

Freude am eigenen Gemüsegarten

Michaela Berg





Der Gemüsegarten liefert saisonale Gemüse so frisch auf den Tisch, wie es selbst Amazon nicht vermag. Seine wachsende Attraktivität begründet sich im reichen Geschmack ausgereifter und frisch geernteter Gemüse, im Wissen um und in der Kontrolle über den (Nicht-)Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln sowie nicht

zuletzt im Erfolgserlebnis, wenn das selbst gezogene Gemüse auf dem Tisch steht. Alternativ zum Gemüsegarten können Sie Ihr eigenes Gemüse zum Beispiel auch auf dem Balkon pflanzen und zumindest Küchenkräuter wie Petersilie und Schnittlauch gedeihen sogar im Blumenkasten vor oder im Topf hinter dem Küchenfenster. Hier erfahren Sie, was Sie im eigenen Gemüsegarten erwartet.

Warum Gemüse?

Gemüse hat viel zu bieten. Bekannt ist der typisch hohe Vitamin- und Mineralstoffgehalt, aber das ist längst nicht alles. Einer der wichtigsten, aber trotz regelmäßiger Hinweise häufig unzureichend berücksichtigter Nahrungsbestandteil ist Wasser. Auch diesen elementaren Lebensgrundstoff liefern viele Gemüse reichlich. Darüber hinaus enthalten sie insgesamt über 10.000 sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, deren pharmakologische Wirkungen bislang nur zu einem kleinen Teil erforscht sind.

Ein weiterer Vorteil von Gemüse auf dem Speisezettel liegt gerade darin, was es wenig liefert: Energie. In dieser Hinsicht übertrifft es auch das in anderen Aspekten vergleichbare Obst. Die übermäßige Zufuhr von Nahrungsenergie ist bekanntermaßen ein wesentlicher Faktor für die Entwicklung von Gesundheitsproblemen, die unter dem Stichwort Zivilisationskrankheiten zusammengefasst werden. Gemüse sollte daher keine Beilage, sondern Hauptbestandteil des Menüs sein.

Vor- und Nachteile von Gemüse aus dem konventionellen oder Bio-Handel
Gemüse ist im modernen Lebensmittelhandel ganzjährig in hoher Qualität verfügbar. Warum sollten Sie sich also die Arbeit machen, und Ihre Zutaten im eigenen Gemüsegarten selbst ziehen? Insbesondere zwei Faktoren schränken die vorteilhaften Eigenschaften von gekauftem Gemüse ein: die transportbedingte Zeitspanne zwischen Ernte und Verzehr und, zumindest bei konventionell angebauten Produkten, die Anwendung von chemischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln.

Der Vitalstoffgehalt verändert sich auch im frischen Gemüse fortwährend. Es beginnt während der Keimung mit einer besonders intensiven Bildung von wachstumsfördernden Stoffen und endet nach der Ernte mit dem stetigen Abbau und Zerfall. Schon nach 24 Stunden kann sich der Vitamingehalt bei manchem frisch geernteten Gemüse bis zur Hälfte verringert haben. Produkte aus regionaler Landwirtschaft liegen daher im Trend. Aber auch sie können nicht mit der Ernte aus dem eigenen Gemüsegarten konkurrieren. Hier ernten Sie Just-in-Time und so viel, wie Sie brauchen. Den Kühlschrank mit Vorräten zu füllen ist beim Gemüse aus dem eigenen Garten überflüssig.

Gemüse selbst ziehen erlaubt Ihnen darüber hinaus die vollständige Kontrolle über den Einsatz von Düngemitteln und Pflanzenschutz. Dagegen lässt das EU Bio-Label bis zu 5 % konventionell angebaute Bestandteile zu, wenn es nicht durch eine der klassischen Biomarken ergänzt ist, die schärfere Kriterien beinhalten. Nur traditionelle Bio-Siegel wie Demeter oder Bioland erlauben gar keine chemische Düngung und gar keinen Pestizideinsatz beim Gemüseanbau. Im Gegensatz dazu brauchen Sie im eigenen Gemüsegarten gar kein Siegel, da wissen Sie selbst am besten, was Ihre Pflanzen bekommen.

