

Inhalt

Vorwort.....	9
WHAT WOULD GRANDMA DO?	
Granny war die erste Öko-Aktivistin	13
Meine Geschichte	16
Homemaking	24
Gegenkulturell leben.....	27
<i>Was Oma und Opa dir raten würden</i>	29
Lerne, was du kannst.....	31
UNSER HAB UND GUT	
Minimalismus ist keine neue Erfindung	34
Woran erkenne ich Qualität?.....	38
Ausmisten	41
Nachhaltiger Konsum.....	45
Nutze, was du hast.....	46
HAUSHALTSROUTINE	
Dein Haushaltsordner.....	52
Putzen	54
<i>Putzmittel</i>	56
<i>DIY-Reinigungsmittel</i>	58
Wäsche.....	63
<i>Waschmittel selbst herstellen</i>	66
SPARSAM LEBEN	
<i>Hier meine Spartipps</i>	72
Strom, Wasser, Wärme.....	77
KOCHEN UND BACKEN	
Was soll ich bloß kochen?.....	84
Kochen nach Saison.....	90
<i>Frühjahr</i>	91
<i>Sommer</i>	96
<i>Herbst</i>	102
<i>Winter</i>	106



Supergünstige Gerichte	112
Fertiggerichte.....	114
Backen	117
Snacks	126
Die wirtschaftliche Küche.....	129
<i>Reste retten</i>	132
<i>Food-Sharing-Konzepte</i>	142
<i>Sammeln</i>	143

GARTEN

Was ist ein Granny-Garten?	158
Blumen.....	164
Gemüse und Obstanbau im Garten	166
<i>Beete</i>	166
<i>Welches Gemüse und Obst soll ich anbauen?</i>	168
<i>Mehnjähriges Gemüse</i>	169
<i>Voranzucht</i>	170
<i>Anbauplan</i>	174
<i>Apropos Schädlinge!</i>	174
<i>Dünger</i>	176
<i>Wasser</i>	178
<i>Kompost</i>	180
<i>Ausrüstung</i>	183
Haltbarmachung	185
<i>Rezepte</i>	188

TRADITIONELLE FERTIGKEITEN

Stricken	201
Nähen	202
Naturkosmetik	205
Alte Hausmittel	211
<i>Husten und Schnupfen</i>	211
<i>Fieber</i>	213
<i>Ohrenschmerzen</i>	214
<i>Durchfall und Bauchschmerzen</i>	214
<i>Insektenstiche</i>	215

KREISLAUFDENKEN

Upcyclen, Wiederverwerten, Reparieren	217
Upcyclen	219
Wiederverwerten	221
Reparieren	226

GRANNY-WERTE

Rituale	229
Freizeit	232
Der Sonntag	240
Genügsamkeit	241
Dankbarkeit	244
Nachbarschaftlichkeit	247

Schlusswort	251
-------------------	-----

Anhang	253
Fußnoten	253
Register	254

What would Grandma do?

Granny war die erste Öko-Aktivistin

Um eines vorab zu klären: Ich bin weit davon entfernt, eine Großmutter zu sein. Hoffentlich.

Meine Kinder stehen nämlich erst an der Schwelle zum Teenageralter und sie wissen hoffentlich, dass sie sich bitteschön alle Zeit der Welt lassen dürfen, mich zur Oma zu machen. Wenn sie 30 sind, können wir gerne drüber reden.

Aber vor einigen Jahren bin ich auf den Geschmack feiner Großmutterqualitäten gestoßen und pflege seitdem meine innere Oma. Ich bleibe nicht mehr zwanghaft am Abend so lange auf, bis ich das Gefühl habe, die Zeit, welche ich tagsüber mit Haushalt, Job und Kindern verbracht habe, aufgewogen zu haben. Nein. Ich gehe zu einer vernünftigen Omazeit ins Bett (ich weiß nicht, was du für vernünftig hältst – bei mir ist das 22 Uhr). Ich bin ein besserer Mensch mit ausreichend Schlaf. Frag meine Mitmenschen.

Ich habe Vergnügen an Stricken und Gärtnern und Quilten gefunden. Als mich meine amerikanische Freundin besuchte und sie in meinem Arbeitszimmer einen angefangenen Quilt entdeckte, lachte sie: „Quilten? Das machen bei uns nur die Omas.“

Tja, aber deine Oma konnte vielleicht nicht nur aus alten Stoffresten etwas neues Wunderschönes und Wärmendes schaffen, sondern auch Hühnersuppe kochen, wenn du krank warst, und sie hatte ihre Garderobe sowie ihre Finanzen immer fest im Griff. Was werden wir tun, wenn wir mal in dem Alter sind? Maggi-Fix-Tüten aufreißen, billige Polyesterdecken kaufen und Konsumschulden abbezahlen?

Irgendwann im letzten Jahrhundert ist die Wissenskette gerissen. Anstatt von den Alten zu lernen, belächelten wir sie und begruben den uralten, von Generation zu Generation transportierten Wissensschatz unter Fertigprodukten und dumpfer Berieselung.

