im Garten hat, kann man mit den Nachbarn tauschen. Naturbegeisterte können sich bei Streuobst-Initiativen engagieren und so die Geschmacksvielfalt von alten Apfelsorten mit selbstgetrockneten Apfelingen, Apfelmus oder gebackenem Kuchen erleben.

Auch im eigenen Garten lässt sich so einiges selbst und nachhaltiger gestalten. Um naturfreundlicher zu gärtnern, sollte man auf Torf, Kunstdünger oder gekauftem organischen Dünger verzichten und lieber auf Pflanzenkohle und Pflanzenjauchen setzen. „Wenn man mehr mit der Natur arbeitet und etwas ‚fauler‘ im Garten ist, kann

man mehr Vielfalt und effektive Ernteerträge genießen“, empfiehlt Thomas Kappauf. Frisches oder eingekochtes Gemüse aus dem eigenen Garten lässt sich ohne Stromverbrauch ideal in einer Vorratsgrube, der Erdmiete, einlagern.

Die LBV Naturschwärmer bieten online eine Vielzahl an Rezepte an: von aktuellen Gerichten wie ZucchiniLasagne bis zu historischen Rezepten aus dem Beginn des 20. Jahrhunderts. „Die Rezepte in altdeutscher Schrift, die heute zu den Klassikern der bayerischen Küche zählen, lassen sich gemeinsam mit den Großeltern enträtseln und nachkochen“, rät der LBV-Umweltbildungsreferent. Weitere altbewährte Tricks in aktueller Form sind das Überwintern von Wurzelgemüse im Hochbeet, die gezielte Auswahl von Obstsorten nach Reifemonat und Lagerfähigkeit, das Dörren von Obst mit Abwärme oder Sonnenlicht sowie generationsübergreifendes Kochen. Anfänger und fortgeschrittene Selbstversorger finden grundlegende Techniken aber auch zukunftsweisende Wege des naturnahen und klimafreundlichen Gärtnerns unter [www.naturschwärmer.lbv.de](http://www.naturschwärmer.lbv.de).

### **Weitere Informationen zu „Naturschwärmer“**

An dem Projekt „Naturschwärmer“ arbeiten 13 Umweltbildungseinrichtungen und Umweltstationen des LBV zusammen. Das digitale Mitmachangebot unter [www.naturschwärmer.lbv.de](http://www.naturschwärmer.lbv.de) rückt jeden Monat ein anderes Thema aus dem Bereich Natur und Nachhaltigkeit in den Fokus. Mehrmals wöchentlich wird mit Videos, Anleitungen, Bau- und Bastelanleitungen sowie Alltagstipps zum Mitmachen für alle Generationen eingeladen. Familien oder auch Senioren, die nichts verpassen möchten, können dort auch einen jeweils eigenen Newsletter abonnieren. Das Projekt wird gefördert vom Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz.

---

#### **Für Rückfragen LBV-Pressestelle:**

**Markus Erlwein | Stefanie Bernhardt, E-Mail: [presse@lbv.de](mailto:presse@lbv.de), Tel.: 09174/4775-7180 | -7184. Mobil: 0172-6873773.**

**Kostenfreie Bilder** zu dieser Pressemitteilung finden Sie unter [www.lbv.de/presse](http://www.lbv.de/presse). Bitte beachten Sie den dortigen Hinweis zur Verwendung.

Möchten Sie keine Pressemitteilungen von uns mehr erhalten, schreiben Sie bitte eine kurze E-Mail an [presse@lbv.de](mailto:presse@lbv.de).