Mein Gemüsegarten

Eine Kernfrage bei der Entscheidung für einen eigenen Gemüsegarten ist der Arbeitsaufwand, den er verursacht. Lohnt es sich, Gemüse selbst anzubauen? Wenn Ihnen die Gartenarbeit Spaß macht und Sie darin einen Ausgleich und eine Erholung sehen, dann werden Sie diese Frage wohl gar nicht stellen. Wenn Sie die Zeit aber von anderen Freizeitaktivitäten abknappen müssen, werden Sie vorher möglichst genau wissen wollen, was auf Sie zu kommt.

Wie viel Arbeit macht ein Gemüsegarten?

Die je nach Einstellung gute oder schlechte Nachricht ist, Ihr Gemüsegarten macht genau so viel Arbeit, wie Sie sich machen. Das soll heißen, es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, die den nötigen Arbeitsaufwand im Gemüsegarten vergrößern oder verkleinern. Zum Beispiel erfordert ein Bio-Gemüsegarten mehr Einsatz als ein konventionell bewirtschafteter, genau wie eine biologische Landwirtschaft. Der konventionelle Anbau setzt nicht ohne Grund die Produkte der chemischen Industrie ein. Biogärtner produzieren ihren Dünger in der Regel selbst und der Pflanzenschutz erfolgt weitgehend mechanisch, durch Jäten, Entfernen von schadhaften Pflanzenteilen und dergleichen, aber auch durch eine geschickte Kombination angebaute Pflanzen. Wenn Sie jedoch den Aufwand beispielsweise für die eigene Kompostherstellung scheuen, können Sie den organischen Dünger auch fertig, in Säcken verpackt beziehen. Das erhöht natürlich die Kosten. Eine Entscheidung der Sie an vielen Stellen in Ihrem Gemüsegarten begegnen.

Der Arbeitsaufwand im Gemüsegarten wechselt mit den Jahreszeiten. Im Frühjahr und Sommer, den Hauptzeiten für Aussaat, Pflanzen und Ernten, ist er höher, im Herbst und Winter niedriger. Aber selbst in den Wintermonaten müssen Sie Ihrem Gemüsegarten nicht untätig zusehen. Als Gemüsegarten-Einsteiger wird es Sie wahrscheinlich überraschen, aber ab dem zweiten Gartenjahr können Sie im Januar als erstes Ernten. Wintergemüse wie Grünkohl, Knollensellerie, Lauch (Porree), Pastinaken, Rosenkohl, Rüben und Steckrüben sowie Sprossenbrokkoli und Winterkohl haben im Januar und Februar, zum Teil aber schon ab Oktober Erntezeit. Bei frostfreiem Wetter im Januar können Sie auch bereits mit dem Anpflanzen von Knoblauch beginnen. Die Hauptzeit für das Säen und Pflanzen ist aber der Frühling, mit Beginn im März. Der Sommer ist Haupterntezeit im Gemüsegarten. In dieser Hälfte des Jahres müssen Sie zudem am häufigsten Ihr Gemüse Gießen, Düngen und Unkraut jäten, sodass Sie mit erhöhtem Arbeitseinsatz rechnen müssen.

Arbeitsaufwand und Kosten für die Bewässerung

Auch für die Pflanzen im Gemüsegarten ist Wasser eine der wichtigsten Lebensgrundlagen. Sie bekommen es vom Regen umsonst und ohne Arbeitsaufwand geliefert. Leider gibt es den nicht auf Bestellung. Wenn Sie erfolgreich ernten wollen müssen Sie daher eine zusätzliche Bewässerung einplanen. Dabei können Sie ebenfalls den Arbeitsaufwand und die Kosten in weiten Grenzen beeinflussen.



