

# Für Selbstversorger: 50 m<sup>2</sup> Gemüse

Jetzt ist die richtige Zeit, Pläne fürs kommende Jahr zu schmieden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich auf nur vier Beeten mit Salat und Gemüse selbst versorgen können.

Gemüse mit Pfahlwurzeln wie Möhren und Mangold sät man besser direkt ins Beet. Bei Radieschen, Schnittsalat und Spinat lohnt das Vorziehen nicht, denn die Ernte startet bereits sechs Wochen nach der Aussaat. Direkt gesätes Gemüse steht oft zu dicht. Ausdünnen ist wichtig, damit es kräftig und gesund wächst. Die ausgezupften Möhrchen oder die zarten Blätter von Roter Bete und Kohlrabi

eignen sich gut für Salat. Wenn Sie in Etappen ausdünnen, fallen nur kleine Mengen an, die gut zu verwerten sind. Auf unseren Plänen sind von den 12 m langen (und 1,2 m breiten) Beeten nur jeweils 3 m dargestellt – zu drei verschiedenen Zeitpunkten: Ende April, Anfang Juni und Mitte September.

Bezugsquellen siehe Seite 90

**W**enn Sie eine sonnige Fläche von rund 50 m<sup>2</sup> intensiv nutzen, können Sie sich als vierköpfige

Familie weitgehend unabhängig von Supermarkt und Gemüsekiste machen – zumindest im Sommerhalbjahr.

Eine kluge Planung ist dabei die halbe Miete, denn es gilt, den Anbau so zu staffeln, dass die Beete nie leer stehen und immer etwas in die Küche liefern. Ziehen Sie Salate, Tomaten, Zucchini, Kohl oder Lauch in Frühbeet, Topf oder Schale vor. Bis die Pflanzen ins Beet umziehen, dauert es

- im März, April 5–6 Wochen,
- ab Mai nur noch 4 Wochen.

Währenddessen gedeihen andere Gemüse auf den begehrten Plätzen an der Sonne. Sollten sie das Beet zu lange blockieren, setzen Sie das vorgezogene junge Gemüse noch einmal um – in geräumige Gefäße mit nahrhafter Erde.

Oder Sie ernten die Beete nur dort ab, wo die Nachfolger wachsen sollen. Stehen zum Beispiel Tomaten-Pflänzchen in Warteposition, dann rupfen Sie vom Spinat erst einmal alle 60 cm einen Flecken heraus und setzen die Tomaten dort hinein. Der restliche Spinat darf noch ein Weilchen weiterwachsen, bis er in der Küche gebraucht wird.

## So viel Gemüse gibt's zu holen

In unserem Beispiel wachsen Salate und besonders ertragreiche Gemüse. Folgende Erntemengen können Sie – grob über den Daumen gepeilt – von den vier gut 12 m langen Beeten erwarten. Diese Mengen reichen für eine vier- bis fünfköpfige Familie aus.

- Endivien, Chinakohl 25 kg
- Erbsen 7 kg
- Feldsalat 7 kg
- Möhren 22 kg
- Kohlrabi 9 kg
- Lauch 5 kg
- Mangold 12 kg
- Salate 20 kg
- Radieschen 12 kg
- Spinat 20 kg
- Stangenbohnen 20 kg
- Tomaten 40 kg
- Wirsing 12 kg
- Zucchini 24 kg
- Zwiebeln 15 kg





1



2

**März und April –**  
zu Beginn des  
Gartenjahres  
dreht sich alles  
um die Gemüse-  
Kinderstuben.

### Beet 1: Spinat satt

➤ **Spinat** sät man aus, sobald der Boden im März etwas abgetrocknet ist und sich leicht erwärmt hat. Wenn das Beet mit Gemüsevlies bedeckt wird, keimen die Spinatpflanzen schnell und werden nicht von Blattläusen heimgesucht.

Wenn Sie frühzeitig jede zweite Pflanze ernten, wachsen die verbliebenen umso kräftiger, und die Ernte zieht sich über mehrere Wochen hin. Überschüssiger Spinat wandert im Mai in die Tiefkühltruhe oder dient als Mulch.

### Beet 2: Grünes in Streifen

➤ **Schnittsalat** wird ab Anfang April ausgesät. In diesem Plan wachsen auf

60 cm breiten Streifen drei Salatreihen heran. Dazwischen bleiben die Flächen vorerst noch frei. Man kann sie mit dem ersten Rasenschnitt oder Putzabfällen aus dem Spinatbeet mulchen. Auch beim Schnittsalat zupfen Sie zeitig einzelne Blätter ab, und strecken so die Ernte über Wochen.

