

NATUR im GARTEN

Pflanzen, Ernten & Genießen



www.naturimgarten.at

Gemeinsam für ein gesundes Morgen.





INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Der Gemüsegarten	
Neuanlage	6
Boden	7
Fruchtfolge	9
Mischkultur	10
Nützlinge	11
Aussaat	12
Pflege	13
Gestaltung	
Kübelgarten	14
Hochbeet	15
Beetformen	17
Modulgarten	
Fruchtfolgebeete	21
Gemüse von A bis Z	33
Buchtipps	63

Impressum

Medieninhaber: Land NÖ, Gruppe Raumordnung, Umwelt und Verkehr, Abt. Umwelt- und Energiewirtschaft, 3109 St. Pölten | Text/Redaktion: E. Koppensteiner, P. Kunert, L. Marchsteiner, S. Strobelberger, D. Tüchler, C. Wundrak | Fotos/ Illustrationen: „Natur im Garten“, A. Haiden/ „Natur im Garten“, M. Benes-Oeller, M. Biermaier; Druck: Druckhaus Schiner GmbH; UW 714; Juni 2019



Gedruckt nach der Richtlinie „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens.

VORWORT

Das Thema Garten ist untrennbar mit Genuss und Lebensqualität verbunden. Als Oase der Vielfalt beherbergt er Tiere und Pflanzen, gibt uns Raum für Erholung, Entspannung, aber auch für gesellige Stunden mit Familie, Freundinnen und Freunden.

Er bereichert uns mit bunten Blüten, Düften und zahlreichen Früchten. Statt monotonen Thujenhecken dürfen Naschhecken wachsen, Ziergehölze wechseln sich mit alten Obstsorten ab. Ob kleines Kräuterkistchen oder Selbstversorgergarten – selbst pflanzen und ernten zu können, beschert neben Glücksgefühlen frische Vitamine und den ein oder anderen besonderen Geschmack. Frisch aus dem eigenen Garten geerntet, erhalten Nahrungsmittel wieder den Wert, der ihnen zusteht und die Natur unsere Aufmerksamkeit. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Lust auf das ökologische Gärtnern und einen vielfältigen Garten machen, weil wir davon überzeugt sind, dass es kaum einen größeren Genuss gibt!



Johanna Miki-Leitner
Landeshauptfrau



Martin Eichtinger
Landesrat



DER GEMÜSEGARTEN

MEIN GEMÜSEGARTEN ENTSTEHT, GEMÜSE VOM SAMEN BIS ZUR ERNTE

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Und wer einmal von den Früchten seines eigenen Gartens gekostet hat, möchte diese bestimmt nicht mehr in seinem Speiseplan missen!

Eine kleine Erdbeere, vom Kräuterbeet frischer Schnittlauch, ein rotes, saftiges Radieschen – nichts schmeckt frischer und ist vitaminreicher, als die Ernte aus dem eigenen Garten. Im Naturgarten ist das Gemüse auch gesünder – denn hier werden nur organische Dünger wie etwa Kompost verwendet und die Pflanzen werden auf natürliche Weise gepflegt und geschützt. Biogemüse weist im Schnitt einen höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Aber auch der Anteil an bioaktiven Substanzen ist wesentlich höher. Diese sind förderlich für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden des Menschen.

Das „Garteln“ bedeutet auch Arbeit. Boden lockern, Säen, Pflanzen, Jäten und Gießen sind zusammen aber auch ein gesundes Fitnessprogramm an der frischen Luft. Es macht Spaß und ist für viele Menschen ein beruhigender Ausgleich zum beruflichen Alltag. Und es ist immer wieder etwas Besonderes, aus einem kleinen Samen durch so wenig Zutun eine prächtige Pflanze zu ziehen.

Nicht nur die Ernte ist dann ein Geschenk, das Gedeihen der einzelnen Pflanzen, das Erblühen eines wunderschönen Gemüsegartens, das Summen der vielen Insekten und fleißigen Helfer ist insgesamt eine Steigerung der eigenen Lebensqualität.

MEIN GEMÜSEGARTEN ENTSTEHT

DIE NEUANLAGE

Damit im Gemüsebeet später auch alles so richtig wächst und gedeiht, ist eine durchdachte Planung notwendig.

Der ideale Platz für den Gemüsegarten ist ein flaches, südseitig gelegenes Fleckchen mit einer Grundschrift aus lockerem, humosem Boden. Schwere, verdichtete Böden müssen zuerst gut durchlüftet und gelockert werden.

Der verfügbare Platz und auch die Zeit, die zum Garteln zur Verfügung stehen, spielen eine entscheidende Rolle bei der Wahl der Größe. Ein kleinerer Gemüsegarten von einigen wenigen Quadratmetern findet in jedem Reihenhause- oder Vorgarten Platz. Als Faustregel gilt: 20 m² pro Person reichen zur Selbstversorgung mit frischem Gemüse. Im Plan müssen schon Pfade und die Beeteinfassung berücksichtigt werden. Um weite Wege zu vermeiden, ist die Nähe zum Haus und zum Komposthaufen vorteilhaft. Lebendiger Kompost wird zukünftig die grundlegende Nährstoffversorgung der Pflanzen sichern. Bei der Form der Beete bietet sich viel gestalterischer Spielraum. Praktisch zu bearbeiten sollten die Beete aber sein. Auch rückschonende Hoch- oder Hügelbeete sind möglich. Zäune, Hecken oder Sträucher als Umgrenzung schaffen ein windgeschütztes Mikroklima.

Zuletzt entscheidet man, welches Gemüse angepflanzt werden soll. Am besten zeichnet man einen Plan. Unbedingt sollten aber Mischkultur und Fruchtfolge berücksichtigt werden, damit verschiedenste Erkrankungen und Schädlinge erst gar nicht auftreten.

WWW.NATURIMGARTEN.AT

Gemeinsam für ein gesundes Morgen.



VON GRUND AUF

GESUNDER BODEN FÜR EINE REICHE ERNTE

Ein gesunder Boden ist Grundvoraussetzung für das Gedeihen von Obst und Gemüse und essenziell für eine erfolgreiche Bewirtschaftung. Intakter Boden liefert Pflanzen ausreichend Nährstoffe und Wasser und ermöglicht eine feste Verankerung. Ohne guten Gartenboden sind Pflanzen anfälliger für Schädlinge und Krankheiten und die Ernte ist weniger ertragreich. Um einen fruchtbaren, belebten Gartenboden zu erhalten und zu fördern, sind Bodenpflege und Bodenschutz von außerordentlicher Bedeutung.

Durch die Ernte von Obst und Gemüse werden dem Gartenboden laufend Nährstoffe entzogen. Regelmäßige Kompostgaben können dem Boden die verlorenen Nährstoffe in geeigneter Form zurückgeben und der Nährstoffkreislauf wird geschlossen. Aus vielfältigen Garten- und Küchenabfällen hergestellter Kompost enthält alle wichtigen Pflanzennährstoffe in ausreichender Menge. Da Kompost die Pflanzen besonders harmonisch mit Nährstoffen versorgt, ist er der wertvollste Dünger, der eingesetzt werden kann.



DÜNGUNG MIT KOMPOST

KOMPOSTMENGE pro m²



Schwachzehrer

< 1,5 Liter



Mittelzehrer

2–4 Liter



Starkzehrer

4–6 Liter

Weitere Düngemittel für den Naturgarten sind organische Dünger (wie z. B. Hornspäne oder andere natürliche Rohstoffe), Pflanzenjauchen und Mist.

Als Schutz vor Bodenerosion, Nährstoffauswaschung und Verdichtungen ist es ratsam, den Gartenboden möglichst ganzjährig mit Gründungspflanzen oder mit Mulch zu bedecken. Im Gegensatz zu einem nackten Gartenboden wird auf einem bedeckten Boden das Wachstum von unerwünschten Beikräutern unterdrückt und der Humusaufbau wird gefördert. Gründungspflanzen lockern und durchlüften durch ihre starken, oft besonders tief reichenden Wurzeln den Boden und brechen Bodenverdichtungen auf.

Mit Mulch werden die nützlichen Bodenlebewesen gefüttert, die damit gleich indirekt unsere Pflanzen düngen. Entscheidend für einen fruchtbaren Gartenboden ist die große Anzahl und Vielfalt an Bodenlebewesen, die Humus aufbauen, den Boden durchmischen und stabile Bodenkrümel ausbilden. Diese beständige Krümelstruktur ist für das Wasserhaltevermögen, die Bodendurchlüftung und eine optimale Nährstoffbereitstellung von großer Bedeutung. Beim Umstechen werden diese Krümel zerstört. Jede Bodenschicht wird von speziellen Bodenlebewesen bevölkert.

Die Bodenschichten werden beim Umstechen völlig durcheinandergebracht. Oberflächliches Lockern mit einer Grabgabel, einem Grubber oder Sauzahn ist ausreichend!



MISCHKULTUR UND FRUCHTFOLGE

DAS HEILSAME DURCHEINANDER

Mischkultur und Fruchtfolge sind ein Mit- und nacheinander von verschiedenen Gemüsearten, Kräutern und Blumen oder Stauden. Gesund für die Pflanzen, die Tiere und schlussendlich auch für den Menschen. Was sich als bunte Vielfalt präsentiert, ist jedoch eine wohlüberlegte Gartenkultur, bei der einiges von der Natur abgeschaut wurde.

FRUCHTFOLGE - DAS SINNVOLLE NACHEINANDER

Eine Fruchtfolge ist der jährliche Wechsel von Stark-, Mittel- und Schwachzehrern und einer Gründüngungspflanzung, also von Pflanzen, die einen unterschiedlichen Nährstoffbedarf haben. Die Fruchtfolge wirkt dadurch der Bodenermüdung entgegen. Vier Beete stehen hier zur Verfügung, in denen die vierjährige Abfolge stattfinden soll. An erster Stelle stehen die Gründüngungspflanzen (z. B. Lupine, einjähriger Klee, Phacelia), die den Boden verbessern und ihm Nährstoffe zuführen. Nach diesem Erholungsjahr für den Boden können die Starkzehrer angebaut werden (z. B. Kürbis, Kraut, Zucchini).

Im nächsten Jahr folgen auf diesem Beet die Mittelzehrer (z. B. Karotten, Mangold, Lauch). Das vierte Jahr kommen die Schwachzehrer dran (z. B. Salat, Buschbohnen, Erbsen).

Die Fruchtfolge sollte immer mit der Mischkultur kombiniert werden. Eine kleine Skizze vom Gemüsegarten kann dabei eine Hilfe sein, um sich im nächsten Jahr noch an die Bepflanzung erinnern zu können.