Regentonnen können auch ein Hingucker sein. Sie sind platzsparend und sehr kostengünstig

Drei Arten der Wasserversorgung im Gemüsegarten

Wasser zum Gießen Ihrer Gemüse erhalten Sie wahlweise aus der Leitung, einer Regentonne beziehungsweise Zisterne oder einem Brunnen. Beim Leitungswasser zahlen Sie im Allgemeinen das Frischwasser und zusätzlich die Abwassergebühren. Außerdem ist es meist härter als Regenwasser. Die Abwassergebühren können Sie gegebenenfalls einsparen, wenn Sie einen entsprechenden Antrag bei Ihrer Gemeinde stellen und den Wasserverbrauch im Garten separat erfassen.

Ein Brunnen verursacht vor allem Investitionskosten, wenn er nicht bereits vorhanden ist. Außerdem entstehen Energiekosten für den Betrieb einer Pumpe, die Ihnen aber auch ermöglicht, den Arbeitsaufwand für das Gießen durch ein automatisches Bewässerungssystem zu reduzieren. Neben mechanischen oder computerisierten Bewässerungsautomaten, die vorwiegend zeitgesteuert arbeiten oder einfach die Durchflussmenge auf ein langsames Tröpfeln reduzieren, gibt es inzwischen auch Bewässerungssysteme, die Sie in Ihr Smart Home integrieren. Diese bieten erweiterte Möglichkeiten für die Regelung der Wasserversorgung: Über Bodenfeuchtesensoren können Sie die Wasserzufuhr unmittelbar vom aktuellen Feuchtegehalt der Pflanz Erde abhängig machen, aber auch von der Sonneneinstrahlung, der Windgeschwindigkeit oder sogar von einer Wettervorhersage. Darüber hinaus bietet die smarte Bewässerung die Möglichkeit einer Fernüberwachung per App auf dem Smartphone.

Das Sammeln von Regenwasser lässt sich weitgehend kostenfrei realisieren, wenn Sie eine klassische Regentonne verwenden, aus der Sie das Wasser bei Bedarf mit der Gießkanne oder einem Eimer schöpfen. Professionellere Regenwassersammelsysteme, wie sie der Baumarkt anbietet, schlagen mit deutlich höheren Installationskosten zu Buche. Sie sind aber auch nicht nur für die Gartenbewässerung gedacht, sondern, in viel größerem Umfang, für den Ersatz von Trinkwasser in Toilettenspülungen sowie beim Waschen und Putzen. Die Bewohner der Bermudas gewinnen zum großen Teil sogar ihr Trinkwasser aus dem gesammelten Regen, ihre Häuser haben zu diesem Zweck aber auch spezielle, stufenförmige Dächer aus Kalkstein, die entsprechend sauberes Wasser liefern. Mit einem Komplettsystem für die Regenwasser-Nutzung können Sie aber auch hierzulande insgesamt bis zu 50 Prozent der Menge einsparen, die Sie von Ihrem Wasserversorger beziehen. Die günstige Bewässerung für Ihren Gemüsegarten ist dabei eher ein Bonus.



Ein Tropfensystem spart viel Wasser. Die Installation ist allerdings mit einigem (einmaligen) Arbeitsaufwand verbunden. Das Material dazu muß nicht unbedingt teuer sein.

Tipps zum Verringern von Arbeitsaufwand und Kosten im Gemüsegarten

Sowohl Zeitaufwand als auch Kosten Ihres Gemüsegartens können Sie durch eine sorgfältige Planung reduzieren. Geeignete Mittel sind die Auswahl pflegeleichter und ertragreicher Sorten, eine vorteilhafte Kombination der angepflanzten Gemüse, auch mit anderen Pflanzen, die Ihnen einen Teil der Arbeit für Düngen und Pflanzenschutz abnehmen, sowie eine geschickte Anlage der Pflanzungen.