Aber mit dem Verlust des alten Wissens – und damit meine ich nicht schnell abrufbares Wikipediawissen, sondern eines, das dem Menschen tief in Knochen und Seele sitzt – sind uns

oft gute Werte aus den Händen geglitten: Nachbarschaftshilfe, Bescheidenheit, Treue, Nächstenliebe.

Mir liegt nichts daran, die alten Zeiten zu vergolden. Sie waren genauso verworren und schwierig wie heute. (Nur dass Oma und Opa sich nicht mit Algorithmen abplagen mussten.) Aber ohne das alte Knochen- und Seelenwissen haben wir kein Handwerkszeug, um den Krankheiten dieser Zeiten zu begegnen.

Ein wichtiges Handwerkzeug, das sich wie ein roter Faden durch dieses Buch ziehen wird, nenne ich „**Granny-Pragmatismus**“. Dieser Granny-Pragmatismus hat folgende Kennzeichen:

- **Nutze, was du hast.**
- **Sei zufrieden mit dem, was du hast und wer du bist.**
- **Kaufe nur, was du wirklich brauchst und in der besten Qualität.**
- **Gehe behutsam mit den Dingen, Menschen und der Natur um.**
- **Sei ein guter Nachbar.**
- **Kultiviere Freude an den einfachen Dingen.**

Moderne Gegenbewegungen zum entfesselten Kapitalismus wie z. B. Achtsamkeit, Digital Detox, Nachhaltigkeit, Gemeinwohlökonomie, Marie Kondo, Slow Food, Slow Living, etc. kann man allesamt im Granny-Pragmatismus verorten.

Oder andersrum gesagt: Wenn wir den Granny-Pragmatismus zu einem dauerhaften Lebensstil machen, werden Nachhaltigkeit, Gemeinwohlökonomie und Slow Living zum automatischen Nebenprodukt.

Während ich dieses Buch schreibe, überholen mich die Ereignisse und auf einmal ist Verzicht ein Wort, das auf der Startseite von Nachrichtenportalen auftaucht. Ich höre große Skepsis und Widerwillen gegenüber dem Wort „Verzicht“. Vielen macht es Angst, es klingt nach erzwungener Einschränkung. Aber lass mich Verzicht in andere Worte packen, die es geradezu verlockend machen: Stell dir vor, dir bleibt am Ende des Monats Geld übrig, du würdest dein Leben mit größerer Leichtigkeit bestreiten und spürtest eine größere innere und äußere Unabhängigkeit!

Was ich zutiefst glaube: Wenn wir weiterhin mit den uns anvertrauten Ressourcen umgehen, als wären sie ein All-You-Can-Eat-Buffett, werden uns die Klimakrise und ihre Folgen sowieso dazu zwingen, uns einzuschränken. Also warum nicht hier und heute den Granny-Pragmatismus zum dauerhaften Lebensstil machen und lernen, was wir können und darin eine ganz unerwartete Erfüllung finden?

Das ist ein Bild meiner Mutter, 15-fache Oma und 5-fache Uroma. Du wirst im nächsten Kapitel mehr von ihr erfahren. Sie hat mich geprägt. Auch wenn ich das niemals wollte. Tja, so ist das mit Müttern. Sie ist Teil einer Generation, die das Knochen- und Seelenwissen noch besaß. Und diese Generation hat keinen Nerv für:



Wellnesstempel
Hunde-Outfits
Lach-Yoga
Capital Bra
Antibakterielle Reiniger („Ein bisschen Dreck hat noch nie geschadet.“)
Handyglitzerhüllen
Handlerlettering („Kind, das haben wir in der Schule gelernt und hieß Schönschrift!“)

Instagram Filter
Proteinpulver
Einhorn-Badeinseln
Sternzeichen-Tattoos
Vanilla-Cupcake-Duftkerzen („Mach das aus. Davon bekomme ich Kopfschmerzen.“)
Billigflüge
Schottergärten
Anti-Aging-Cremes
Coffee to goo („Wer ist Kofi Togo? Ein UN-Abgeordneter?“)



DIY Reinigungsmittel



ORANGENREINIGER

Das Öl aus den Zitruschalen hat eine fettlösende Wirkung und duftet ganz wunderbar. Mit dem Reiniger kann man Waschbecken, fettige Oberflächen und Toiletten putzen. Ich setze den Reiniger im Winter an, wenn Zitrusfrüchte Hochkonjunktur haben und viele Schalen anfallen. Verwende alle Arten von Zitrusfrüchten, die du gerade zur Hand hast: Zitronen, Grapefruit, Mandarinen, Orangen etc.