MISCHKULTUR - DIE PFLANZENFREUNDSCHAFTEN

Viele Pflanzen fördern sich gegenseitig im Wachstum. Einerseits sind es Wurzelausscheidungen, die die benachbarte Pflanze im Wachstum anregen können. Andererseits haben diverse Gemüsearten eine krankheits- und schädlingsabwehrende Wirkung und leisten damit einen wichtigen Beitrag zum biologischen Pflanzenschutz. So wehrt die Zwiebel, neben Karotten gesetzt, die Möhrenfliege ab, Kohlgewächse und Sellerie helfen sich gegenseitig gegen Kohlweißlingsbefall und Sellerierost und der Salat hält den Befall von Erdflöhen an Radieschen gering.

Vermeiden sollte man jedoch Pflanzengemeinschaften aus Arten derselben Familie: Sie locken meist dieselben Schädlinge an und neigen zu den gleichen Krankheiten.

Kräuter sind nicht nur für den Menschen gesund. Basilikum schmeckt nicht nur zu Paradeiser, sondern sollte auch neben sie gepflanzt werden, das Gleiche gilt für Dill und Gurken. Aber auch Blumen machen sich im Gemüsegarten schön – und sind wichtig. Tagetes und Ringelblumen wirken z. B. Nematoden entgegen.

WURZELN BRAUCHEN PLATZ

Wurzeln konkurrieren nicht gerne um Wasser und Nährstoffe. Sinnvoll ist es, Tiefwurzler und Flachwurzler als Pflanzennachbarn zu wählen. Ihre Wurzeln befinden sich in unterschiedlichen Bodenschichten und können so konkurrenzlos die Pflanzen ernähren.

WICHTIG.

Tiefwurzler

Bohne, Karotte, Kürbis, Mangold, Paprika, Pastinak, Rote Rübe, Paradeiser, Weißkraut, Winterendivie, Wirsing

Flachwurzler

Erbse, Vogerlsalat, Gurke, Erdäpfel, Kohlrabi, Kopfsalat, Mais, Radieschen, Schalotte, Spinat, Zwiebel



PFLEGE

ÜBER DAS JAHR



Die richtige Pflege ermöglicht gutes Gedeihen im Gemüsegarten. Vor allem bei Jungpflanzen gehören Beikrautregulierung und Auflockerung des Bodens zu den wichtigsten Arbeiten, damit Wasser- und Nährstoffaufnahme sowie der nötige Platz gewährleistet sind. Vorbeugender Pflanzenschutz beginnt nicht erst beim Auftreten von Schaderregern oder Krankheiten, sondern schafft schon vorher optimale Lebensbedingungen:

- An den Standort angepasste Pflanzen kultivieren
- Einhaltung günstiger Saat- und Pflanztermine
- Anbau in Mischkultur und Einhaltung eines Fruchtwechsels
- Erkrankte Pflanzenteile sofort entfernen
- Gesteinsmehle als Stäubemittel helfen Pflanzen die gegen beißende und saugende Insekten und Pilzkrankheiten empfindlich sind
- Pflanzenjauchen zur Kräftigung und Düngung im Gemüsegarten, z. B. Brennnesseljauche
- Schon Jungpflanzen mit Ackerschachtelhalmbrühe vorbeugend gegen Pilzkrankungen (wie Echten Mehltau) stärken.
- Gemüseschutznetze zur Abwehr verschiedener Gemüsefliegen einsetzen.
- Schnecken werden am effizientesten durch einen Schneckenzaun abgehalten
- Rechtzeitiges Absammeln von Schädlingen, Blattläuse können leicht mit dem Gartenschlauch abgespritzt werden

RICHTIGES GIESSEN

Zur Bewässerung der Pflanzen wird am besten Regenwasser verwendet. Es ist kalkfrei und außerdem temperiert. Wichtige Bewässerungstipps:

- Besser direkt zu den Pflanzenwurzeln gießen als beregnen. Wasserverbrauch, Pilzkrankheiten und Schneckenprobleme bleiben so geringer.
- Lieber selten und viel als oft und wenig gießen
- Am besten nur morgens gießen. Die Pflanzen trocknen dann schneller ab, das beugt Pilzkrankungen und Schneckenbefall vor.



GESTALTUNG

VOM KÜBELGARTEN BIS ZUM BAUERNGARTEN

Ob Balkon, Terrasse oder großer Garten, der Traum vom eigenen Gemüse lässt sich immer verwirklichen.

DER MINI-GEMÜSEGARTEN

Die Klassiker unter den essbaren Pflanzen, die in Töpfen gepflegt werden, sind Kräuter. In praktischer Nähe zur Küche können so zu jeder Mahlzeit bequem einige Blätter und Blüten zum Verfeinern der Speisen gepupft werden. Der Gemüsegarten im Kübel stellt eine schmackhafte Bereicherung des Speiseplans dar – auch wenn kein eigener Garten, sondern nur ein Balkon oder eine Terrasse zur Verfügung stehen. Erforderlich sind Pflanzgefäße, die mindestens 10 Liter fassen und große Wasserabzugsöffnungen haben.

In selbst gemischter Erde aus gleichen Teilen Gartenerde, Kompost und Sand wachsen die Gemüsepflanzen besonders gut heran. Da die Erde in den Töpfen leichter austrocknet, muss regelmäßig gegossen werden.

TIPP

Stellen Sie immer mehrere Töpfe in Gruppen zusammen! So können optisch sehr reizvolle Gruppenbilder geschaffen werden. Es entsteht aber auch ein günstigeres Kleinklima und die Topfkulturen trocknen nicht ganz so rasch aus.

Vor allem bei den Starkzehrern sollte alle 2 bis 3 Wochen mit Kompost, Pflanzenjauchen oder organischen Düngern gedüngt werden. Die Mischkultur im Kübelgarten ist sinnvoll und macht sich in den Töpfen besonders schön, wie etwa:

- Paprika mit Bohnen, Paradeiser, Bohnenkraut und Petersilie
- Stangenbohnen mit Bohnenkraut und Ringelblumen
- Brokkoli mit Borretsch
- Paradeiser mit Basilikum und Tagetes
- Mangold mit Radieschen und Kresse



HOCHBEET

DER GEMÜSEGARTEN IN DER HÖHE

Wer seinen Gemüsegarten in die Höhe baut, kann die Pflanzen bequem und vor allem rückschonend pflegen. Daher finden sich in immer mehr Gärten Hochbeete. Mit diesen lassen sich gestalterisch besonders schöne Akzente in den Garten setzen. Als Materialien eignen sich Steine, Ziegel und Holz.

TIPP

Nur unbehandeltes Holz - am besten Lärchenholz für Hochbeete verwenden



- 1 20 cm Gartenerde
- 2 20 Grob- und Feinkompost
- 3 25 cm Laub
- 4 15 cm Grassoden/Pflanzenreste
- 5 40 cm Zweige und Laub

STARKZEHRER

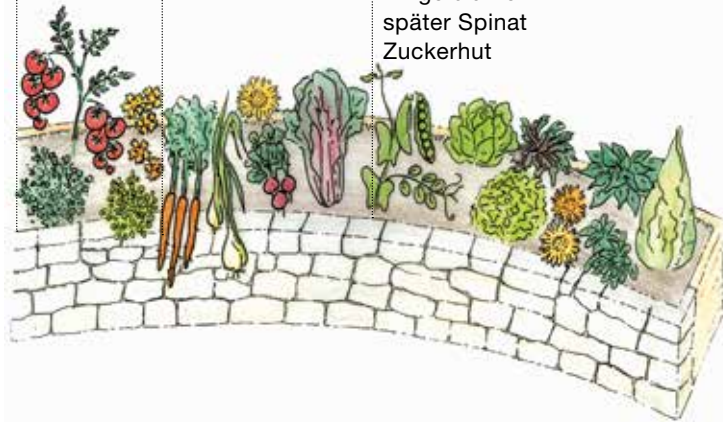
Paradeiser

MITTELZEHRER

Karotten
Zwiebeln
Radieschen
Mangold

SCHWACHZEHRER

Erbsen
verschiedene Salate
Ringelblumen
später Spinat
Zuckerhut



Fruchtfolge und Mischkultur lassen sich auch bei Hochbeeten wunderbar umsetzen. Starkzehrer, also Gemüsearten, die besonders viel organische Düngung benötigen, bekommen hier ihren eigenen Bereich, genauso wie Mittelzehrer und Schwachzehrer, die sich unter mageren Bedingungen wohlfühlen.

Diese Bereiche wandern dann Jahr für Jahr weiter, sodass die Nährstoffe des Beetes optimal ausgenutzt werden können. Werden z. B. Kräuter zu den Starkzehrern gesetzt, so wird nur direkt zu dem Starkzehrer gedüngt.

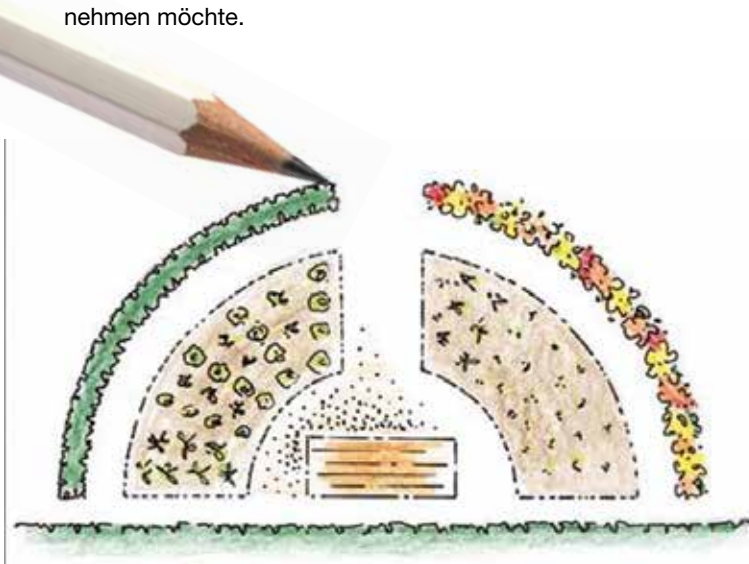
DAS KREATIVE BEET

DER GEMÜSEGARTEN IN ETWAS ANDEREN FORMEN

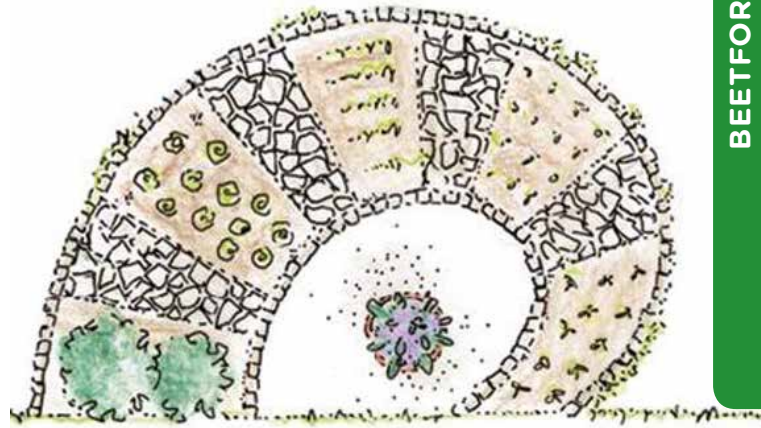
Ein Gemüsegarten kann sich harmonisch in das Gesamtbild des Gartens einfügen. Der Gestaltung und den Formen der Beete sind hier keine kreativen Grenzen gesetzt!