Durch eine geeignete Fruchtfolge, die in der großen Landwirtschaft als Dreifelderwirtschaft bekannt ist, erhalten Sie die Fruchtbarkeit Ihres Bodens auch mit geringstmöglichem

Düngereinsatz und schützen Ihr Gemüse vor Krankheiten und Schädlingen. Dafür nutzen Sie drei fest eingeteilte Flächen, auf denen Sie jeweils im Wechsel Sorten anbauen, die zu drei bestimmten Pflanzenfamilien gehören. Da Sie auch in diesen Fruchtwechsel an irgendeiner Stelle einsteigen müssen, müssen Sie die Details als Junggärtner noch nicht unbedingt kennen. Wenn Sie einfach mit einem Gemüsebeet anfangen, haben Sie eine Saison Zeit sich über die günstigste Folgekultur zu informieren.

Die konkreten Kosten eines Gemüsegartens

Die jährlichen Kosten für Ihren Gemüsegarten hängen zunächst einmal davon ab, ob Sie eine entsprechende Gartenfläche, einen Balkon oder ein geeignetes Flachdach zur Verfügung haben oder sich das Land für den Gemüseanbau mieten oder pachten. Erforderlicher Zeitaufwand, jährliche Kosten und Erträge eines Gemüsegartens sind wegen der sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen nur schwer zu beziffern.

Konkrete Anhaltswerte kann das [Projekt Ackerhelden](#) liefern, da dessen Kunden ihren saisonweise gemieteten Bio-Gemüsegarten unter vergleichbaren Randbedingungen bearbeiten und nutzen. Aus den vom Anbieter bereitgestellten Daten geht hervor, dass die Hobby-Gemüsegärtner im Jahr 2015 auf einer Fläche von je 40 Quadratmetern Biogemüse im Wert von 657 Euro geerntet haben, verglichen mit den Preisen für vergleichbares, hochwertig Bio-zertifiziertes Gemüse aus dem Handel. Der Arbeitseinsatz betrug durchschnittlich 2,1 Stunden pro Woche, wobei sich der Aufwand zum Saisonstart und in der Hochsaison von Juni bis August (Haupterntezeit) bis auf etwa das Doppelte erhöhen kann und in den anderen Monaten entsprechend niedriger ausfällt.

Urlaub trotz Gemüsegarten?

Einen mehrwöchigen Urlaub können Sie sich also auch als Freizeit-Gemüsegärtner erlauben, jedenfalls wenn Sie ihn außerhalb der Kernerntezeit legen. Bei der Ernte macht ein Gemüsegarten aber natürlich auch den meisten Spaß, sodass sie diese Zeit im Garten wohl kaum verpassen möchten. Die Chancen, Ihren Gemüsegarten ohne Schaden für ein oder zwei Wochen allein lassen zu können, verbessern Sie ebenfalls durch eine gute Planung und Vorbereitung. Dazu gehört die Auswahl der Sorten und Aussaat- beziehungsweise Pflanztermine, auch wenn die Erntezeiten von den Wetterbedingungen beeinflusst werden und sich nicht exakt vorhersagen lassen. Bei mehr als zwei Wochen Abwesenheit ist zu empfehlen, dass Sie sich jemand suchen, der sich ab und zu um den Garten kümmert. Dabei kann die in dieser Zeit anfallende Gemüseernte als Belohnung ein

guter Anreiz sein.

