

Frisches Gemüse

...durch eigene Ernte!



Ideen für Dich



Tomaten

Ab Mitte April können unsere Jungpflanzen ins Gewächshaus oder Frühbeet gepflanzt werden. Für das Freiland werden Tomaten aufgrund der Frostgefahr erst Mitte Mai gepflanzt. Je nach Sorte eignet sich die Pflanze für Töpfe, Beet oder Gewächshaus.



Gefäße: Sonniger Standort auf Balkon oder Terrasse in 5- bis 10-Liter-Töpfen mit Abzugsloch, Halt mit Stab geben und regelmäßig anbinden (mit biol. abbaubaren Clips). Balkontomaten nicht stutzen und keine Triebe ausbrechen. Bei hochwachsenden Sorten (über 100cm) alle Seitentriebe ausgeizen (ausbrechen), aber Vorsicht: nicht die Blüten!

Tomaten lieben einen sonnigen Standort im Gewächshaus oder Freiland. Bitte so tief pflanzen, dass ein kleiner Teil des Stängels unter der Bodenoberfläche verschwindet (daran bilden sich weitere Wurzeln).

TIPP: Versenken Sie den leeren Pflanztopf direkt neben der Pflanze bis zum Rand in den Boden. Hier hinein können Sie beim Gießen das Wasser füllen. So bekommen die Pflanzen ganz einfach eine große Menge Wasser in die Nähe des Wurzelbereichs und die Blätter bleiben trocken.

Die Pflanzen nicht stutzen aber alle Seitentriebe ausgeizen (ausbrechen). Regelmäßig wässern und mit Tomatendünger aus dem Fachhandel düngen.

Die Ernte beginnt je nach Witterung im Sommer.

Bessere Pflanzengesundheit und Erträge mit veredelten Tomaten & Gurken - die gibt's übrigens hier bei uns!

Chili/Paprika

Peperoni oder Chilis bevorzugen einen sonnig-warmen Standort, sowie einen nährstoffreichen Boden und können auf Terrasse, Balkon in größeren Gefäßen (10 Liter), im Beet oder Gewächshaus wachsen. Der Pflanze mit einem Stab Halt geben und locker anbinden.



TIPP:

- Für Mehrertrag erste Blüten/Frucht ausbrechen. Die Chili-Pflanzen nicht stutzen, auch die Triebe bitte nicht ausbrechen!
- Regelmäßig gießen und düngen, Chili und Paprika vertragen sich gut mit Kohlarten und Tomaten!

Chili-Schärfe Scoville-Skala

- Unmenschlich 10+:
>200.000 Scoville Einheiten
- Extrem Scharf 9-10:
100.000-200.000 Scoville Einheiten
- Sehr Scharf 6-8:
15.000-100.000 Scoville Einheiten
- Scharf 3-5:
1.500-15.000 Scoville Einheiten
- Mild 0-2:
100-1.500 Scoville Einheiten

Kürbis

Kürbisse mögen einen warmen, sonnigen, nährstoffreichen Standort auf Balkon, Terrasse, im Gewächshaus, Beet oder auf dem Komposthaufen. Die mehrere Meter werdenden Ranken brauchen ein wenig Platz und können auch gerne gekürzt werden!

In Gewächshäusern können die Pflanzen bereits Anfang April, im Freiland ab Mitte Mai, gepflanzt werden. Möglich ist auch ein Anbau in 10-Liter-Töpfen oder Eimern mit Abzugloch. Nicht nur bei der Topfkultur sollte nach ca. 3 Wochen regelmäßig gegossen und nach 3 Wochen immer wieder gedüngt werden.

TIPP: Kartoffeln sind keine guten Pflanznachbarn. Positiv wirkt sich die Nähe von Kopfsalat, Lauch, Möhren, Petersilie, Radieschen, Rote Bete, Sellerie, Spinat, Stangenbohnen und auch Zwiebeln aus.

Die Ernte der Kürbisse beginnt meist schon im Spätsommer (Ende August) bis Herbst. Die Schale sollte beim Klopfen dumpf bzw. hohl klingen und noch hart sein. Der Stielansatz ist bei einem reifen Kürbis immer hart und holzig bis trocken. Ein Stielrest an der Frucht macht den Kürbis haltbarer. Die Lagerung sollte in einem hellen und trockenen Raum erfolgen.



Bei viel Feuchtigkeit hilft ein Mulchen mit Stroh unter den Ranken gegen faulende Früchte.

Mangold

Die Pflanzen lieben einen sonnigen bis halbschattigen Platz in Gartenbeeten oder Schalen. Toll eignen sich die größeren Sorten als Beeteinfassung oder als ungewöhnlicher Blickfang in Staudenbeeten.