Zwei wichtige Punkte sollten jedoch berücksichtigt werden. Die Beetbreite sollte nicht mehr als 1,20 m betragen, sonst wird die Bearbeitung in der Mitte vom Rand her schwierig. Wer besonders rückschonend arbeiten will, wählt am besten nur 1 m Breite oder legt sich Trittsteine in regelmäßigen Abständen in die Beete.

Da die Fruchtfolge ein wesentlicher Aspekt des naturnahen Gärtnerns ist, sollten immer vier Beet-Bereiche vorhanden sein, in denen der jährliche Fruchtwechsel praktiziert werden kann. Die Gesamtanzahl der Beete richtet sich dann natürlich nach den Erntemengen, die man sich wünscht, und auch nach dem Arbeitsaufwand, den man noch mit Freude auf sich nehmen möchte.



Halbrunder Bauerngarten mit Sitzplatz



Spiral-oder strahlenförmig angelegter Bauerngarten

Die klassischen rechteckigen Formen eines Gemüsegartens haben den Vorteil, dass hier leicht in Reihen angebaut und das Beet leichter bearbeitet werden kann. Wer Beete in verschiedenen Formen möchte, kann sich nach Herzenslust verwirklichen.

Hier ist es besonders wichtig, vorher mit einem Stift seine Kreativität auf Papier zu bringen. Denn manche Formen entpuppen sich als zu platzraubend, andere Beetformen sind schwer zu bearbeiten. Aber eines wird sich herausstellen: Dieser Gemüsegarten ist dann sicher einzigartig!





DER MODULGARTEN

GEMÜSE

VOLL IM TREND

Wer einen Gemüsegarten zum ersten Mal sein Eigen nennen kann, möchte sich mit Gemüse aus dem eigenen Garten gesund ernähren. Darum sollen gleich von Anfang an die Regeln des naturnahen Gärtnerns befolgt werden. Doch wo sollen nun die Radieschensamen eingesät werden? Wohin mit den Zucchiniplänzchen, die die Nachbarin kürzlich über den Gartenzaun reichte? Das Einmaleins der Mischkultur mit den Prinzipien der Fruchtfolge zu kombinieren, soll hier mit dem Modulgarten ganz einfach gemacht werden.

Die einzelnen Fruchtfolge-Beete des Modulgartens lassen sich untereinander beliebig kombinieren. Innerhalb der Beete befinden sich bewährte Mischkulturpflanzen, die, in Nachbarschaft gepflanzt, besonders gut wachsen. Auch diese Mischkulturgruppen lassen sich innerhalb eines Fruchtfolge-Beetes einzeln zusammensetzen.

Der Familien-Gemüsegarten ist ein großer Garten. Hier kommen alle Gemüsepflanzen vor, die in der täglichen Küche Verwendung finden – über die Jahreszeiten hinweg. Es ist ein Garten, in dem jede/-r seine kulinarischen Vorlieben finden kann und der eine Anleitung bietet, wie nun die einzelnen Beete im eigenen Garten angebaut werden können.



DER FAMILIEN-GEMÜSEGARTEN



STARKZEHRER-BEET



MITTELZEHRER-BEET



SCHWACHZEHRER-BEET

ERHOLUNGSBEET



Skizzen:

Die einzelnen Beete sind 1 m breit, dazwischen 30 cm Weg.



STARKZEHRER-BEET



BEET 1

BEET 2

BEET 3

BEET 1

Starkzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Kraut und Rote Rüben	Gegenseitige Förderung
Mais und Kapuzinerkresse	Mais als Kletterhilfe für die Kapuzinerkresse
Brokkoli und Borretsch	Borretsch wehrt Kohlschädlinge ab, durchwurzelt schwere Böden, ist beliebte Bienenweide

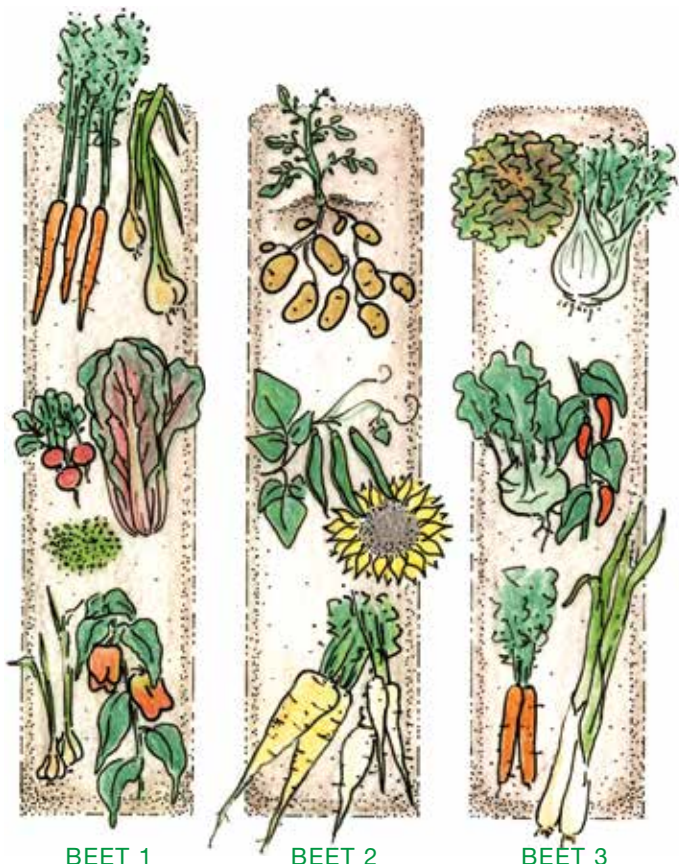
BEET 2

Starkzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Paradeiser, Basilikum und Tagetes	Gegen Nematoden, kulinarische Verbindung
Karfiol und Stangen- bzw. Knollensellerie, Sellerie	gute Abwehr gegen Kohl-Weißlinge
Gurken und Dill	Kulinarische Verbindung

BEET 3

Starkzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Kürbis	Einzelpflanzung
Zucchini und Kohlsprossen	Ergänzen sich in der Wuchsform
Chinakohl, Kümmel und Koriander	Kümmel wirkt auf jede Kohllart geschmacksverstärkend; kulinarische Verbindung

MITTELZEHRER-BEET



BEET 1

BEET 2

BEET 3

BEET 1

Mittelzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Zwiebeln, Karotten und einjähriger Majoran	Gegenseitige Abwehr von Gemüsefliegen; Zwiebeln schützen Karotten vor Sclerotinia-fäule; Majoran schützt Zwiebeln vor Mehltau
Mangold, Radieschen und Kresse	Radieschen werden durch Kresse würziger
Knoblauch und Paprika	Knoblauch schützt vor Pilzkrankungen

BEET 2

Mittelzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Früh-Kartoffel und Kamille	Verbessert Aroma und fördert Gesundheit
Sonnenblumen und Stangenbohnen	Stangenbohnen können auf Sonnenblume hochranken
Pastinaken und Wurzelpetersilie	Ähnliche Ansprüche

BEET 3

Mittelzehrer-Gruppen	Mischkultur-Wirkung
Endivien und Fenchel	Gegenseitige Förderung
Kohlrabi und Pfefferoni	Gute Kombination wegen der unterschiedlichen Wuchsform
Späte Lager-Karotte und Lauch	Gegenseitige Abwehr von Gemüsefliegen

SCHWACHZEHRER-BEET



BEET 1

BEET 2

BEET 3



BEET 1

Schwachzehrer-Gruppen Mischkultur-Wirkung

Buschbohnen und Bohnenkraut	Bohnenkraut vertreibt Schwarze Bohnenlaus, wachstumsfördernd, verbessert Aroma
Blühstreifen: Schmuckkörbchen, Kalifornischer Mohn, Jungfer im Grünen, Mädchenauge	Lockt Nützlinge an
Kopfsalat und Kerbel	Kerbel vertreibt Ameisen

BEET 2

Schwachzehrer-Gruppen Mischkultur-Wirkung

Vogerlsalat, dann Rucola	Bedeckt rasch den Boden
Erbsen	Guter Stickstofflieferant
Petersilie und Rettich	Gegenseitige Förderung

BEET 3

Schwachzehrer-Gruppen Mischkultur-Wirkung

Pflücksalat	Salat hält Erdflöhe fern
Bunter Genussstreifen: Nachtkerze, Speise-Chrysantheme, Ringelblume, Rote Gartenmelde, Malve, Kornblume	Essbare Blüten, Anlockung von Nützlingen
Spinat, dann Zuckerhut	Spinat fördert durch Wurzel-ausscheidungen Wachstum benachbarter Pflanzen

ERHOLUNGS-BEET



BEET 1



BEET 2



BEET 3

BEET 1

Gründüngung	Wirkung
Phazelia	Schnell wachsend, trockenverträglich
Buchweizen	Wärmeliebend, schnell wachsend, Bienenweide
Saat-Wicke	Schnelle Entwicklung

BEET 2

Gründüngung	Wirkung
Spinat	Kann beerntet werden
Sonnenblume	Besonders tiefes Wurzelsystem
Gelb-Klee, Perser-Klee oder Alexandriner-Klee	Guter Stickstoffsammler

BEET 3

Gründüngung	Wirkung
Inkarnat-Klee	Hohe Grünmasse
Gelber Senf	Sehr schnelles Wachstum (als Kreuzblütler nicht vor Kraut oder Brokkoli säen)
Blaue Lupine	Lange Pfahlwurzel, bodenlockernd bei Verdichtungen

DER MODULGARTEN SETZT SICH ZUSAMMEN

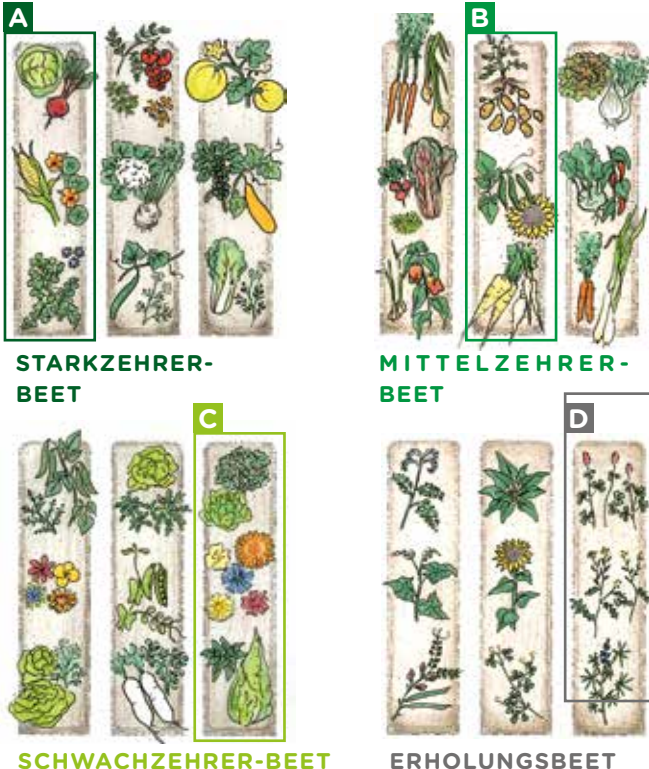
SO FUNKTIONIERT'S!

