



## Gemüse und Kräuter

*Täglich frisch  
genießen*

# Gemüse vor der Haustüre



Gemüsepflanzen schaffen nicht nur eine attraktive grüne Umgebung für unseren Wohnbereich. Zusätzlich locken uns vor allem Gewürzkräuter mit feinen Düften in den Garten, und alle Arten laden uns und unsere Gäste zum Probieren und zum Naschen ein. Wichtigste Voraussetzung: Gemüse und Kräuter wachsen am besten in voller Sonne.

## Beste Böden für beste Ernten

Gemüsepflanzen versorgen sich mit Wasser und Nährstoffen aus dem Boden. Je hochwertiger der Boden oder das Pflanzsubstrat in Gefäßen ist, umso zügiger, üppiger und zugleich zarter wächst das Gemüse. Und noch wichtiger für uns: Bessere Böden erlauben größere und somit bequemere Gießabstände!



Beste Gemüseböden sind humusreiche, sandige Lehm Böden. Tonreiche Lehm Böden sind schwer zu pflegen, bei Nässe kleben sie lästig am Schuhwerk. Zu sandige Böden sind arm an Nährstoffen und trocknen zu schnell aus. Gerade für kleine Flächen lohnt sich ein Bodenaustausch. Gute Oberböden gibt es beim örtlichen Erdbau-Unternehmen.



## Das Gartenjahr

Ab März gehen frostfeste, zarte Salate, Radieschen und auch Erbsen an den Start, ab Mitte Mai folgt das beliebte, aber frostempfindliche Fruchtgemüse. Profis nutzen auch die zunehmend langen Herbstwochen gut aus: Ab Juni bis August füllen sie nach den ersten Ernten entstehende Lücken mit Herbstsalaten wie Chinakohl oder Zuckerhut, die mit leichter Vliesabdeckung bis Dezember wachsen. Spinat kann man noch im September säen. Im Winter gibt es Feldsalat und Spinat, schon ab Februar treiben Frühlingszwiebeln (Winterheckzwiebeln).

## Gemüse in Kisten und Pflanzgefäßen

Alle Pflanzgefäße brauchen einen ungehinderten Wasserabzug, Gemüsepflanzen vertragen keinerlei Staunässe. Kleine Gefäße brauchen häufige Wassergaben, im Hochsommer auch mehrmals täglich. Besonders preisgünstige Pflanzgefäße sind Stapel-Gitterboxen. Vor dem Befüllen mit Substrat belegt man ihren Boden mit Packpapier, die Seitenwände kleidet man mit stabiler Kunststofffolie aus. Faserreiche Kompost-Substrate, am besten torffreie Produkte, sollen viel Luft, Wasser und Nährstoffe speichern, so dass die Pflanzen zu keinem Zeitpunkt hungern müssen. Hochwertige Substrate lassen sich mindestens drei Jahre lang nutzen. Eine automatische Bewässerung, zum Beispiel der Tropf-Blumat, erleichtert die pünktliche Pflege.



# Kräuterduft am Sitzplatz



Besonders pflegeleicht in Beet und Gefäß sind winterharte Kräuterstauden. Minzen sind besonders gut in großen Kübeln oder Pflanz-Containern aufgehoben, im Gartenbeet muss man sie seitlich am Wuchern hindern. Sie treiben ab April aus, blühen im Hochsommer und bringen im Spätsommer nochmals frisches Grün. Wer sie immer vor

der Knospenbildung abschneidet, hat ständig frische Teeblätter. Im Herbst sterben die oberirdischen Triebe ab, unterirdische Ausläufer überleben aber problemlos.