### Beet 3: Erbsen & Möhren

➤ **Erbsen** sät man ab Ende März (robuste Palerbsen) oder ab Anfang April (Zucker- und Markerbsen). Je früher die Pflanzen in die Höhe wachsen können, desto mehr Blüten und Schoten werden sie bilden. Bei sehr nassem und kaltem Wetter lohnt es sich, Erbsenpflanzen in Töpfen an einer warmen Hauswand



3



4

vorzuziehen. Die Pflanzen danken Ihnen den Wachstumsvorsprung mit frühem und hohem Ertrag.

► **Frühhöhren** werden im April gesät. Die Samen keimen langsam, wenn der Boden noch kalt ist. Deshalb warten Sie mit der Aussaat besser, bis einige sonnige Tage die Erde auf etwa 12 °C erwärmen. In diesem Beispiel gibt es nur wenige Reihen Frühhöhren, sie allein würden einer Familie nicht reichen, im Beet 2 werden aber Ende April, Anfang Mai zusätzlich Spätmöhren gesät.

► **Steckzwiebeln** umgeben links und rechts die Karottenreihen, um die Möhrenfliege zu verwirren. Wenn Sie die Zwiebeln dicht (mit etwa 5 cm statt mit

6–8 cm Abstand) setzen, können Sie ab Juni jede zweite Zwiebel mitsamt ihren Schloten in der Küche verwenden. Bleiben Ihnen Saatzwiebelchen übrig, steckt man sie dicht an dicht an den Rand irgendeines Beetes. Sie wandern in 1–2 Monaten als Blattzwiebeln in die Küche.

### Beet 4: Frühe Salate

► **Roter und grüner Pflücksalat** ist im April schon recht groß, wenn die Pflänzchen im März im Frühbeet oder an einer kühlen, hellen Fensterbank vorgezogen oder beim Gärtner gekauft wurden. Ist der April sehr kalt, lohnt es sich, das Beet mit den Setzlingen mit einer Decke aus Gemüsevlies zu wärmen. Das beugt

vorzeitiger Blütenbildung vor. Die Salate vertragen den Umzug besser, wenn sie statt in Aussaatschalen in Einzeltöpfchen (zum Beispiel in einer Multitopfplatte) vorgezogen werden. Denn beim Umpflanzen aus Einzeltöpfen werden die Wurzeln kaum verletzt und wachsen zügig an und weiter.

► **Radieschen** gedeihen in Reihen zwischen den Pflücksalaten. Die Knollen werden nur dann groß und saftig, wenn sie genug Platz haben. Dünnen Sie die Pflänzchen daher immer rechtzeitig auf 1,5–2 cm Abstand aus.

► **Rukola, Kerbel oder Dill** können statt der Radieschen ab Ende März in Reihen ausgesät werden.



1



2

## Mai bis August – pflanzen, pflegen und ernten – der Gemüsesommer gelangt zu seinem Höhepunkt.

### Beet 1: Bohne muss sein

► **Stangenbohnen** sät man Anfang Mai. Wer schon im Juli zarte Böhnchen ernten möchte, ersetzt einen Teil der Stangenbohnen durch die schneller wachsenden und robusteren Buschbohnen.

► **Mangold** kommt nicht vor Mai ins Beet, denn Kälte führt zum Schossen. Hübsch sehen Sortenmischungen mit bunten Stielen aus. Dünnen Sie den Mangold nach und nach auf 20 cm Abstand in der Reihe aus, und genießen Sie die ausgepflten Pflänzchen als zartes Gemüse.

► **Kohlrabi und Kopfsalate** wachsen abwechselnd am rechten Beetrand. Die Pflanzen wurden ab April vorgezogen.

Am besten mischt man verschiedene Salatsorten wie Eissalat, Batavia, Romanasalate, um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Diese Sorten können länger als Kopfsalate im Beet bleiben. Ernten Sie die ersten Salate, wenn sie noch jung sind, damit im Sommer nicht alle Köpfe auf einmal „weg müssen“.

► **Nachwuchs für freie Plätze** bekommen Sie, indem Sie Anfang Mai nochmals ein paar Salat- und Kohlrabipflanzen vorziehen.

### Beet 2: Lauch für später

► **Lauch und Spätmöhren** säen Sie ab Ende April auf die Stellen, die nicht mit Schnittsalat bestückt wurden.



3



4

► **Wirsing** wächst dort, wo vorher der Schnittsalat war. Oder Sie setzen Brokkoli und Blumenkohl.