Im Gemüsegarten lassen sich die Wünsche nach der eigenen Lieblingsspeise erfüllen: Zucchini und Paradeiser mit Basilikum für die schnelle Küche, Kürbis und Kartoffeln fürs Gemüsegulasch, Kopfsalat mit Rucola, Radieschen und Blüten für den frischen Sommersalat.

Wählen Sie von jedem Fruchtfolgebeet Ihr Lieblingsgemüse mit der dazugehörigen Mischkulturgruppe heraus. Innerhalb eines Fruchtfolgebeetes können Sie beliebige Mischkulturgruppen zusammensetzen.

Für kleine Gärten kombinieren Sie selbst

Suchen Sie sich aus den 4 Fruchtfolgebeeten die Beete mit Ihrem Lieblingsgemüse aus:



Mögen Sie z. B. im Starkzehrer-Beet besonders Brokkoli, Zucchini und Paradeiser, dann wählen Sie diese Mischkulturgruppen und lassen Sie z. B. das Kraut, das Sie weniger mögen, einfach weg. Genauso gehen Sie in den anderen Fruchtfolgebeeten (Mittel- und Schwachzehrer-Beet) vor.

Das Gründungs-Beet sollten Sie immer einplanen – Ihrem Boden zuliebe! Ein Erholungsbeet mit Gelbem Senf, blauen Lupinen und Inkarnat-Klee ist eine Augenweide und ein Anziehungspunkt für viele Nützlinge. Wird hier auch Spinat angebaut, dann kann auch geerntet werden!



TIPP

Auch im kleinen Gemüsegarten kann eine Vielfalt an verschiedenen Gemüsearten in Mischkultur und unter Einhaltung der Fruchtfolge angepflanzt werden.



GEMÜSE VON A BIS Z

Jede Gemüseart hat ihre Besonderheiten: eigene Aussaat- und Pflanzzeiten sowie spezielle Pflegebedürfnisse. Im Folgenden wird jedes Gemüse des Modulgartens beschrieben - eine praxisnahe Anbauanleitung für den Gemüsegarten, damit das Gartln leicht von der Hand geht und richtig Spaß macht!



GEMÜSE VON A BIS Z

Ab wann können Fisiolen direkt ausgesät und wann Kürbispflänzchen ins Freie gepflanzt werden? Wussten Sie, dass die Erdäpfel auch Zitronen des Nordens genannt werden, weil sie so viel Vitamin C enthalten?

Suchen Sie sich hier Ihr Lieblingsgemüse aus und erfahren Sie, wann die richtigen Zeitpunkte für Aussaat, Pflanzung und Ernte sind. Wissenswertes zu Pflege, Düngung und Lagerung darf natürlich ebenso wenig fehlen wie Tipps und Tricks von Gemüsegarten-Profis.

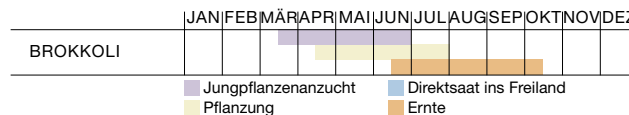
Die Gemüseamen sind farblich hinterlegt. So ist sofort klar, zu welcher Fruchtfolge diese Gemüseart gehört und in welches Beet die Pflanzen gesetzt oder ausgesät werden können: **STARKZEHRER**, **MITTELZEHRER**, **SCHWACHZEHRER**.

BROKKOLI DER SPARGELKOHLE



Der Brokkoli wird auch als eine Mischung von Spargel (die Stängel) und grünem Karfiol (die Köpfe) bezeichnet. Diese köstliche Mischung lässt sich öfter ernten. Nach der ersten Haupternte bilden sich laufend neue Seitentriebe. Diese kleineren Brokkoli-„Blumen“ wachsen bis in den Spätherbst hinein.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Vorziehen ab März, auspflanzen ab Mitte April
- Abstand** Abstände: 40 x 40 cm
- Pflege** Nach 2–3 Wochen leicht anhäufeln, mulchen
- Düngung** Bei der Pflanzung mit Kompost, ab Juni mit Brennnesseljauche
- Gießen** Braucht genügend Feuchtigkeit
- Ernte** Ab Juni die 1. Haupternte, dann laufend bis in den späten Herbst möglich (Brokkoli verträgt einige Minusgrade)
- Lagerung** Brokkoli am besten immer frisch geerntet verzehren. Als Lagerung für den Winter Brokkoli blanchiert einfrieren.

TIPP

Werden Ringelblumen und Kornblumen als schöne Mischkultur zum Brokkoli gesetzt, lässt sich der Befall der mehligen Kohlblattlaus reduzieren.



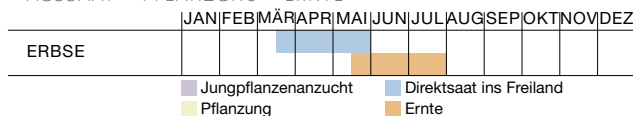
ERBSE

Das liebste Gemüse unserer Kleinen



Die Erbse gehört zu den ältesten Kulturpflanzen Mitteleuropas. Funde reichen bis zur Steinzeit zurück. Diese gesunden Hülsenfrüchte sind reich an Kohlenhydraten und pflanzlichen Eiweißen und aufgrund ihrer Form und Farbe auch besonders bei Kindern beliebt.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaart Ab März (möglich sind auch Herbstaussaaten, die überwintern). Markerbsen und Zuckrerbsen sät man besser erst ab Mitte April.

Abstand Saattiefe: 5 cm, Reihenabstand: 15 cm, in der Reihe 2–3 cm. Hochrankende Sorten kann man einreihig säen, niedere Sorten besser zweireihig.

Pflege Mulchen oder leicht anhäufeln und für hochrankende Sorten Rankmöglichkeiten bieten (Äste oder gespannte Schnüre)

Düngung Geringer Nährstoffbedarf, Stickstoffdüngung macht krankheitsanfällig, deshalb wenig Kompost

Gießen Der Wasserbedarf ist während der Blüte höher, sonst nur bei Trockenheit gießen

Ernte Frühe Sorten schon nach 55 Tagen, ca. 3 Wochen nach der Blüte
Regelmäßiges Pflücken erhöht den Ertrag.

Gebrauch Reife Früchte, bei Zuckrerbsen kann auch die Hülle gegessen werden

Sorten Pal- oder Schal-, Mark- und Zuckrerbsen

TIPP

Die Erbsen bevorzugen kühle Wachstumsbedingungen (bei Temperaturen über 30 °C sterben viele Samenansätze ab), eine Kultur im Frühling oder Herbst ist daher erfolgreicher. Die Keimlinge vertragen sogar leichte Fröste.

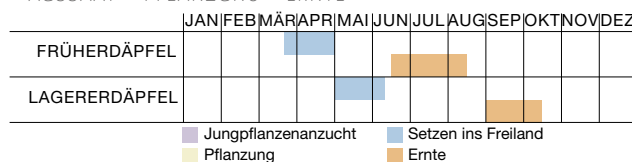
ERDÄPFEL

Kraftvoller Vitaminspender



Die gesunden Knollen sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Durch ihre vielfältige Verwendungsmöglichkeit zählen Erdäpfel zu den absoluten Stars unter den Lebensmitteln. Besonders im neu angelegten Gemüsegarten eignen sich die Erdäpfel hervorragend zur Bodenlockerung und Unterdrückung von Beikräutern. Auch ohne viel Pflege darf man sich auf eine reiche Ernte freuen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaart/ Früherdäpfel März /April,

Setzen Lagererdäpfel Mai /Juni

Abstand Reihenabstand 60–70 cm und in der Reihe 40 cm

Pflege 2- bis 3-mal anhäufeln

Düngung Vor der Pflanzung Kompost in Boden einarbeiten oder direkt zu den Kartoffeln geben

Gießen Nur in extremen Trockenperioden nötig

Ernte Früherdäpfel bereits ab Juni, Lagererdäpfel im Herbst, sobald das Kraut abgestorben ist

Lagerung Ungewaschen im dunklen Keller in Kisten bei ca. 7 °C. Fällt die Temperatur unter 4 °C, wird die Stärke in Zucker umgewandelt – die Erdäpfel schmecken dann süß

TIPP

Erdäpfel werden auch als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet. Sie sind DER Vitamin-C-Spender für den Winter. Erdäpfel immer mit der Schale kochen, dann bleiben die Inhaltsstoffe am besten erhalten.

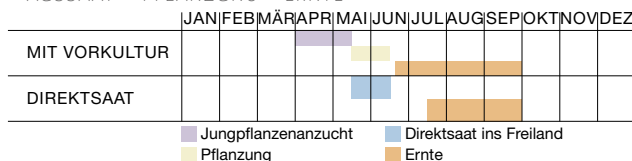
GURKE

Erfrischendes
Sommergemüse



Besonders an heißen Sommertagen bietet die Gurke durch ihren hohen Gehalt an Wasser und ihren Geschmack eine willkommene Erfrischung.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaat Vorziehen ab April, ausspflanzen und Direktsaat ab Mitte Mai

Abstand Feldgurken und Einlegegurken (kriechend): zwischen den Pflanzen ca. 30 cm; zwischen den Reihen 120 cm; Treibgurken (hochgezogen): ca. 50 cm x 1 m

Düngung Bei der Pflanzung mit Kompost, ab Juni alle 2 Wochen mit Brennnesseljauche

Gießen Regelmäßig gießen, vor allem beim Fruchtansatz, nicht mit kaltem Wasser gießen

Ernte Ab Ende Juni bis September

Lagerung Frisch nur kurz lagerfähig, Konservierung durch Einkochen

Gebrauch Mittelhochgroße Früchte schmecken am besten frisch, Länge ca. 20–30 cm; Einlegegurken jung ernten, Länge ca. 6–9 cm

Sorten Salatgurke oder Feldgurke wird vor allem frisch gegessen, Einlegegurken werden zu Essig- oder Salzgurken verarbeitet

TIPP

Pflanzen Sie Gurkenkraut (Borretsch) zu den Gurken. Die blauen Sternblüten sind eine wunderschöne Dekoration für Salate, Käse- oder Wurstplatten. Eine in einen Eiswürfel eingefrorene Blüte macht jedes Getränk zu einer Besonderheit.