Voraussetzungen, notwendige Kenntnisse und wichtiges Zubehör

Besondere Kenntnisse sind für den Gemüseanbau vor allem dann nicht erforderlich, wenn Sie in kleinerem Rahmen und mit einfachen Sorten beginnen. Zur Grundausstattung für die Gartenarbeit gehören ein paar Werkzeuge, aber auch Hilfsmittel für den Arbeitsschutz, vor allem robuste Gartenhandschuhe, strapazierfähige Kleidung und Arbeitsschuhe mit durchtrittsicherer Sohle. Für Arbeiten am Boden sind Knieschoner empfehlenswert. Die Werkzeuggrundausstattung für den Gemüsegarten besteht mindestens aus einem Spaten, einer Grabgabel, einer Handschaufel und einem Rechen. Ob Sie eine Gießkanne brauchen hängt zunächst von der Art der Bewässerung ab, die Sie planen. Ein Taschen- oder Gartenmesser ist ein ebenso universeller Helfer, wie die Gartenschnur, die Sie damit ablängen. Das Pflanzholz hilft beim Herstellen von Löchern und Saatrillen für die Aussaat und das Auspflanzen von vorgezogenem Gemüse. Für die Ernte von Gemüsearten wie Paprika ist eine Gartenschere zu empfehlen, damit die Pflanzen beim Lösen der Früchte keinen Schaden nehmen. Sie hilft aber zum Beispiel auch beim Zurückschneiden von Sträuchern oder Bäumen.

Wieviel Platz benötigt das Gemüse im Garten?

Einzelne Highlights für den Küchentisch lassen sich bereits auf einer kleinen Fläche ziehen, wie einem Balkon oder einer Fensterbank. Wenn Sie sich vorwiegend aus dem eigenen Garten versorgen wollen, sollten Sie mindestens 10 m² pro Person einrechnen. Eine größere Fläche versorgt nicht nur mehr Personen und sichert die Gemüseversorgung in ertragsärmeren Zeiten, sondern erlaubt Ihnen auch eine größere Gemüsevielfalt. Beim Anspruch einer vollständigen Selbstversorgung kann der Flächenbedarf auf bis zu 70 m² anwachsen, beziehungsweise bis zu 150 m², wenn auch das Obst im eigenen Garten wachsen soll. Bei derart großen Gemüsegärten droht aber die Gefahr, dass Sie die Ernte gar nicht rechtzeitig einbringen und nutzen können. Die Erntezeiten verteilen sich schließlich nicht gleichmäßig über das Jahr.

Ein paar Anhaltswerte für die Mengen, die Sie pro Quadratmeter Gartenfläche ernten können:

- 12 Salatköpfe oder Kohlrabi
- 3-4 kg Zwiebeln
- 5 kg Karotten
- 7-10 kg Tomaten

Für die Anlage von Beeten wird allgemein eine Breite von 1,20 m empfohlen. Von beiden Längsseiten zugänglich, können Sie so die gesamte Breite bearbeiten, ohne den fruchtbaren Boden zu betreten. Die Länge der Beete liegt dagegen in Ihrem Ermessen und hängt vor allem von den örtlichen Platzverhältnissen ab.

Durch eine geschickte Gartengestaltung können Sie den Platzbedarf Ihres Gemüsegartens deutlich reduzieren. Rankende Gemüsepflanzen, wie zum Beispiel viele Tomaten, benötigen nur einen schmalen Streifen vor einem Zaun oder im Pflanzgefäß vor einer Wand. Gemüse, das mehr in die Höhe als in die Breite wächst und eher klein bleibt, wie manche Chili Sorten, nutzen im Topf an die Wand gehängt die vorhandene Grundfläche optimal aus. Unter dem Begriff Vertikales Gärtnern hat sich diese Art der Gartengestaltung sogar zu einer eigenen Kategorie entwickelt.

Geeignete Gemüsegarten Standorte finden

Einen ungeeigneten Standort für einen Gemüsegarten gibt es kaum. Nur die Art der Gemüse, die Sie erfolgreich anbauen können, variiert mit dem Standort. Eine erste Grobeinteilung können Sie nach der Ausrichtung der Gartenfläche treffen. Die nach Süden und Westen gerichteten Flächen eignen sich für sonnenhungrige Gemüse. Hier fühlen sich zum Beispiel Erdbeeren und Auberginen besonders wohl, aber auch die Nachtschattengewächse Tomaten, Kartoffeln und Paprika oder Chili. Im Osten und Norden gedeihen auch Gemüse, die weniger Sonne brauchen. Dazu gehören vor allem Blattgemüse. In jedem Fall sollten Gemüsebeete zumindest etwa sechs Stunden am Tag Sonnenschein erhalten.