In Gewächshäusern oder im Frühbeet können die Pflanzen bereits ab Anfang April gepflanzt werden. Ins Freie – gerne auch in 5-Liter-Töpfen – dürfen sie erst nach den Frösten. Wichtig ist eine ausreichende Düngung (4 Wochen nach der Pflanzung) und Bewässerung. Die ersten Blätter sind schon nach 8 bis 12 Wochen erntereif. Spinat und Mangold vertragen sich als direkte Nachbarn nicht gut, besser ist die Nähe zu Buschbohnen und anderen Hülsenfrüchten, Kohl, Möhren und Radieschen.

TIPP: Zur Schonung des „Herzens“ werden die Blätter von außen nach innen geerntet.

Die Blätter und Stängel können wie Spargel und Spinat verwendet werden. Die kleinen, jungen Blätter eignen sich gut für Salate.



Mangold „Bright Lights“ bunte Stiele von rot, orange, gelb bis weiß – toller Blickfang!

Gurke

Gurken lieben einen sonnigen, warmen und windgeschützten Standort auf Balkon, Terrasse, im Gewächshaus oder Beet.

In Gewächshäusern können die Pflanzen bereits Anfang April, im Freiland ab Mitte Mai gepflanzt werden. Möglich ist auch eine Kultur in 10-Liter-Töpfen oder Eimern mit Abzugloch. Nicht nur bei der Topfkultur sollte regelmäßig nach ca. 3 Wochen gedüngt und auch gegossen werden.

Bewährt hat sich der Einsatz von Rankgittern oder Schnüren.



TIPP: Die erste Frucht in der Blattachsel des 6. Blattes stehen lassen. Alle Fruchtsätze und Seitentriebe darunter bitte ausbrechen. Danach pro Blattachsel je eine Frucht (nie 2 Früchte!) stehen lassen, aber alle Seitentriebe entfernen. Den Haupttrieb selbst stutzt man nach Erreichen des Endes der Anbindeschnur (Rankhilfe). Lediglich 2 Seitentriebe an der Spitze der Pflanze werden zur weiteren Entwicklung belassen. An ihnen entwickeln sich später die Seitentriebfrüchte. Die beiden Seitentriebe sollten ungehindert wachsen können. Hier werden weder Früchte noch junge Triebe ausgebrochen.

Die Ernte kann täglich erfolgen – denn zu viele Früchte schwächen die Pflanze.

Tomaten und Gurken
vertragen sich nicht gut!

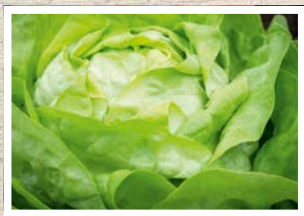
Salat

Die Pflanzung der anspruchslosen Kultur kann ab Mitte Mai in Töpfe oder Beet erfolgen. Es gibt frühe und späte Sorten, eine Kombination führt zu einer durchgängigen Ernte.

Salat muss regelmäßig gegessen werden, denn sonst werden die Blätter hart, die Pflanzen wachsen langsam und neigen zum Schießen. Wird der Salat fester und die Köpfe beginnen sich zu schließen, sollten Sie weniger und vorsichtiger gießen – möglichst nicht über die Köpfe, sondern direkt auf die Erdoberfläche. Auf nährstoffreichem Gartenboden müssen Sie den Salat nicht zusätzlich düngen.

TIPP: Vor dem Anbau keinen Stallmist ausbringen: Fäulnisgefahr.

Viele Salatsorten lassen sich gut in Töpfen, Schalen und Balkonkästen anbauen. Das verwendete Substrat darf dabei nicht zu nährstoffreich sein. Mischen Sie zwei Teile humusreicher Gartenerde mit einem Teil Sand oder verwenden Sie eine spezielle Gemüseerde aus dem Fachhandel. Die Ernte kann erfolgen, wenn der Kopf ausgebildet ist.



Gekaufte Erdpresstöpfe
etwa zur Hälfte aus der
Erde herausschauen lassen.

Rhabarber

Die mehrjährige Staude bevorzugt einen sonnigen Standort und sollte in einem Abstand von 50 x 50 cm gepflanzt werden. Optimalerweise kann beim Pflanzen Langzeitdünger in die Erde eingebracht werden.

Wichtig: eine kräftige Nachdüngung und eine gute Wasserversorgung in der Austriebsphase! Denn bei Wassermangel in den entscheidenden

Monaten wächst die Pflanze nicht zufriedenstellend. Blütenansätze können, da diese den Blattzuwachs hemmen, herausgebrochen werden. Die erste Ernte erfolgt im 2. Standjahr bei Stielreife und kann bis zum 24. Juni fortlaufend erfolgen.



TIPP: Die Rhabarber-Saison dauert von Anfang April bis zum Johannisfest am 24. Juni. Danach steigt der Oxalsäuregehalt deutlich an (behindert die Mineralstoffaufnahme).