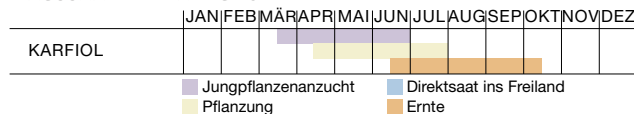
KARFIOL

Zarte Röschen



Der Karfiol zählt wie sein enger Verwandter, der Brokkoli, zum Blütengemüse. Beim Karfiol wird der noch nicht voll entwickelte Blütenstand gegessen. Gehen die Blütenknospen zu weit auf, wird der Kopf locker. Der typische Geschmack geht verloren und der Karfiol wird weich. Die weiße Farbe der Röschen hat er aufgrund seiner Hüllblätter, die sich über die Blume neigen und so die Blüten vor dem Sonnenlicht schützen. Dadurch kann sich kein Chlorophyll bilden. Mittlerweile werden neben den traditionellen weißen Sorten auch hellgrüne, violette und die optisch besonders ansprechenden Romanesco-Sorten mit ihren spitzen Röschen angeboten.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaat Vorziehen ab März bis Ende Juni

Pflanzung April bis Ende Juli (bis Mai mit Vlies abdecken)

Abstand Pflanzabstand 50 x 50 cm

Pflege Mulchen und anhäufeln

Düngung Vor der Pflanzung mit Kompost, während der Hauptwachstumszeit mit Pflanzenjauchen oder Kompostauszug

Gießen Boden gleichmäßig feucht halten – bei längerer Trockenheit bildet er keine Röschen aus

Lagerung Im Kühlschrank nur kurz lagerfähig, eignet sich gut zum Einfrieren

TIPP

Nicht alle Samen gleichzeitig aussäen, sondern nach und nach. So werden die Karfiolpflanzen nicht gleichzeitig reif und die Erntezeit verlängert sich.

KAROTTE

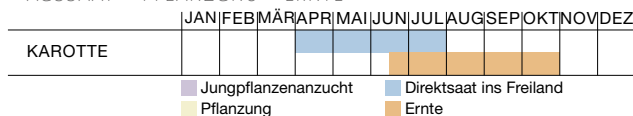
Die knackige Wurzel



Die Karotte ist der „Klassiker“ im heimischen Gemüsegarten. Sie ist anspruchslos und leicht zu kultivieren.

Außerdem geht nichts über die Geschmackserinnerungen an noch sommersonnenwarme, frisch aus dem Beet gezogene, an Ort und Stelle genüsslich verzehrte Karotten. Auch für die Kinder ist die Karottenernte ein Erlebnis – verzweigte Wurzeln sehen aus wie kleine Männchen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Ab April (Direktsaat)
- Abstand** 5 cm in der Reihe, 20 cm zwischen den Reihen
- Boden** Locker, durchlässig, keine Verdichtungen
- Pflege** Ausdünnen der Jungkarotten
- Düngung** Während der Kulturdauer nicht notwendig
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Mitte Juni bis Oktober
- Lagerung** Im kühlen Keller am besten in Sand eingeschlagen. Karotten sollten nicht gemeinsam mit Äpfeln gelagert werden. Das von den Äpfeln ausströmende Reifegas (Ethylen) macht die Karotten bitter.

TIPP

Zu dicht gesäte Karotten können als „Babykarotten“ geerntet werden. Diese junge Karotten sind sehr saftig und besonders Kinder freuen sich über diese gesunde Jause.

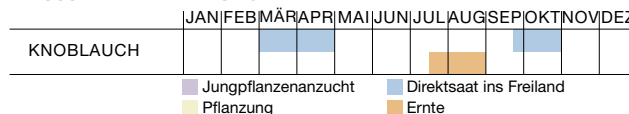
KNOBLAUCH

Der würzige Alleskönner



Manche Personen verwenden beim Kochen für jedes Gericht mindestens eine gepresste Knoblauchzehe – „denn nur dann schmeckt’s gut“. Andere nehmen Knoblauch gezielt als Heilpflanze aus gesundheitlichen Gründen ein – etwa gegen Vergesslichkeit. Auch im Garten wird Knoblauch nicht nur zu Speisezwecken angebaut. Er ist der ideale Mischkulturpartner, denn er schützt die Pflanzennachbarn vor Schädlingen und Pilzkrankheiten. Pflanzen, zu denen sich der Knoblauch gerne gesellt, sind: Gurken, Karotten, Salat, Tomaten und Erdbeeren.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Frühling (März /April) oder Herbst (Sept. /Okt.)
Einfach die einzelnen Zehen ca. 3 cm tief in die Erde stecken.
- Boden** Guter durchlässiger Gartenboden – jedoch kein frisch gedüngter
- Gießen** Nur bei Trockenheit gießen
- Ernte** Juli /August, wenn die Blätter welken
- Lagerung** Luftig und trocken am welken Grün aufhängen. Wird dieses geflochten, dann macht sich der Knoblauch auch als Dekoration gut.

TIPP

Knoblauch blüht im Hochsommer. Nach der Blüte finden sich in den Blütenständen auch kleine Miniaturzwiebeln, die man direkt in den Boden setzen kann – für die Knoblaucherte im nächsten Jahr.

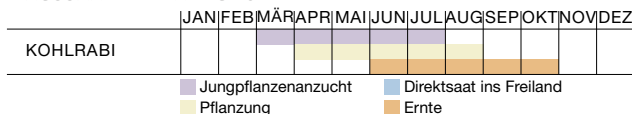
KOHLRABI

Knolle mit Geschmack



Der Kohlrabi erfreut sich vor allem in Mitteleuropa großer Beliebtheit. Grundsätzlich werden bei uns zwei verschiedene Sorten kultiviert. Sorten mit weißer oder mit blauvioletter Schale. Das Fruchtfleisch ist bei beiden grünlich weiß und auch der Geschmack ist beinahe gleich. Junge Knollen sind zarter und leichter verdaulich als ältere. Deshalb rechtzeitig ernten.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaat Für raschere Ernten die Pflanzen im Warmen vorziehen. Aussaat ab März. Auspflanzen: ab April ins Freiland.

Abstand Ca. 30 x 30 cm

Boden Humos, nährstoffreich

Gießen Gleichmäßig feucht halten – unregelmäßiges Gießen fördert das Aufspringen der Knollen

Ernte Laufend ab Juni

Lagerung Am besten frisch ernten und genießen; im Herbst vor den ersten Frösten ernten und im feuchten Keller lagern; einfrieren

TIPP

Kohlrabi hat eine kurze Kulturzeit. Je nach Sorte und Jahreszeit reift er 5–9 Wochen nach der Aussaat. Daher laufend anbauen. Die Knollen nicht zu groß werden lassen, sie werden sonst holzig. Frisch schmecken sie wunderbar als Rohkost.

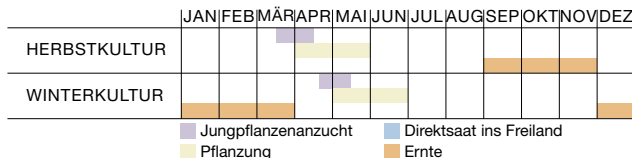
KOHLSPROSSEN

„Coole“ Köpfchen



Traditionell gehören Kohlsprossen – oder Rosenkohl – zu den typischen Wintergemüsearten. Wer „cool“ bleiben möchte, genießt besonders viel von diesen kleinen Köpfchen. Der hohe Gehalt an Thiamin und Folsäure hilft beim Ausgleich von Konzentrationsmangel und schwachen Nerven. Das zarte Grün der Kohlsprossenpflanzen und ihr dekorativer Wuchs (1 m Höhe) bringt in jeden Gemüsegarten interessante Vielfalt. Dieses Gemüse benötigt mindestens fünf Monate um auszureifen. Geerntet werden die zarten, leuchtenden Kugeln meistens erst ab November, wenn sich die ersten Fröste ankündigen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



Aussaat Vorkultivieren im Saatbeet ab März /April, auspflanzen ab April

Abstand 50 x 50 cm

Pflege Anhäufeln und mulchen, in Mischkultur mit Blumen, z. B. Ringelblume und Kornblume, Mitte September Abdrehen der Spitzen der Rosenkohlpflanze

Düngung Beim Auspflanzen mit etwas Kompost, Überdüngung vermeiden (ansonsten Auswachsen der Röschen), zwei- bis dreimal verdünnte Brennnesseljauche

Gießen Regelmäßiges Wässern ist wichtig!

Ernte Je nach Sorte ab August bis in den Winter

TIPP

Besonders zart und würzig präsentieren sich die kleinen „Minikohlköpfe“, nachdem sie dem Frost ausgesetzt waren. Sie können auch den ganzen Winter über im Garten geerntet werden.

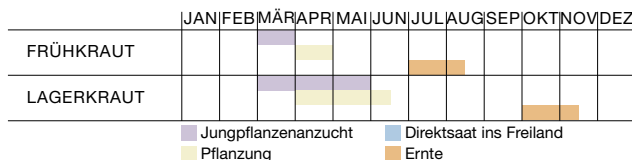
KRAUT

Winterlicher Vitaminspender



Das Kraut gehört zum Herbst wie die vielen bunten Blätter. Besonders in der mild-warmen, taufeuchten Herbstzeit entwickeln sich die Köpfe am besten.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Ab März in Töpfen oder im Frühbeet.
Pflanzung ab April bis Mitte Juni.
- Abstand** Abstand: 40 x 40 cm frühe Sorten,
ca. 50 x 50 cm Lagersorten
- Düngung** Bei der Pflanzung mit Kompost,
ab 4 Wochen nach der Pflanzung alle
14 Tage mit Brennesseljauche
- Gießen** Anfangs viel, später gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Frühe Sorten: Juli bis August,
Lagersorten: Oktober bis Mitte November –
möglichst spät ernten
- Lagerung** Frühe Sorten frisch verzehren, Lagersorten
im Keller bis zum Frühling lagerfähig
- Sorten** Weißkraut, Rot- oder Blaukraut,
Spitzkraut, frühe Sorten

TIPP

Frischer Mist schadet dem Geschmack des Krautes. Daher nur Kompost und Kräuterjauchen zur Düngung verwenden.