Wilde Rauke



Strauchbasilikum



Salatrauke

Vor allem bei Kindern sehr beliebt ist Gartenampfer, Erwachsene bauen gerne Waldmeister für die Maibowle an. Insgesamt etwas trockener hält man mediterrane Mischpflanzungen mit Lavendel, Salbei, Thymian, Bergbohnenkraut, Schnittlauch und Wilder Rauke. Im April kauft man einen jungen Kräutertopf mit Petersilie, teilt den Ballen in mehrere Büschel und pflanzt diese aus. Ab Ende Mai verfährt man ähnlich mit Basilikum. So hat man einen Sommer lang immer genug von diesen wichtigsten Kräutern.

Lohnende kurzlebige Kulturen sind Dill, Salatrauke und Gartenkresse. Sie liefern bereits nach wenigen Wochen würziges Grün.

## Kräuter-Dip

*Eine gute Hand voll Kräuter (viel Ampfer und Schnittlauch, etwas Petersilie, wenig Minzen), Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Kl. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt mit einem ½ Becher Creme fraîche und evtl. etwas Öl mischen.*

*Ideal zum Dippen mit Möhrensticks, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und anderen Lieblingsgemüsen.*



# Frisches Grün im Frühjahr



## Kresse- oder Radieschenblätter-Suppe

1 kleine Zwiebel grob würfeln, in 40 g Butter andünsten, zwei Hand voll vorbereitete Blätter zugeben, umrühren, mit gut 1/2 Liter Gemüsebrühe aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen.

Mit Pürierstab fein zerkleinern. Aufkochen, ausschalten und sofort Gemisch aus ½ Becher Sahne und 1 Eigelb einrühren. Mit wenig Salz und Pfeffer, etwas Weißwein und sehr wenig Muskat abschmecken. Nicht mehr aufkochen.



Ab März gibt es Jungpflanzen von Salaten und Kohlrabi. Zugleich sät man Gartenkresse, Radieschen, Rettich, Möhren und Pastinaken aus.

Salate, Kresse, Spinat, Radieschen und Rettich machen bis Mai Platz für die nachfolgenden Fruchtgemüse. Wichtig: Bei den Pflanzungen so weit auseinander pflanzen, wie das fertige Gemüse Platz braucht. Bei Aussaaten nach dem Keimen überzählige Keimlinge entfernen (Radieschen- und Rettich-Keimlinge sind schmackhaft).

Saat (oder Pflanzung) ab März	Platzbedarf *)	Kultur ab	Ernte
Radieschen	15 x 4 cm	März bis Mitte Mai	Ende April bis Anfang Juni
Rettich	20 x 15 cm	März bis Mitte April	Mai bis Anfang Juni
Pflücksalat (Pflanzung)	25 x 25 cm	März bis April	Mitte April bis Juni
Spinat	20 x 10 cm	März	Anfang Mai
Schal-, Palerbsen	40 x 3 cm	März	Juni
Mark- und Zuckererbsen	40 x 4 cm	April	Juni bis Juli
Möhren	25 x 2 cm	März	Juni bis Juli
Pastinaken	40 x 5 cm	März	November bis Februar
Kartoffeln (Pflanzung)	60 x 30 cm	April	Juli

\*) Reihenabstand x Pflanzenabstand in der Reihe in cm



# Sommerliche Fruchtgemüse

## Leichter Zwiebel-Tomaten-Kuchen



150 g geräucherten Schweinebauch würfeln und in Olivenöl anbraten. 1,5 kg Zwiebelscheiben glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel, Schweinebauch, 2 Eier und 1 Becher Creme fraîche vermischen.

Einen pikanten Hefeteig aus 375 g Mehl zubereiten (oder Pizzateig), auf ein Backblech auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.

Mit 500 g Tomatenscheiben belegen und mit Thymian, Schnittlauchröllchen und 150 g geriebenem Emmentaler bestreuen, bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken und Gartenbohnen starten mit Jungpflanzen ab Mitte Mai. Gartenbohnen sät man direkt ins Beet, kann aber auch zwei Wochen früher jeweils 5 Samenkörner in etwa 10 cm große Töpfe in Anzuchterde aussäen. Sollten noch kalte Nächte drohen, ist eine Abdeckung mit Verfrühungsvlies (im Gartenfachhandel) bis Mitte Juni sehr sinnvoll.