Erntereife Stangen haben eine glatte Oberfläche und sind nicht mehr gewellt. Schneiden Sie die Stangen niemals ab, sondern ziehen Sie sie mit einer leichten Drehbewegung an der Ansatzstelle heraus. So vermeiden Sie faulende Schnittstellen. Schwächen Sie die Pflanze nicht zu stark und lassen Sie die Hälfte der Blätter in der Saison stehen.

Ab Oktober werden die Blätter gelb, ziehen ein, und die Pflanze geht in die Winterruhe. Jetzt braucht sie keine besondere Pflege mehr und auch keinen Winterschutz, da sie extrem frosthart ist.

Steht der Rhabarber im Pflanzegefäß, sollte im Winter ein frostgeschützter Platz gesucht werden.

Grünkohl

Ab Juni kann der recht anspruchslose aber wüchsige Grünkohl ins nährstoffreiche – auch gern halbschattige – Gemüsebeet (Reihenabstand 40 – 60 cm) gepflanzt werden. Achten Sie dabei darauf, dass die Pflanzen einige Zentimeter tiefer im Boden stecken als zuvor in der Pflanzschale. Natürlich kann die Kohlsorte auch im Hochbeet oder Pflanzkübel kultiviert werden. Bitte auf ausreichende Wassergaben achten!



Grünkohl wird drei bis fünf Monate nach der Aussaat geerntet. Die Erntezeit für Grünkohl beginnt meist im Oktober und kann bis in den Februar andauern. Sofern immer nur die äußeren Blätter verwendet werden – so wächst der Grünkohl fröhlich weiter!

TIPP: Das Anhäufeln der jungen Pflanzen fördert das Wurzelwachstum und kann verhindern, dass die Kohlflyge in den Stängeln des Grünkohls ihre Eier ablegt. Kalk gegen Kohlhernie!

Grünkohl ist kalorienarm & nährstoffreich

Zuckermais

Zuckermais mag einen windgeschützten Standort in voller Sonne und eine gute Nährstoffversorgung. Den frostempfindlichen Mais erst ab Mitte Mai ins Freiland pflanzen! Staunässe sollte möglichst vermieden werden. Bei der Pflanzung ist darauf zu achten, dass die Pflanze so eingesetzt wird, dass der Wurzelballen ca. 2 cm mit Erde bedeckt ist. Gut andrücken und kräftig angießen. In Gefäßen ab 10 Liter Volumen können einzelne Pflanzen auch auf dem Balkon angepflanzt werden. Mais ist eine starkzehrende Pflanze, d. h. nach 4 Wochen sollte gedüngt werden.



In der Regel Ende Juli – etwa drei Wochen nach der Blüte – können die Kolben geerntet werden. Verfärbt sich der Maisbart braun und wird trocken, sind die Körner in der „Milchreife“: schon groß, süß und saftig. Dann sind die Körner besonders lecker und können roh im Garten verzehrt werden. Die Kolben sollten nicht mehr als acht Stunden vor dem Verzehr geerntet werden: wahren Genuss von erntefrischem Zuckermais gibt es eben nur aus dem eigenen Garten!

*Pflanzen Sie Mais nicht
in die Nähe von Sellerie
und roten Rüben!*

Erdbeere

Ab Anfang Mai können Erdbeeren in einen feuchten humosen Gartenboden an einem sonnigen Standort im Beet oder auf Balkon und Terrasse in Gefäßen ab 5 Liter Fassungsvermögen gepflanzt werden. Vor allem in der Wachstumszeit sollte auf eine gute Wasserversorgung geachtet werden, 6 Wochen nach der Pflanzung kann mit der Nachdüngung begonnen werden. Kultiviert man die Erdbeeren im Beet, kann eine Mulchschicht mit Stroh ausgebracht werden, um die Pflanzen vor Fäulnis und anderen Krankheiten zu schützen. Bitte beachten Sie auch den Pflanzabstand von 40 x 40 cm.



Am besten werden die Erdbeerfrüchte morgens geerntet (je nach Sorte ab Juni), dann ist das Aroma am intensivsten. Da Erdbeeren sehr druckempfindlich sind, auf jeden Fall am Fruchtstiel ernten, und darauf achten, dass der Blattkranz an der Frucht erhalten bleibt. Wird dieser nämlich entfernt, kann beim Waschen der Erdbeeren Wasser durch die Öffnung eindringen und die Erdbeeren verwässern. Das würde dem fantastischen Geschmack eigener Erdbeeren schaden. Erdbeerpflanzen tragen übrigens im zweiten Jahr am besten.

TIPP: Achtung – Kohl und Erdbeeren vertragen sich nicht gut!

