

## Gemüse aus dem eigenen Garten

Frisches Gemüse ist gesund und für eine ausgewogene Ernährung unbedingt notwendig. Gemüse hat wenig Kalorien, aber einen hohen Gehalt an Vitaminen und anderen Wertstoffen. Werden einige Grundregeln beachtet, so kann auch in kleinen Gärten vom Frühjahr bis in den Spätherbst hinein gesundes Gemüse geerntet werden.

### Was alles zu beachten ist

Gemüsekulturen wollen Sonne, Schatten wirkt sich z.T. nachteilig auf Wachstum und Ertrag aus.

Der Boden muss locker, tiefgründig und humusreich sein. Durch Aufbringen von z. B. Kompost wird die Bodenfruchtbarkeit erhalten.

Nur frisches Qualitätssaatgut verwenden (Haltbarkeitsdatum auf der Packung beachten!). Um von Anfang an Ausfälle auszuschließen, unbedingt den richtigen Saattermin einhalten (Angaben dazu sind auf den Samentüten oder in Kulturanleitungen zu finden).

Auch eignet sich nicht jede Sorte für jeden Anbauermin. Die Sorteneigenschaften sind deshalb genau zu beachten. Im Gemüsegarten ist die Reihen- oder Horstsaat von Bedeutung. Nicht zu dicht säen, damit sich die Keimlinge kräftig entwickeln können und sich nicht gegenseitig im Wachstum behindern.

Es muss dafür Sorge getragen werden, dass die Saatbeete stets gleichmäßig feucht gehalten werden. Ist die Bodenoberfläche verkrustet, nach einem starken Regen etwa, wird

vorsichtig gehackt, damit wieder Luft an die Wurzeln gelangen kann.

- Nur so viel säen und pflanzen, wie zur Ernte auch gleichzeitig verbraucht werden kann. Lieber in kleinen Mengen im Abstand von 1 bis 2 Wochen säen und pflanzen.

- Im Gemüsegarten immer auf Fruchtwechsel achten. Denn werden gleiche Gemüsearten auf demselben Beet beliebig oft hintereinander angebaut, sinkt der Ertrag, verschlechtert sich die Qualität, tritt eine Bodenmüdigkeit und starke Vermehrung von Krankheiten und Schädlingen ein. Man unterscheidet in Stark-, Mittel- und Schwachzehrer und pflanzt sie nacheinander auf ein und dasselbe Beet. Somit ergibt sich eine dreijährige Fruchtfolge. Es empfiehlt sich daher, im ersten Jahr Starkzehrer wie zum Beispiel Kohl, Kartoffeln, Lauch, Sellerie, Zucchini und Kürbis zu pflanzen. Im zweiten Jahr werden Mittelzehrer wie Zwiebeln, Möhren, Knoblauch, Rote Bete, Radieschen, Paprika gepflanzt. Bohnen, Erbsen und Kräuter werden im dritten Jahr angepflanzt. Dabei handelt es sich um sogenannte Schwachzehrer. Nach dieser Fruchtfolge müssen dem Boden wieder Nährstoffe zugeführt werden. Dies kann mit Kompost, Gründüngung oder organischem Dünger geschehen.

- Während des Wachstums und der Reife auf eine ausgewogene Nährstoffversorgung achten. Das heißt, organische oder mineralische Volldünger in ausreichender Menge

verabreichen; denn von nichts kommt nichts. Als Basis alle 3-5 Jahre eine Bodenanalyse durchführen lassen.

### Mischkultur

Im Gemüsegarten wird am besten Mischkultur betrieben. Das heißt: Auf einem Beet werden mehrere Gemüsearten gleichzeitig kultiviert. Durch Mischkultur werden dem Boden nicht einseitig die Nährstoffe entzogen, und durch die gleichmäßige Beschattung der Bodenoberfläche bleibt die Bodengare erhalten. Günstig ist es deshalb, schlanke hohe Gemüse neben breite, ausladende zu gesellen, z. B. Tomaten und Gurken. Zu beachten ist dabei aber, dass sich nicht alle Gemüsearten gut miteinander vertragen. Dabei spielen Wurzelabscheidungen und Düfte der Pflanze eine wichtige Rolle. In gut durchdachten Mischkulturen wachsen unterschiedliche Pflanzen mit verschiedenen Reifezeiten und Nährstoffansprüchen. Mischkulturtabellen geben Auskunft darüber, welche Gemüsearten zusammen gut oder schlecht harmonisieren.

Der interessierte Gärtner wird auch selber Versuche starten und miteinander verträgliche Kulturen herausfinden. Kombinationsmöglichkeiten gibt es viele. Nachfolgend werden einige bewährte Beispiele für Mischkulturen vorgestellt.

### Erdbeeren, Porree und Zwiebeln

Gerade bei Erdbeeren stellen sich nach mehrjähriger Kultur oft Nachbauschwierigkeiten ein. Mit einer Gemüsezwischenkultur kann das vermieden werden. Den Platz zwischen zwei Reihen Erdbeeren nehmen Steckzwiebeln ein. Am Beetrand steht je eine Reihe Porree.

### Buschbohnen, Rote Beete und Radieschen

Zuerst Anfang Mai Buschbohnen in Horsten in die Beetmitte legen. Den Beetrand bilden je eine Reihe Rote-Beete-Pflänzchen. Zuletzt finden noch Radieschen zwischen den beiden Hauptgemüsen Platz. Nach einigen Wochen sind die Radieschen geerntet, so dass sich die Bohnen ungehindert ausbreiten können.

### Tomaten, Kopfsalat, Radieschen, Kohlrabi, Spinat und Schnittsalat

Das Beet wird zuerst in vier Reihen aufgeteilt. Am Beetrand wird Anfang April je eine Reihe Schnittsalat mit Radieschen eingesät (alle 10 cm ein Radieskorn). Daneben kommt je eine Reihe Spinat. Ab Mitte Mai setzt man zwei Reihen Tomaten im Verband in die Beetmitte. Dazwischen ist noch genügend Platz für Kopfsalat. Zwischen den Schnittsalat- und Spinatreihen stehen Kohlrabi und Kopfsalat im Wechsel.

Zur Vertiefung sei auf die AID-Heftreihe *Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten* ([www.aid.de](http://www.aid.de)) hingewiesen.

# Die grünen Ratgeber

	Buschbohnen	Chicoree	Endivien	Erbsen	Erdbeeren	Feldsalat	Fenchel	Gurken	Kartoffeln	Knoblauch	Kohl/ Kraut	Kohlrabi	Kopfsalat	Lauch	Mangold	Karotten	Paprika	Petersilie	Pflücksalat	Radiccio	Radies/ Rettich	Rote Beete	Sellerie	Spinat	Stangenbohnen	Tomaten	Zucchini	Zwiebeln	
Buschbohnen																													
Chicoree																													
Endivien																													
Erbsen																													
Erdbeeren																													
Feldsalat																													
Fenchel																													
Gurken																													
Kartoffeln																													
Knoblauch																													
Kohl/ Kraut																													
Kohlrabi																													
Kopfsalat																													
Lauch																													
Mangold																													
Karotten																													
Paprika																													
Petersilie																													
Pflücksalat																													
Radiccio																													
Radies/ Rettich																													
Rote Beete																													
Sellerie																													
Spinat																													
Stangenbohnen																													
Tomaten																													
Zucchini																													
Zwiebeln																													

- = gute Nachbarn, günstige Beeinflussung
- = schlechte Nachbarn, ungünstige Beeinflussung
- = Kein Einfluß



## 5.3. Gemüse aus dem eigenen Garten