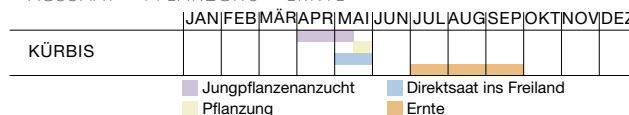
KÜRBIS

der Kaiser des Gartens



So vielseitig die Rezepte mit Kürbissen sind, so vielfältig sind auch die verschiedensten Kürbissorten. Eines ist aber allen Kürbissen gleich: Sie brauchen im Gemüsebeet viel Platz. Der Kaiser des Gartens wächst zur größten Gemüse-Frucht (z. B. Riesenkürbis bis zu mehreren 100 kg) heran und schlängelt sich mit seinen langen Trieben auch in andere Beete hinein. Im Herbst leuchten dann die gelben, orangen oder auch grünen Früchte hervor.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Vorziehen ab Anfang April
oder Direktsaat ab Mai,
Pflanzung ab Mitte Mai, Abstand mind. 1 m
- Pflege** Junge Früchte auf Stroh oder Bretter legen,
damit sie nicht faulen
- Düngung** Startdüngung mit Kompost oder gut
abgelagertem Mist, dann alle 3 Wochen
mit Brennesseljauche
- Gießen** Hoher Wasserbedarf
- Ernte** Ab Juli, nur gut ausgereifte Früchte
mit Stiel sind lagerfähig
- Lagerung** Bei 10–12 °C bis zu 6 Monaten

TIPP

Kürbisse am Fuße des Komposthaufens gepflanzt, bringen eine reiche Ernte, sparen Gartenfläche und ausgeschwemmte Nährstoffe vom Kompost werden aufgefangen und bestens verwertet.

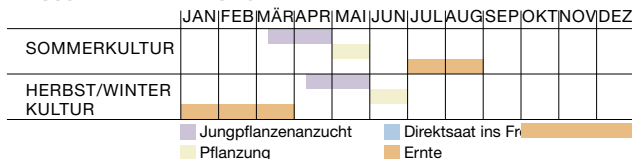
LAUCH/PORREE

Stangen mit Pep



Wenn im Winter nur mehr wenig Grünes im Garten zu finden ist, dann hat der Porree Hochsaison. Die blaugrün gefärbten Sorten sind winterhart und liefern in der kargen Jahreszeit Vitamine aus dem eigenen Garten. Neben den robusten Wintersorten gibt es auch noch spezielle, die im Sommer und Herbst frisch zu ernten sind und so das Angebot an selbst gezogenem Porree beinahe auf das ganze Jahr ausdehnen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Je nach Sorte Mitte März Vorkultur im Topf, Pflanzung ab Mai, Wintersorten bis Ende Juni pflanzen
- Abstand** Pflanzabstand 20–30 cm zwischen den Reihen, 15 cm in der Reihe
- Pflege** Regelmäßig anhäufeln bis kurz unter den Blattansatz
- Düngen** Während der Hauptwachstumszeit öfters mit Pflanzenjauchen oder Kompost
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Je nach Sorte ab Ende Juli bis zum nächsten Frühling (März)

TIPP

Lauch ist ideal für unsere Rohkost- und Vitamin-Versorgung im Winter. Als winterharte Pflanze kann er bis in den nächsten Frühling geerntet werden.

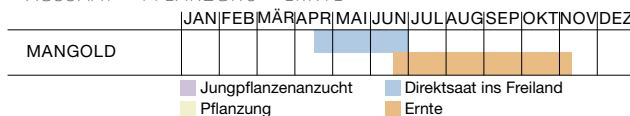
MANGOLD

Robuste Gartenschönheit



Mittlerweile erlebt der Mangold eine Renaissance in den heimischen Gärten. Vor allem buntstielige Sorten des wohlschmeckenden Gemüses werden oft auch als Zierpflanze verwendet.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Mitte April (ab 9 °C Bodentemperatur) bis Juni Direktsaat
- Abstand** Ca. 20–30 cm in der Reihe, 30–40 cm zwischen den Reihen
- Pflege** Vereinzeln bei zu dichtem Bewuchs
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Düngung** Im Frühling mit Kompost
- Ernte** Laufend ab Juni, immer die äußeren Blätter ernten, das Herz der Pflanze nicht verletzen, dann sind mehrere Ernten möglich
- Lagerung** Frisch verarbeiten, blanchieren und einfrieren
- Gebrauch** Blätter werden wie Spinat zubereitet, Stiele als knackiges Gemüse
- Sorten** Blattmangold, Stielmangold mit verschiedenen gefärbten Stielen in den Farben Weiß, Rot, Orange, Gelb

TIPP

Die dekorativen bunten Mangoldpflanzen ziehen in jedem Garten den Blick auf sich – machen sich also auch im Ziergarten oder am Balkon sehr schön.

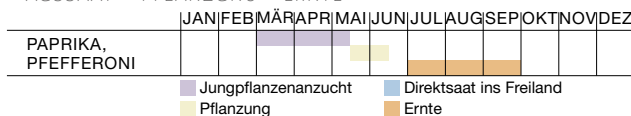
PAPRIKA/ PFEFFERONI

Das feurige Gemüse



Der Ursprung reicht zurück zu den Hochkulturen Südamerikas. Von Kolumbus wurden sie nach Spanien gebracht, von den Portugiesen in der ganzen Welt verbreitet. In Europa würdigte man das scharfe Gewürz nur zögernd und kultivierte die leuchtend roten Pfefferoni zuerst als Zierpflanzen und dann als Ersatz für den teuren Pfeffer. Paprika benötigt einen warmen, eher leichten Boden und eine Lage in voller Sonne

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaart** Ab März an einem warmen, sonnigen Fenster im Haus. Auspflanzen ab Mitte Mai.
- Abstand** Ca. 30 cm zwischen den Pflanzen
- Boden** Lockerer, humoser Boden
- Gießen** Bis zum Fruchtansatz wenig, dann steigender Wasserbedarf
- Ernte** Laufend frische Früchte ernten. Grüne Paprika sind meist noch nicht vollreif und verfärben sich später rot oder gelb. Der Vitamin-C-Gehalt ist bei vollreifen Früchten am höchsten.
- Lagerung** Paprika sind nur kurz lagerfähig und sollten frisch verzehrt oder eingemacht werden

TIPP

Die meisten Paprikasorten werden grünreif geerntet, den größten Gehalt an Inhaltsstoffen haben jedoch die vollreifen, roten Sorten. Gegen die Schärfe hilft nur etwas Fett und kein Wasser oder Alkohol. Capsaicin, ist nämlich fettlöslich.



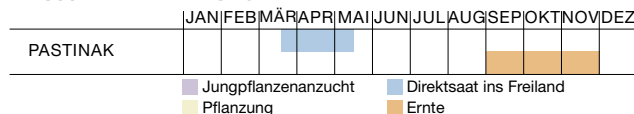
PASTINAK

Eine alte Kulturpflanze wiederentdeckt



Pastinak wird bei uns bereits seit 4000 Jahren kultiviert - das beweisen Funde von Pastinakstücken in Pfahlbauten in der Schweiz und in Italien. Bei uns ist er in den letzten Jahrhunderten immer mehr in Vergessenheit geraten. Erst in den letzten Jahren erlebt er eine Renaissance und wird wieder häufiger in den Gärten angebaut.

AUSSAAT - PFLANZUNG - ERNTE



- Aussaart** Von März bis Mai Direktsaat
- Abstand** Reihenabstand ca. 30 cm
- Pflege** Vereinzeln der Pflanzen auf einen Abstand von ca. 10 cm
- Boden** Lockere, humose Böden
- Ernte** Pastinak kann über den Winter auf den Beeten bleiben und kann in schneearmen Gebieten jederzeit frisch geerntet werden
- Lagerung** Im kühlen Keller in Sand eingeschlagen, kann Pastinak bis zu 5 Monate gelagert werden

TIPP

Dill als Mischkulturpartner fördert die Keimfreudigkeit anderer Gemüsesamen. Seine Doldenblüten ziehen Nützlinge in den Gemüsegarten und eine Dillsauce schmeckt exzellent zu vielen Speisen.

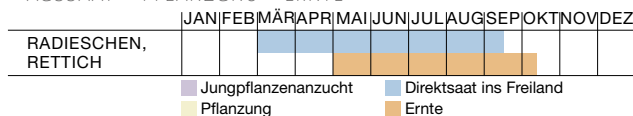
RADIESCHEN UND RETTICH

Eine scharfe Sache!



Wer ein Frühbeet sein Eigen nennen darf, der freut sich jedes Jahr auf die ersten warmen Tage. Nun ist es Zeit, die Radieschen anzusäen. Nach wenigen Wochen können die ersten Früchte des Gartens frisch geerntet werden. Die scharfen Zeitgenossen gibt es in den verschiedensten Formen und Farben. Radieschen haben das ganze Gartenjahr über Saison. Je heißer es ist, desto mehr Schärfe entwickeln sie.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Ab März ins Frühbeet, ab April ins Freiland
- Abstand** Reihenabstand 15 cm, in der Reihe vereinzeln
- Boden** Locker, humusreich
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten, vor allem kurz vor der Erntezeit
- Ernte** Laufend von Mai bis Oktober
- Lagerung** Frisch aus dem Garten verwenden, im Kühlschrank nur kurz lagerfähig

TIPP

Eine Mischkultur mit Salat und Spinat schreckt Erdflöhe ab.

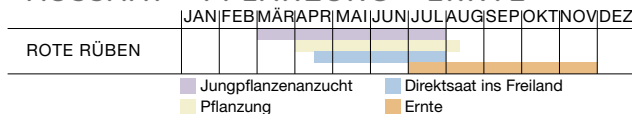
ROTE RÜBEN

Bringen Farbe auf den Teller



Kaum eine andere Gemüseart ist so intensiv gefärbt wie die Rote Rübe. Sie ist ein sehr gesundes Wintergemüse, das reich an Vitamin C, B3, B6 und Folsäure ist. Es gibt Sorten, die runde, und solche, die längliche Rüben ausbilden. Geschmacklich unterscheiden sie sich jedoch kaum. Rote Rüben können bereits im Sommer als saftige, zarte „Babyknollen“ frisch geerntet werden. Diese haben einen besonders milden Geschmack.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Ab April Direktsaat
- Pflege** Vereinzeln der Pflanzen auf einen Abstand von ca. 10 cm
- Boden** Keine besonderen Ansprüche
- Düngung** Im Frühling Kompost einarbeiten
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Als „Babyknollen“ bei Bedarf, Lagerrüben vor dem ersten Frost. Bei der Ernte die Schale nicht verletzen, Blätter abdrehen.
- Lagerung** Im kühlen Keller in Sand eingeschlagen, können Rote Rüben bis zu 6 Monate gelagert werden

TIPP

Die Roten Rüben verlieren bei der Lagerung nicht ihre Inhaltsstoffe – sie bauen diese sogar noch auf! Dadurch sind sie das ideale Lagergemüse.

