

## Gemüse für Einsteiger

Buntes Gemüse bringt den meisten Spaß im Garten. Manche Arten verführen gleich am Beet zum Naschen. Aus der Vielfalt der Arten und Sorten gibt es immer Neues zu entdecken. Nach der Ernte einer Kultur beginnt gleich die nächste. Und zur Freude am Beobachten kommt immer am Ende die Lust am Zubereiten in der Küche – in unvergleichlicher Frische.



### Beet oder Kiste?

Zartes Gemüse gelingt sowohl auf dem kleinen Gartenbeet als auch auf dem Balkon. Wichtig sind hochwertiger Boden oder gute Substrate. Sie speichern nämlich nicht nur viel Wasser und Nährstoffe, sondern zugleich viel Luft. So können die Pflanzen stets aus dem Vollen schöpfen, auch wenn mal an einem Tag das Gießen ausfällt. Ideale Gartenbeete sind frei von Ausläufer bildenden Unkräutern, humos, leicht sandig, 1,2 m breit (auch Hochbeete) oder 0,8-1 m breit für Kinder.

Im „Kistengarten“ (siehe unten) oder in der obersten Schicht von Hochbeeten ist faserige Balkonkastenerde mit einem Salzgehalt von ca. 2 g/Liter und einem pH-Wert von 6,5 am besten. Es gibt umweltfreundliche, torffreie Erzeugnisse aus heimischen Komposten mit den lockernden Bestandteilen Holzfaserstoffe, Rindenhumus oder Kokosfasern.

Stehen die Kisten auf dem Balkon oder auf einem stabilen Tisch, bleiben sie frei von Schneckenbefall.

Wer gern verreist oder nicht regelmäßig zum Gießen kommt, sollte sich eine automatische Bewässerung zulegen.

### Vorschläge für den Anbau in „Bäckerkisten“

Diese preiswerten Kulturgefäße gibt es im Baumarkt. Eine Lage Zeitungspapier über dem Gitterboden hält das Substrat beim Einfüllen fest. Die Seiten dichtet man ab mit einer zugeschnittenen Plastikfolie. Am besten im Baumarkt gleich dünne Teichfolie in Streifen so breit, wie die Kisten hoch sind, zuschneiden lassen. Nach dem Einfüllen des Substrates beginnt der Anbau (Beispiele):

- Ab März zwei Reihen Radies, ab Mai eine Tomate (Stab seitlich an der Kiste mit Draht befestigen) und eine Einlegegurke (zwei Stäbe und Schnur zum Aufleiten) pflanzen.
- Ab März entlang der Schmalseiten je eine Reihe Radies, in der Mitte eine Reihe Frühmöhren. Ab Mitte Mai nach der Radieschenenernte in die Mitte der Radieschenreihen je drei Körner Einlegegurken säen.
- Eine oder zwei Minzenarten (winterhart): Apfel- und Schokominze füllen bald eine ganze Kiste.
- Buntes Kräuterallei: Je eine glatte und eine krause Petersilie, Schnittlauch und Thymian (alles winterhart, Petersilie nachpflanzen, wenn sie blüht).
- Im März zwei Reihen Kresse oder Spinat säen. Sie machen nach vier bzw. sechs Wochen Platz für neue Kulturen.

### Diese Kulturen gelingen

Im Folgenden werden Kulturen vorgestellt, die erfahrungsgemäß mit hoher Zuverlässigkeit gelingen. Am besten und am pflegeleichtesten gedeihen sie, wenn sie zu ihren natürlichen Vegetationszeiten wachsen dürfen.

Hinweis: Die erste Zahl in Klammern nach der Kultur gibt den Reihenabstand in cm an, die zweite Zahl die Anzahl der Pflanzen in einer Bäckerkiste von 60 cm x 40 cm, z. B. (60/2). Bei den Kräutern erfolgen keine Zahlenangaben.

### Kräuter

Thymian, Salbei, verschiedene Minzen, Petersilie und Schnittlauch sind besonders robust. Zimmerknoblauch (*Tulbaghia*) blüht ununterbrochen auf der Terrasse, muss jedoch frostfrei überwintern. Basilikum hält einen Sommer lang.