Du brauchst:

- 3-4 Zitrusfrüchte (davon die Schale ohne Fruchtfleisch)
- 400 ml Wasser
- 100 ml Apfelessig oder Essigessenz
- 1 großes, verschließbares Glas

Die Schalen, das Wasser und den Essig in das Glas füllen. Die Schalen sollten nicht an die Luft kommen (sie schimmeln sonst), also bei Bedarf einfach mit einem passenden Stein beschweren. Das Glas verschließen und die Flüssigkeit zwei Wochen lang ziehen lassen. Anschließend abseihen und den fertigen Reiniger in eine Sprühflasche füllen.



SCHEUERPULVER

Du brauchst:

- Schalen von 3-4 Eiern
- 50 g Natron
- 1 Glas mit Blechdeckel

Säubere die Eierschalen gut und trockne sie. Entweder in der Nachwärme des Backofens, in der Sonne oder im Winter auf der Heizung. Anschließend im Mörser oder Zerkleinerer zu Pulver vermahlen. Das Natron mit den Eierschalen vermengen, in ein Glas füllen. Stanze ein paar Löcher in den Blechdeckel deines Glases.

Hartnäckige Stellen sprühe ich zunächst mit einem Essigreiniger ein und lasse es kurz einwirken. Dann streue ich das Pulver darauf und schrubbe den Schmutz weg. Mit klarem Wasser nachspülen.

Was ist ein Granny-Garten?

„Der Garten gibt selbst einem sonst unscheinbaren Häuschen, aus nüchterner Zeit stammend und jedes äußeren Schmucks entbehrend, etwas Behagliches, Anheimelndes, zumal wenn dasselbe durch einige alte Bäume beschattet, von üppigen Weinreben oder dunkellaubigem Efeu umrankt ist, wenn an den Fenstersimsen Sommerblumen blühen, die sich freundlich von dem Grün abheben.“

(ZUR STÜTZE DER HAUSFRAU 1907)



Ein Granny-Garten liefert Nahrung und Schönheit.

Ein Granny-Garten ist eine Mischung aus Nutzen und Schönheit. Ein Bauerngarten eben mit alten Stauden und einjährigen Blumen wie z. B. Ringelblumen, Schmuckkörbchen, Zinnien, Löwenmäulchen, Lupinen und Sonnenblumen. Ans Haus schmiegt sich ein Holunderstrauch, Kräuter- und Gemüsebeete liegen in der Sonne. Johannis-, Himbeer- und Stachelbeersträucher säumen Kieswege. Holzzäune und einheimische Hecken schaffen natürliche Abgrenzungen. Im hinteren Teil des Gartens vollbringt der Komposthaufen seine stille Alchemie.

Hier darf alles und muss nichts. Hauptsache: Der Garten ist organisch gewachsen und alles besteht aus natürlichen und wiederverwerteten Materialien. Hier wächst nur, was dem örtlichen Klima angepasst ist, gute Ernte schenkt und nicht zu pflegeintensiv ist.

Vom Frühjahr bis tief in den Winter liefert ein Granny-Garten Nahrung und Schönheit. Darüber hinaus ist er kostenloses Fitnessstudio und Therapiecouch.

Mit einem kleinen Stückchen Land besitzt du einen Schatz. Ja, selbst ein Südfenster oder ein Balkon sind ein Segen. Neben

deiner wirklich umwerfenden Kakteensammlung ist am Südfenster vielleicht auch noch Platz für ein paar Kräuter und einen kleinen Kasten Pflücksalat. Und auf einem Balkon lassen sich Tomaten, Gurken, Radieschen, Salat und so viel mehr kultivieren. Einen eigenen Garten oder Pflanztöpfe anzulegen ist ein zutiefst befriedigender, schöpferischer Ausdruck deines Menschseins. (Wie du siehst, steckt in jedem Gärtner auch ein kleiner Philosoph.)



Wir müssen klein anfangen, gerade im Garten! Du kannst ein Fertighaus in wenigen Tagen hinstellen, aber ein Garten wächst gemeinsam mit dir. Von Natur aus bin ich nicht die große Planerin, sondern impulsive Macherin. Wenn mich etwas begeistert, dann packe ich es an, mache viele Fehler und versuche, daraus meine Schlüsse zu ziehen. Und genau das rate ich dir auch beim Gärtnern. Einfach anfangen. Mit der Betonung auf einfach. Schau dir ein paar Youtube-Videos an, lies ein paar Bücher, aber zerdenke deine Pläne nicht. Gerade die sorgfältigen Planer unter uns haben oft Schwierigkeiten, den Anfang zu finden, aus lauter Angst, es nicht richtig zu machen.

Erwarte nicht, dass dein Garten oder Balkon sofort wie ein Vorzeigegarten aussieht und du im ersten oder zweiten Jahr Rekordernten einfahren wirst. Ein Garten ist ein Lernfeld und ein wachsender Organismus. Und wenn am Ende der Erfolg vielleicht nur mäßig ist, wirst du trotzdem eine wichtige Lektion verinnerlicht haben: wie viel Arbeit in einer Möhre steckt! Nie mehr wirst du Möhren mit herablassender Gleichgültigkeit ansehen, sondern mit einer tiefen Verneigung.