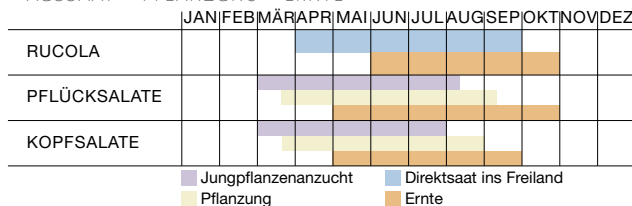
SALATE

Gesunde Vielfalt das ganz Jahr



Nach den langen, kalten, dunklen Wintermonaten startet das Gartenjahr erst richtig mit der Ernte der ersten Salate. Wer freut sich nicht auf das erste frische Grün aus dem eigenen Garten. Die Auswahl an verschiedenen Frühlingssalat-Arten ist groß: Kopfsalat, Eissalat, Vogelsalat, Pflücksalat und die Winterkopfsalate, die im Frühling ihre Köpfe ausbilden.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



RUCOLA

Aussaat April bis September, Saattiefe: bis 1cm, Reihenabstand 15–20 cm

Ernte Laufend, ca. 6 Wochen nach Aussaat

Pflege Anspruchslos

Düngung Sparsam, möglichst stickstoffarm

Gießen Gleichmäßig feucht halten, verträgt keine Staunässe



PFLÜCKSALATE

Aussaat Ab Mitte März bis Anfang August vorziehen

Abstand 25 x 25 cm

Pflanzung Ende März bis Anfang September

Düngung Kompostgabe vor Aussaat oder Pflanzung
Gleichmäßige Bodenfeuchte

Gießen Nach 10–12 Wochen, Mai bis Anfang Oktober,

Ernte nur reife äußere Blätter pflücken, dann Mehrfachernte möglich

Lagerung 1–2 Tage im Kühlschrank

KOPFSALAT, EISSALAT

Aussaat Ab Mitte März bis Anfang September, Saattiefe 1,5 cm

Pflanzung Ab Mitte Februar ins Frühbeet, ab Mitte März ins Freiland, Pflanzabstand 25 x 25cm

Abstand In der Reihe 25 cm

Gießen Regelmäßig wässern

Ernte Nach 8–10 Wochen, sortenabhängig Mai bis Oktober; sobald sich die Köpfe fest anfühlen, innerhalb einer Woche ernten

Lagerung Kopfsalat 1–2 Tage, Eissalat 1–2 Wochen im Kühlschrank

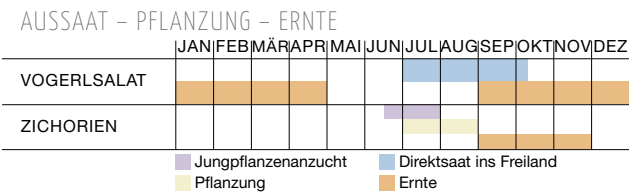
TIPP

Salate im Abstand von ca. 2 Wochen säen oder pflanzen. Dadurch kann eine dauerhafte Versorgung mit frischem Salat sichergestellt werden.

FRISCHE HERBSTSALATE

Frisch. Grün. Saftig.

Auch im Herbst bieten die verschiedensten Salatarten eine bunte Auswahl für jeden Geschmack. Neben vielfältigen Farbschattierungen gibt es auch geschmackliche Unterschiede. Von zartbitter bis nussartig ist für jeden etwas dabei. Neben den Herbst-Klassikern wie Endivie und Chicorée ergänzen Spezialitäten wie Rucola und Radicchio das Sortiment.



VOGERLSALAT, FELDSALAT

- Aussaat** Juli bis Oktober direkt aussäen
- Abstand** 4–10 cm
- Ernte** Ernte: 8–12 Wochen nach Aussaat, Herbst bis Frühling
- Pflege** Anspruchslos, frosthart bis -15 °C
- Düngung** Boden mit Kompost verbessern
- Gießen** Regelmäßig wässern
- Sorten** Breitblättrige Sorten wachsen schneller, sind jedoch weniger frosthart als kleinrosette Sorten

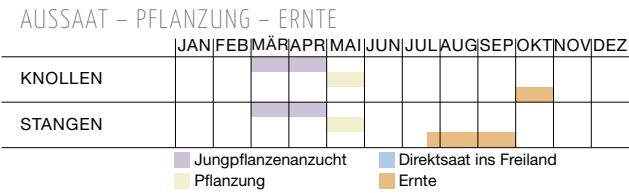
ZICHORIEN (RADICCHIO & ZUCKERHUT)

- Aussaat** Mitte Juni bis Mitte Juli
- Pflanzung** Ca. 1 Monat nach Saat
- Abstand** Ca. 30 x 30 cm
- Pflege** Der Zuckerhut wurzelt tief und benötigt einen tiefgründigen und humosen Boden
- Düngung** Pflanzen gut mit Kompost versorgen und mulchen
- Gießen** Für genügend Feuchtigkeit sorgen
- Ernte** Ab ca. September
- Lagerung** Bei stärkerer Frostgefahr Zuckerhutpflanzen von den Beeten räumen und in einem kühlen Keller in feuchten Sand einschlagen

SELLERIE

Die bleiche Knolle

Knollensellerie ist eines der typischen Wintergemüse, wird aber mittlerweile das ganze Jahr über angeboten. Sellerie wird bei uns in diesen Formen kultiviert: als Knollen- oder Wurzelsellerie und als Bleich-, Stangen- oder Staudensellerie, von dem in erster Linie die fleischigen Blattstiele zubereitet werden.



- Aussaat** Vorkultur im Haus ab März
- Pflanzung** Ab Mitte Mai ins Freiland, Pflanzabstand ca. 40 x 40 cm
- Düngung** Mit Kompost vor der Pflanzung, im Juli und August mit Brennesseljauche nachdüngen
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Knollensellerie vor dem ersten Frost, Blätter nach Bedarf ernten
- Lagerung** Im kühlen Keller in Sand einschlagen oder einfrieren

TIPP

Knollensellerie auf kleine Hügel pflanzen (nicht anhäufeln). Wird er zu tief gepflanzt, bilden sich die Knollen nicht gut aus.

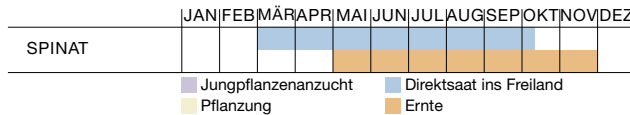
SPINAT

Grünes Kraftpaket



Spinat enthält viel Vitamin C, A, Carotine, Mineralstoffe und Fruchtsäuren. Der hohe Eisengehalt wird ihm irrtümlich nachgesagt. Er enthält sogar weniger Eisen als Lauch oder Kopfsalat.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussa**at Mitte März bis Oktober Direktsaat, Saatabstände: 20–30 x 5 cm; 3 cm tief
- Düngung** Etwas reifer Kompost. Nicht zusätzlich düngen! Der Boden soll nicht mit Stickstoff überdüngt sein. Höhere Erträge durch Pflücken statt Schneiden, Wurzeln bleiben in der Erde, wo sie schnell verrotten und den Boden lockern. Überschüssiger Spinat eignet sich gut als Mulchmaterial.
- Ernte** Unkrautfrei halten und auf 15 cm ausdünnen, da zu dichter Wuchs zu einer übermäßigen Bildung von Oxalsäure führt. Humusreiche, gare Böden mit genügend Feuchtigkeit und Mulch sind am besten.
- Pflege** Spinat wird laufend frisch vom Beet geerntet, solange die Blätter zart sind. Pflückt man die größten Blätter zuerst, wird die Blüte etwas hinausgezögert.
- Ernte** Spinatblätter können eingefroren, aber nicht gelagert werden
- Lagerung**

TIPP

Spinat ist **DIE Mischkulturpflanze**. Hervorragend geeignet als Zwischenreihe, Gründüngung und Schutz für keimende Saaten. Zusätzlich steht so auch immer frischer Spinat erntebereit zur Verfügung.

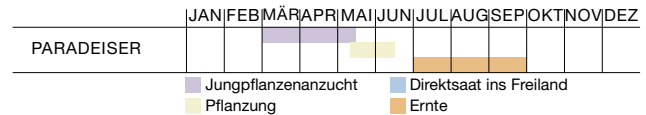
TOMATEN / PARADEISER



Die paradiesische Frucht

Wenn die ersten reifen Paradeiser im Garten ihren unverwechselbaren Duft verströmen, weiß jeder Gartenbesitzer, dass der Sommer Einzug gehalten hat. Ob rot, gelb, gestreift oder birnenförmig – Paradeiser zählen zu den beliebtesten Gemüsearten.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussa**at Vorkultur im Haus ab März, Pflanzung ins Freiland ab Mitte Mai
- Düngung** Im Juli und August mit Pflanzenjauchen
- Gießen** Gleichmäßig feucht halten
- Ernte** Glashaus ab Juni, Freiland ab Juli
- Lagerung** Nur kurz lagerfähig, am besten frisch verzehren, nicht im Kühlschrank lagern. Gegen Krankheiten widerstandsfähige Sorten: „De Berao“, „Tigerella“, „Vitella“, „Weiße Schönheit“.

TIPP

Paradeiser im Blumentrog unter dem Dachvorsprung oder im Topf auf der Terrasse sind eine schöne und schmackhafte Mischkultur zu anderen Balkonblumen. Sie beugen so aber auch der Braunfäule vor und die abstrahlende Wärme der Hausmauer ermöglicht eine frühere Ernte.