### Tomaten (60/2): Pflanzung ab Mai

Tomaten bleiben gesund, wenn ihre Blätter vor Regen geschützt stehen, zum Beispiel unter einem Tomatendach oder unter dem Balkonvorsprung. Typische Balkontomaten-Sorten bleiben so gedrunken klein wie Geranienpflanzen. Man braucht ihre Seitentriebe nicht auszubrechen. In großen Kübeln wachsen die sogenannten Stabtomaten, deren Seitentriebe man ausbricht. Kleinfrüchtige Sorten reifen schneller, Fleischtomaten oft erst im August. Kleinfrüchtige Sorten wie Kirschtomaten kann man in großen Ampelgefäßen oder einfach in einem großen Mörtelkübel (mit Abzugsloch versehen) ungestützt wachsen lassen, sie neigen sich kaskadenartig nach unten. Wo kein Regenschutz möglich ist, wählt man eine der Sorten, die sehr widerstandsfähig gegen die Kraut- und Braunfäule (*Phytophthora*) sind: 'Philovita F1', 'Primabella', 'Primavera', 'De Berao'.

- Zubereitung: Am besten direkt von der Pflanze roh naschen.

**Zucchini(60/2)** oder – noch einfacher – **Kürbis (100/1)**: Pflanzung ab Mai

Beide sät man Ende April am Zimmerfenster in kleine Töpfchen mit Anzuchterde, ab Mitte Mai kommen sie ins Freiland. Dort sorgen eine reichliche Startdüngung und weitere Düngergaben im vierwöchigen Abstand sowie regelmäßige Wassergaben für ein üppiges Wachstum. Auf dem Balkon wachsen sie am besten in Gefäßen mit über 30 Liter Inhalt. Bei guter Pflege lassen sich Kürbisse am Geländer oder an starken Schnüren nach oben leiten.

- Zubereitung: Zum Beispiel als Salat, zum Grillen oder als Suppe.

**Kartoffeln (60/2)**: Pflanzkartoffel ab Mai

Am besten Biokartoffeln ohne Keimhemmer als Pflanzkartoffeln verwenden, idealerweise solche, die bereits schwelende Augen haben. Am lohnendsten sind Frühkartoffeln. Nach der Ernte im Juni/Juli geben sie den Platz frei für herbstliche Kohllarten wie Grünkohl oder Salate.

- Zubereitung: Schnelle Gerichte, auch für Kinderaktionen, sind: 500 g gewaschene Kartoffeln bei voller Leistung in der Mikrowelle in gut 8 Minuten garen, mit Kräuterquark genießen. Oder junge Kartoffeln halbieren, mit der Schnittseite (abgetrocknet) nach oben auf ein Backblech legen, mit Butter bestreichen, mit Kümmel bestreuen, 40 Minuten bei 170 Grad im Backofen backen.

**Mangold (40/12)**: Saat oder Pflanzung ab Mai

Stielmangoldsorten gibt es in dekorativen Farben, von weiß über gelb bis dunkelrot. Sie bringen weniger Blattmasse als der hellgrüne 'Lukullus' mit besonders zartem, hellgrünem Blatt. Er gedeiht anders als Spinat sehr gut im Hochsommer. 'Lukullus' wird im Herbst nochmals abgeerntet, überwintert meistens und liefert im zeitigen Frühjahr nochmals eine Ernte, bevor er grüne Blütentriebe treibt.

- Zubereitung: Blätter ohne harte Stielteile kurz in kochendes Wasser geben, dann wie Spinat weiter verarbeiten. Mangold eignet sich für alle Spinatgerichte wie Pizza, Gemüsekuchen oder Fisch auf Spinatbett.

**Rote Bete (40/24)**: Saat ab Ende April

Sie gelingen sehr zuverlässig. Nach der Aussaat Anfang Mai keimen sie schnell, dann wird auf 4 cm Abstand ausgedünnt. Die Ernte lohnt, sobald die Rüben 4 cm groß sind (Baby Beets), man kann mit der Ernte aber auch bis Oktober warten. Interessant sind andersfarbige Sorten, es gibt goldgelbe, innen geringelte oder weiße Rote Rüben.