*Erdbeeren können über
Ausläufer gut weiter-
vermehrt werden!*

Kartoffel

Ab Anfang Mai können die Pflanzkartoffeln ins Freiland oder auch in Töpfe gepflanzt werden. Natürlich ist der Anbau in großen Gefäßen auch möglich: sobald die ersten Kartoffeltriebe etwa zehn Zentimeter aus der Erde spitzen, gibt man so viel Erde darüber, bis kein Grün mehr zu sehen ist. Diesen Vorgang wiederholt man, bis das Gefäß bis an den oberen Rand mit Erde gefüllt ist.



Pflanzkartoffeln können vorgekeimt gelegt werden, so können bereits vor dem Aussetzen ins Freiland nicht keimfähige Kartoffeln aussortiert werden. Die Kartoffeln werden in Furchen mit einem Abstand von 30 cm gelegt, zwischen den einzelnen Furchen sollte etwas mehr als ein halber Meter liegen. Nach dem Einsetzen in die Furchen häufelt man Erde als Damm über den Kartoffeln an. Dies sollte während der Kulturzeit nochmals wiederholt werden, damit die Knollen nicht ans Licht gelangen und dadurch ungenießbar werden. Außerdem dient das Anhäufeln als Frostschutz.

Die Ernte erfolgt nach dem Einziehen des Laubes mit Hilfe einer Grabegabel.

TIPP: Kartoffeln sind Starkzehrer: bis kurz vor der Ernte sollten sie je nach Wachstum gut gedüngt werden. Fragen Sie uns.

Süßkartoffel

Süßkartoffeln benötigen einen halbschattigen bis sonnigen Standort und können ab Mitte Mai gepflanzt werden. Auf eine gleichmäßige Bodenfeuchte achten (regelmäßig und durchdringend wässern, besonders im Sommer), aber Staunässe möglichst vermeiden. Sehr gut geeignet ist die Süßkartoffel für den Gefäßenbau – hier benötigt die stark wachsende Pflanze mindestens ein 10-Liter-Gefäß! Grundsätzlich werden keine Seitentriebe ausgebrochen – auch das Stutzen ist nicht erforderlich.



Kultiviert man die Süßkartoffel im Beet, sollte ein Pflanzabstand von 50 cm eingehalten werden. Nach ca. 6 Wochen kann gedüngt werden. Die Ernte der unterirdischen Knollen erfolgt durch Rodung der ganzen Pflanze mit einer Grabegabel im Oktober vor den ersten Frösten. Die Lagerung sollte an einem kühlen, trockenen und frostfreien Raum stattfinden.

Alles in allem ist der Anbau von Süßkartoffeln problemlos!

Aubergine

Auberginen lieben einen vollsonnigen, geschützten Standort und einen humosen, durchlässigen Boden. In das Freiland darf die Aubergine erst nach dem Frost. Je nach Sorte kann die Pflanze in einem Pflanzgefäß (10 Liter), im Beet oder im Gewächshaus angebaut werden. Auberginen bevorzugen einen Halt in Form eines Stabes und sollten nicht gestutzt werden. Die Düngung sollte bei Pflanzen im Topf nach 4 Wochen, im Freiland nach 6 Wochen erfolgen. Wichtig ist ein gleichmäßiges Gießen! Nach 3 Monaten können die ersten Früchte geerntet werden.



TIPP: Auberginen können schädliches LDL-Cholesterin im Körper binden und man sagt ihnen eine krebshemmende, antimikrobielle und antioxidative Wirkung nach. Zusätzlich enthalten Sie viele Mineralien.

Miniaubergine: hoher Zierwert durch violette Blüten. Kleine essbare Früchte, z. B. für ein leckeres Moussaka. Geeignet für Balkon, Terrasse und Kübel. Höhe: 40 cm

Rote Bete

Unsere Jungpflanzen können ab Mitte Mai in das Freiland gesetzt werden. Aber auch spätere Pflanzungen sind durchaus möglich! Die Pflanzen lieben einen sonnigen Standort und humus- bzw. nährstoffreiche, ausreichend feuchte Böden. Der Pflanzabstand sollte in der Reihe ca. 12 cm, zur nächsten Reihe 15 cm betragen! Eine ausreichende Wasserversorgung, besonders während des Wurzelwachstums, ist wichtig. Bei Trockenheit wird die Rote Bete schnell holzig. Auch in großen Töpfen kann die Rote Bete kultiviert werden.



TIPP: Rote Bete können in feuchtem Sand eingemietet und so den Winter über gelagert werden. Vorher müssen die Blätter abgedreht werden, ohne die Rüben zu verletzen. Im Sommer kann man das Laub der Roten Bete wie Spinat zubereiten.

Rote Bete enthält viele Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe sowie Kohlenhydrate und soll eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs haben.