Gönnen Sie den Pflanzen ausreichend Pflanzabstand – die Reihen dürfen enger sein, dafür muss der Abstand in der Reihe größer sein.



Rote Bete

Pflanzung (oder Direktsaat) Mitte Mai	Platzbedarf *)	Ernte
Tomaten	60 x 50 cm	ab Juli bis Oktober
Paprika	60 x 40 cm	ab August bis Oktober
Zucchini	60 x 60 cm	ab Juli bis September
Gurken	60 x 30 cm	Juli
Buschbohnen (Direktsaat)	40 x 6 cm	Juli/August
Stangenbohnen (Direktsaat in Gruppen mit je ca. 12 Samenkörnern)	60 x 50 cm	Juli bis Oktober

\*) Reihenabstand x Pflanzenabstand in der Reihe in cm

### Tipp:

Nehmen Sie Einlegegurken für Salat. Mehlaufeste Sorten sind im Anbau viel robuster als Schlangengurken.



Spezielle Infos zum Gemüsegarten im Internet

[www.lwg.bayern.de/gartenakademie](http://www.lwg.bayern.de/gartenakademie)

2101 - Gemüse im Gartenjahr - Hinweise und Anregungen zum Biogarten

2103 - Mit den richtigen Gemüsesorten erfolgreich gärtnern

2108 - Mit dem Hochbeet Gemüsegenuss auf kleinstem Raum

2201 - Mulchen im Gemüsegarten

2202 - Hinweise zur praktischen Handhabung der Düngung  
im Gemüsegarten



Zucchini



Paprika



## Grüner Bohnensalat

400 g grüne Bohnen  
1 kleine Zwiebel (gerne auch rot)  
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rotweinessig

Bohnen putzen und 5 Minuten in leicht  
kochendes Salzwasser geben, abgießen  
und mit kaltem Wasser abschrecken.

Mit einer kleinen, fein gewürfelten  
Zwiebel, etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl  
und Rotweinessig abschmecken.

Mediterrane bzw. bayerische Variante:  
50 g Fetawürfel

ODER

50 g vorgebratenen, geräucherten  
Schweinebauch  
unterheben.



# Unser Service für Sie:



**Beratung und Auskunft am Gartentelefon** \*

**0931 9801-147**

Montag und Donnerstag von 10 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr  
Außer den Telefongebühren entstehen für Sie keine zusätzlichen Kosten.

**Online-Informationen** \*

**[www.lwg.bayern.de/gartenakademie](http://www.lwg.bayern.de/gartenakademie)**

**Gartentipps** - wöchentlich neu

**GartenCast** - monatlich neu zum Hören

**Gemüseblog** - wöchentlich neu aus dem  
Veitshöchheimer Gemüse-Schaugarten

**Infoschriften** - über 60 wichtige Gartenthemen

**E-Mail-Service** \*

Für Ihre E-Mail-Anfragen: [bay.gartenakademie@lwg.bayern.de](mailto:bay.gartenakademie@lwg.bayern.de)

**Veranstaltungen und Seminare**

**Garten-Informationen auf Ausstellungen und Messen**

**Führungen**

**Qualifizierung "Gästeführer Gartenerlebnis Bayern"**



**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**

Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau

An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim

[www.lwg.bayern.de](http://www.lwg.bayern.de), [poststelle@lwg.bayern.de](mailto:poststelle@lwg.bayern.de)

**Redaktion & Gestaltung:** Institut für Stadtgrün und Landschaftsbau

Telefon: 0931 9801-400, Fax: 0931 9801-401

[isl@lwg.bayern.de](mailto:isl@lwg.bayern.de)

**Druck:** Nur online verfügbar; 3. Auflage 2020