- Zubereitung: In Salzwasser 30-45 Minuten köcheln lassen, schälen, in Scheiben schneiden, mit Kümmel, Zwiebelringen und Vinaigrette (Essig, Öl, Salz und Pfeffer) mischen.

**Buschbohnen (40/24), Feuerbohnen (60/12)**: Saat ab Mai

Bohnen gelingen bei uns sehr zuverlässig. Am schnellsten wachsen Buschbohnen, man sät direkt ins Beet. Feuerbohnen sind ergiebiger und auch wetterfester. Sie brauchen aber eine Rankhilfe. Die Triebe werden leicht drei Meter lang. Damit eignen sie sich auch als „Vorhang“ am Balkon oder als Sichtschutz im Garten. Kreisförmig angebaut sogar als Zelt-Versteck. Tipp: Gelingt nur, wenn sie in gutem, lockerem Gartenboden wachsen und am Anfang auch öfters gegossen werden.

Vorsicht: Bohnen nur gekocht genießen. Roh gegessen führen sie zu schweren Magenproblemen, besonders die Bohnenkerne.

- Zubereitung: Gut 5 Minuten in Salzwasser köcheln, mit ein paar Zwiebelringen und Salatsoße anrichten.

**Möhren (30/60), besser Pastinaken (40/24)**: Saat ab März

Möhren sind das Lieblingsgemüse der Kinder, aber im Garten nicht ganz unempfindlich. Glatte, gerade Rüben bilden sich nur in lockerer Erde. Nach der Keimung wird ausgedünnt auf 2 cm Abstand. Wer mit Möhren kein Glück hat, sollte Pastinaken anbauen, dazu immer nur neues, zuverlässig keimfähiges Saatgut verwenden. Am besten gedeihen Möhren in Erde, auf der schon ein paar Jahre lang keine Möhren mehr gewachsen sind. Für Kistengärten bevorzugt man halblange Sorten wie 'Chantenay'. Die runden 'Pariser Markt' sind nur zum Naschen am Beet geeignet, ansonsten sind sie umständlich zu putzen.

- Zubereitung: Am besten nach gründlicher Reinigung direkt roh naschen.

**Gurken, am besten Einlegegurken (60/6)**: Pflanzung ab Mai

Salatgurken sind besonders wärmebedürftig, am Balkon mögen sie keinen Wind. Stehen sie öfter trocken, zeigen sie bald Befall mit Spinnmilben, v.a. im heißen Stadtklima. Mehltaufeste Einlegegurken sind eine robustere Alternative.

- Zubereitung: Sie eignen sich hervorragend für frische Sommersalate, wenn sie gut 10 cm lang sind. Wer sich an der stacheligen Oberfläche mancher Sorten stört: Einfach dünn abschälen.

**Salate (30/6; 20 als Schnittsalat)**: Saat oder Pflanzung ab März

Der schnellste Salat ist Eichblattsalat, in einer Reihe ausgesät wie Spinat. Er kann als Schnittsalat schon nach drei bis vier Wochen auf den Tisch. Bleibt beim Schnitt die Triebspitze unverkehrt an der Pflanze, kann man nach jeweils weiteren drei Wochen nochmals schneiden. Nur wenig anspruchsvoller sind 'Lollo'-Sorten oder andere Pflücksalat-Sorten. Eichblattsalat kann auch einzeln im Abstand von 30 cm wachsen. Ab der 4. Woche liefert er so lange frische Blätter, bis die Spitze deutlich in die Höhe wächst. Dabei werden die Blätter bitterer, eine neue Kultur kann folgen. Kopf bildende Sorten schießen schnell auf, wenn sie auch nur für kurze Zeit Wassermangel erleiden.

- Zubereitung: Mit Essig, Öl, Joghurt, Sahne, frischen Kräutern – den Variationen sind keine Grenzen gesetzt.