Die Kohlarten werden ab April in Töpfen ausgesät und an einem geschützten Platz im Freien vorgezogen. Auch wenn die Pflänzchen zunächst noch klein sind, sie brauchen viel Platz im Beet.

► **Um Mitesser** wie Kohlweißling, Weiße Fliege, Möhren- und Zwiebelnfliegen wirksam fernzuhalten, empfiehlt es sich, das Beet rundherum mit einem Kulturschutznetz abzudecken.

### Beet 3: Gemüserausch

► **Die Erbsen** sind an ihren Stangen hochgerankt, und die Erntezeit beginnt.

Zuckererbsen können Sie auch länger an der Pflanze reifen lassen und wie Mark-erbsen auspalen und verwenden.

► **Frühhöhren** sind reif, wenn die Wurzeln sich orange gefärbt haben, dann schmecken sie am besten. Sie sollten aber die Exemplare früher auspflücken, die sich gegenseitig bedrängen. Färbt sich das Möhrenlaub an den Spitzen rötlich oder gelblich, wird es Zeit zum Ernten, überreife Frühhöhren verlieren an Zartheit und Aroma.

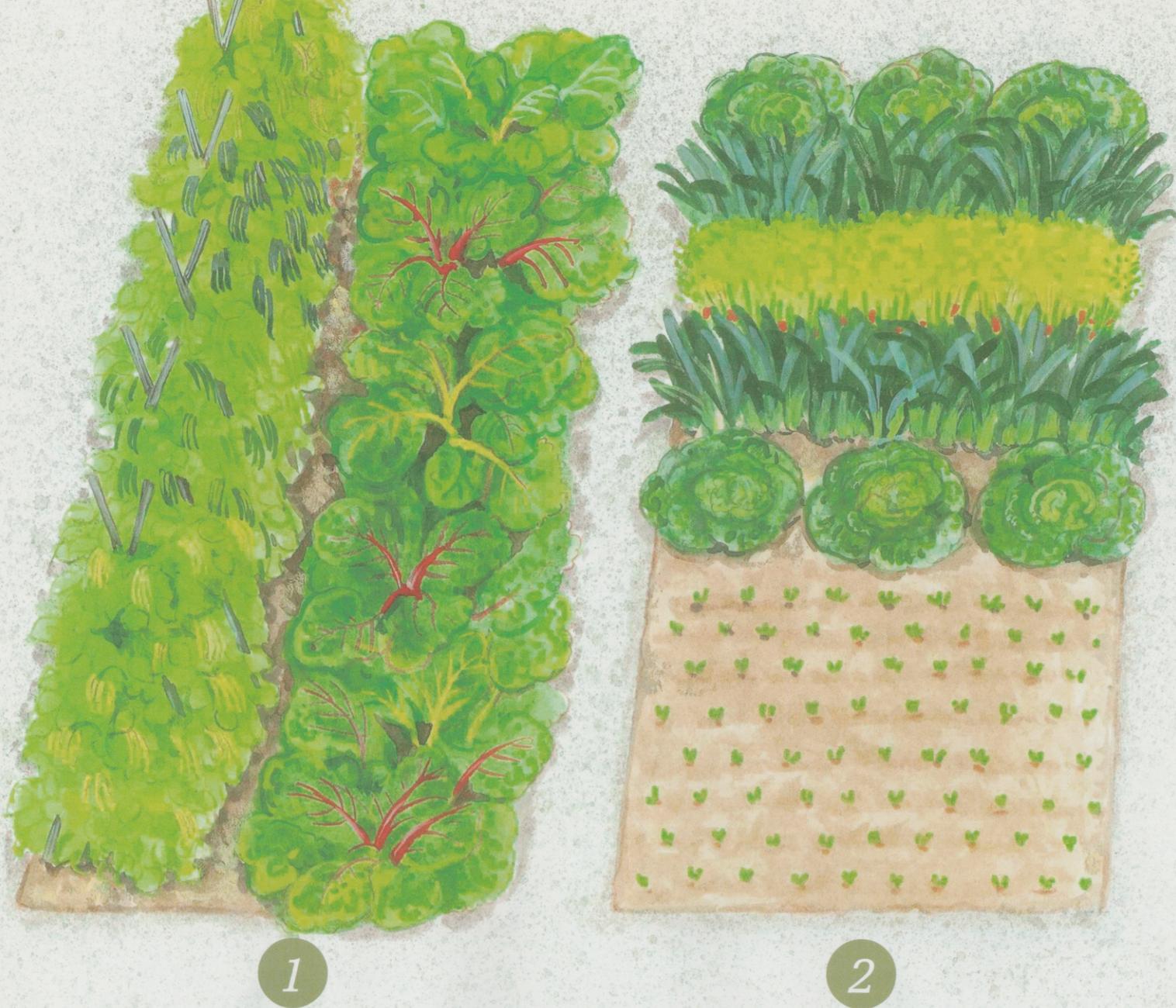
► **Die Zwiebeln** werden nach Bedarf geerntet. Zum Aufbewahren und Nach-trocknen holt man sie bereits aus dem Beet, wenn gut die Hälfte der Schloten vergilbt ist, das beugt Lagerfäulen vor.