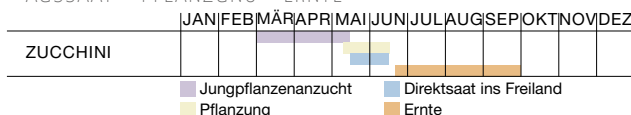
ZUCCHINI

Der reiche Ernteseegen



Zucchini gehören zu den unkompliziertesten Gartenpflanzen. Sie keimen sehr leicht und schnell, deshalb können sie ab Mai direkt ins Freiland ausgesät werden. Nach der Blüte wachsen die Früchte rasch heran und bringen bald eine reiche Ernte. Die kalorienarme Zucchini enthält viele wichtige Nährstoffe und ist ideal für die schnelle Küche oder als Ergänzung für die Jause im Büro oder in der Schule.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaart** Vorziehen ab Mitte April, Direktsaat ab Mai
- Pflanzung** Ab Mitte Mai
- Abstand** Ca. 1m
- Düngung** Bei der Pflanzung mit Kompost, ab Juni alle 2 Wochen mit Brennnesseljauche
- Ernte** Ab Mitte Juni bis zum Herbst
- Lagerung** Nur kurz im Kühlschrank lagerfähig
- Verwendung** Junge, eigentlich noch unreife Früchte, Länge von 15–20 cm, auch die Blüten können verwendet werden
Regelmäßig gießen, vor allem während der
- Gießen** Fruchtbildung
Dunkelgrüne, gelbe, hellgrüne und runde Formen
- Sorten** erhältlich

TIPP

Eine „vergessene“ Zucchini frucht kann innerhalb weniger Tage zum wahren Riesen heranwachsen. Geschält sind auch sie genießbar. Vor allem aber können hier die Samen für das nächste Jahr gewonnen werden.



ZUCKERMAIS

Die süßen Kolben



Die Grundnahrung vieler Indianer Nordamerikas bildeten die „drei Schwestern“: Bohne, Kürbis und Mais. Diese wurden immer in Mischkultur angebaut. Erst wenn der Mais keimt, werden Bohnen und Kürbisse dazwischengesät. Die Bohnen-Schwester wird sich um das Mais-Mädchen winden und die Kürbis-Schwester wird sich über dem Boden ausbreiten. Dabei werden Beikräuter unterdrückt und die gute Mutter-Erde feucht gehalten. Der schmale und aufrechte Wuchs des Maises gibt dem Gemüsegarten Gestalt. Ein Maiskreis kann einen Mittelpunkt symbolisieren; eine „Maisschlange“ macht sich im Kindergemüsebeet besonders gut. Für einen Platz, der geschützt werden soll, könnte Mais sogar als Sichtschutz dienen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaart** Direktsaat ab Mai
- Abstände** 30 x 60 cm (in Reihen),
30 x 30 cm (flächig)
- Pflege** Anhäufeln und mulchen
- Düngung** Bei der Pflanzung mit reichlich Kompost, ab Juni ca. 3 x mit Brennnesseljauche
- Gießen** Braucht genügend Feuchtigkeit
- Ernte** Mitte Juli bis September zur Milchreife (beim Anritzen der Maiskörner tritt weißer Saft aus)

TIPP

Zuckermals ist frisch geerntet am saftigsten und eignet sich hervorragend zum Rohverzehr oder auch für ein spätsommerliches Grillfest. Die Maiskolben können während des Grillens gepflückt werden – die Ernte wird so Teil des Festes.

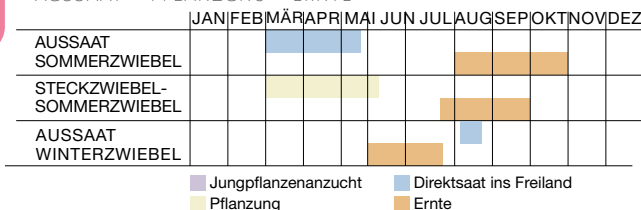


DIE ZWIEBEL

Vielfältiger „Scharfmacher“

Hat sieben Häut‘ und beißt alle Leut, so lautet ein bekanntes Rätsel, das die Eigenschaften der Zwiebel exakt beschreibt. Von scharf bis mild-süßlich, von braun über gelb bis rot: Die Zwiebel ist eine sehr vielfältige Gemüsepflanze und sollte daher in keinem Garten fehlen.

AUSSAAT – PFLANZUNG – ERNTE



- Aussaat** Ab Ende März
- Pflanzung** Steckzwiebeln ab Ende März
- Abstand** Je nach Sorte 5–10 cm in der Reihe, zwischen den Reihen 20–30 cm
- Pflege** Regelmäßig jäten und hacken
- Düngung** Kaum düngen
- Gießen** Nur bei Trockenheit im Juni/Juli, 2 Wochen vor der Ernte von Lagerzwiebeln nicht mehr gießen
- Ernte** Sommerzwiebel: August–Oktober
Winterzwiebeln: Juni–Juli
Frühlings- oder Bundzwiebeln können ab Ende Mai, Sommerzwiebeln ab Juli jederzeit frisch geerntet und verzehrt werden
- Lagerung** Lagerzwiebeln nach der Ernte vor Regen geschützt 2 Wochen trocknen lassen, anschließend in Kisten an einem kühlen Ort lagern, alle anderen frisch verwenden
Die Zwiebeln jung und im ausgereiften Zustand, das
- Gebrauch** Zwiebelgrün zum Würzen, braun- gelb- rot- und weißschalige Sorten,
- Sorten** Frühlingszwiebel, Winterzwiebel, Schalotten, Winterheckenzwiebel (überwinternde Sorte, wo nur das Grün verwendet wird)

TIPP

Geerntete Zwiebeln können zu Zöpfen gebunden werden. Das sieht dekorativ aus und ist auch eine gute Möglichkeit, Zwiebeln zu lagern.

„Natur im Garten“ Beratungen

Die „Natur im Garten“ Plakette

Die Gartenplakette ist eine Auszeichnung für Naturgärtnerinnen und Naturgärtner, die ihr Fleckchen Erde nach den Kriterien der Aktion „Natur im Garten“ hegen und pflegen. Die „Natur im Garten“ Plakette wird im Rahmen einer Gartenbesichtigung um einen geringen Kostenbeitrag verliehen.

Das „Natur im Garten“ Telefon

Das „Natur im Garten“ Telefon ist die erste Anlaufstelle für Ihre Gartenfragen und Fragen zu „Natur im Garten“: Hier bekommen Sie eine umfassend ökologische Beratung – weit über eine reine Symptom-behandlung hinaus. Die Expertinnen und Experten vom „Natur im Garten“ Telefon suchen die Hintergründe und Ursachen von Gartenproblemen und informieren über die verschiedenen Gartenthemen.

Die „Natur im Garten“ Bildungsangebote

Unser Angebot reicht von Vorträgen, Seminaren und Webinaren bis hin zu Lehrgängen und Fachtagen. In den praxisorientierten Veranstaltungen werden wichtige Themen des ökologischen Gärtnerns behandelt, sowie Tipps und Tricks vermittelt. Nutzen Sie den Erfahrungsschatz unserer Referentinnen und Referenten! Details unter www.naturimgarten.at

Das Fachteam vom „Natur im Garten“ Telefon ist Mo, Di, Do, Fr von 8 bis 15 Uhr und Mi von 9 bis 17 Uhr unter 02742/74333 erreichbar.

E-Mail: gartentelefon@naturimgarten.at
Homepage: www.naturimgarten.at



BUCHTIPPS

Mein Weg zum Naturgarten

Herausgeber: „Natur im Garten“



Der Garten ist etwas Lebendiges – er verändert und entwickelt sich ständig. Er ist Erholungsraum für den Menschen, genauso wie Lebensraum und Heimat für viele Pflanzen und Tiere. Ein Naturgarten wird ohne Pestizide, ohne chemisch-synthetische Dünger und ohne Torf gestaltet und gepflegt. Doch wie wird mein Garten zur gesunden Oase der

Vielfalt? Oder wie mache ich von Anfang an alles richtig?

Dieser Ratgeber vermittelt die Grundzüge des ökologischen Gärtnerns, die Wechselwirkungen zwischen dem Boden, den Pflanzen und tierischen Gartenbewohnern. Wie belebe ich meinen Boden, um so meine Pflanzen gesund zu halten? Wie komme ich vom anspruchsvollen „Golf-Rasen“ zur pflegeleichten Kräuterviese, von einjährigen Blumenrabatten zum bunten, ausdauernden Staudenbeet mit reich gedecktem Tisch für Blütenbesucher? Wie gebe ich hilfreichen Tierarten einen für mich optisch ansprechenden Lebensraum? Wie vermeide ich die Krankheits- und Schädlingsbekämpfung mit chemischer Keule? Mit welchen Startschwierigkeiten muss ich dabei rechnen und wie kann ich ihnen begegnen?

Das Buch enthält praktische Anleitungen, was es beim ökologischen Gärtnern zu beachten gilt und macht Mut für den Weg zum Naturgarten.

ISBN 978-3-8404-8117-8

Alle Bücher erhältlich unter www.naturimgarten-shop.at

Ökologischer Pflanzenschutz

Herausgeber: GARTENleben GmbH, Elisabeth Koppensteiner



Liebevoll werden Gartenpflanzen gehegt, und gepflegt und wenn dann alles sprießt und blüht und der Nutzgarten eine reiche Ernte

verspricht, ist die Freude groß. Doch nur allzu oft wird die gärtnerische Mühe nicht belohnt. Schädlinge und Krankheiten lassen die prächtigen Stauden kränkeln und den Ertrag der Nutzgartenpflanzen auf ein Minimum sinken. Synthetische Pflanzenschutzmittel sind dann schnell zur Hand, die den „Angreifern“ den Garaus machen sollen. Doch diese Mittel sind für Mensch und Natur sehr schädlich und bekämpfen zwar die Schaderreger, aber nicht die Ursachen für ihr Auftreten. Pflanzen die von Schädlingen oder Krankheiten befallen werden, sind fast immer durch falsche Standortbedingungen und Pflege geschwächt. Hinzu kommt, dass in vielen Gärten kaum Lebensbedingungen für Nützlinge geschaffen werden, die jedem Gärtner und jeder Gärtnerin gute Dienste leisten können. Als Alternative zur „chemischen Keule“ hat sich die naturnahe Gartengestaltung und naturnahe Bewirtschaftungsweise seit jeher bewährt. Die Natur selbst ist das beste Vorbild, um natürliche Verhältnisse im Garten, aber auch beim Topfgärtnern auf Balkon und Terrasse zu schaffen und so ein gesundes Gleichgewicht zwischen Schaderregern und Nützlingen zu erreichen.

Vorbeugung wird im naturnahen Garten „groß geschrieben“, kommt es dennoch zu einem stärkeren Befall, gibt es verschiedene Maßnahmen, um die Gartenpflanzen zu schützen. Im Nachschlagewerk zum ökologischen Pflanzenschutz werden ausführlich die 80 wichtigsten Schädlinge und Krankheiten des Gartens beschrieben und, was Sie dagegen ökologisch und umweltfreundlich tun können.

ISBN 978-3-8404-8120-8



mit Naturgartenelementen und unseren
Kernkriterien:

- Den Weg zu Ihrer Plakette erfahren Sie am „Natur im Garten“ Telefon unter **+43 (0)2742/74 333** oder unter **www.naturimgarten.at**



EMAS
Geprüftes
Umweltmanagement
REGIO AL ROBERT

www.noe.gv.at

www.naturimgarten.at