### Beet 4: Tomaten in Sicht

► **Tomaten** dürfen erst ab Mitte Mai ins Freie, wenn sie ohne schützendes Dach wachsen. Die Pflänzchen werden in der dritten Märzwoche in Töpfen ausgesät und im Warmen vorgezogen. Am Beetrand zwischen den Tomaten finden Petersilie und Basilikum noch ein paar freie Plätze.

► **Zucchini** benötigen gebührenden Abstand voneinander und von den Tomaten (etwa 80 cm). Ab Anfang April zieht man sie in großen Töpfen vor.

► **Einige Salate und Kräuter** sind noch nicht geerntet. Sie dürfen dort weiter wachsen, wo die jungen Tomaten und Zucchini noch Platz lassen.



1

2

September – das Gemüsejahr verabschiedet sich mit reicher Ernte und legt die Saat fürs nächste Jahr.

### Beet 1: Voll das Leben

- Die Stangenbohnen liefern noch bis Oktober hohe Erträge, während die Buschbohnen schon abgeerntet sind.
- Der Mangold hat inzwischen den Platz der bereits abgeernteten Kohlrabi und Salate vollständig eingenommen. Sie können regelmäßig die äußeren Blätter und Stiele ernten. Decken Sie die Reihe mit Gemüselvlies ab, wenn die Nachttemperaturen unter 12 °C sinken.

### Beet 2: Neubeginn

- Lauch, Möhren und Wirsing ernten Sie nach Bedarf. Leichte Nachtfröste machen Wirsing und Möhren wenig aus, und die Wintersorten des Lauchs sind frosthart.

- Spinat und Feldsalat sollten Mitte August ausgesät sein, damit Sie die ersten Blattsetten noch im Herbst ernten können. Es ist darum sinnvoll, mit der Ernte von Lauch, Möhre und Wirsing an einem Beetende zu beginnen, damit dort zeitig die Wintersalat-Samen in die Erde kommen. Mit den späteren Aussaaten decken Sie Ihren Frühjahrsbedarf an frischen Salaten.

### Beet 3: Späte Salate

- Endivie und Chinakohl nehmen den Platz ein, den Erbsen, Zwiebeln und Möhren geräumt haben. Die Salate werden ab Mitte Juli in Töpfen vorgezogen. Achten Sie darauf, dass der Chinakohl mit verrottetem Kompost oder Brennnesseljauche ernährt wird.

Illustrationen: Christine Faltermayr



3



4

Endivien wachsen lieber in weniger stark gedüngter Erde. Beide Salatarten vertragen leichten Frost.

### Beet 4: Abschied in Raten

► **Tomaten** stehen bis September voll im Saft, wenn das Sommerwetter einigermaßen warm und trocken war. Achten Sie durch regelmäßiges Ausweizen der Nebentriebe darauf, dass die Pflanzen luftig wachsen und nach Regen und Tau rasch trocknen. Feuchtigkeit fördert die Krautfäule, die sich allerdings auch bei robusten Sorten irgendwann im September ausbreitet.

► **Zucchini** haben den Sommer über viele Früchte getragen, die letzte Ernte steht an.

## Junges Gemüse selber ziehen

Gemüse	Aussaatzeit für die Vorkultur	So viele Pflanzen wachsen auf 1 m <sup>2</sup> Fläche	Anzahl der benötigten Pflanzen im Beet-Beispiel
Pflücksalate	ab Mitte März	12–14	80–90
Kopfsalat, Eissalat, Batavia	Anfang April	10–12	20–23
	Anfang Mai	10–12	10–15
Kohlrabi	Anfang April	10–12	20–23
	Anfang Mai	10–12	10–15
Wirsing	ab Anfang April	4–6	18–20
Tomaten	Mitte März	1–2	20–22
Zucchini	Anfang April	1	12–15
Chinakohl	Mitte Juli	4	25–30
Endivien	Mitte Juli	10–12	60–80