Die Bodenbeschaffenheit im Gemüsegarten

Die Standortfrage steht mit einem weiteren Faktor in Beziehung, der sich auf die nutzbaren Gemüsearten auswirkt, der Bodenbeschaffenheit. Noch bevor Sie mit der Planung für Ihren Gemüsegarten beginnen, sollten Sie sich den Boden genauer ansehen.

Ungünstige Bodeneigenschaften können Sie vor der Aussaat und dem Anpflanzen von Gemüse noch aufbessern, indem Sie geeignetes Bodenmaterial einarbeiten. Verschiedene Gemüsearten haben aber auch unterschiedliche Ansprüche an die Bodenbeschaffenheit und Sie können sich gerade beim ersten Anbau im Gemüsegarten Arbeit sparen und Ihre Erfolgchancen verbessern, wenn Sie entsprechende Sorten auswählen. Wenn Sie unbedingt Gemüse anbauen wollen, das weniger gut zu den Eigenschaften Ihres Gartenbodens passt, dann kann der Anbau in Pflanzgefäßen oder Hochbeeten eine Alternative sein. Der Bau von Hochbeeten ist allerdings eine Arbeit, die gut in die weniger arbeitsintensiven Jahreszeiten passt, den Herbst, den Spätsommer oder, bei geeignetem Wetter, auch den Winter. Sie stehen Ihnen dann im ersten Jahr nicht zur Verfügung, wenn Sie am Beginn der Saison einsteigen.



Untersuchen Sie Ihren Boden

Gehen Sie bei einer Bodenuntersuchung nicht davon aus, dass die Erde auf den Flächen, die Sie für den Gemüseanbau vorgesehen haben, überall die gleiche Qualität hat.

Nehmen Sie sich einen Spaten, eine Schaufel oder Grabgabel und prüfen Sie zunächst, ob der Boden sich an verschiedenen Stellen unterschiedlich leicht löst oder überall gleich wirkt. Mit entsprechenden Sets aus dem Gartenhandel können Sie den pH-Wert des Bodens prüfen. Liegt er im neutralen Bereich, in der Regel durch eine Grünfärbung des Indikators angezeigt, ist die Erde für die meisten Gemüsearten optimal geeignet. Kohlarten

mögen es lieber etwas alkalisch ($\text{pH} > 7$, der Indikator schlägt ins bläuliche). Ungünstig sind stark saure oder alkalische Böden, da solche Extremwerte die Nährstoffaufnahme aus dem Boden behindern. Düngen hilft in solchen Fällen nicht.

Alternativ zu der Selbstbestimmung des pH-Werts können Sie, oft über den Gartenfachhandel, auch eine professionelle Analyse einer Bodenprobe durchführen lassen. Dabei erhalten Sie detailliertere Informationen beispielsweise zum Nährstoffgehalt sowie zum Teil auch Düngeempfehlungen.

So wählen Sie Gemüsearten für den Anbau vorteilhaft aus

Grundsätzlich können Sie alle Gemüsearten, die in der heimischen Landwirtschaft angebaut werden, auch im Gemüsegarten ziehen. Manche Arten aus wärmeren Gegenden gedeihen in einem städtischen Garten sogar besser als auf dem freien Land, weil die Wände der Häuser den Wind dämpfen und Wärme speichern. Was Sie anpflanzen wählen Sie daher am besten zunächst danach aus, welches Gemüse Sie am liebsten Essen. Anschließend können nachschauen, ob Sie für diese Arten ein geeignetes Plätzchen in Ihrem Garten finden.

Da Sie sich in der Regel nicht vollständig aus Ihrem Gemüsegarten selbst versorgen können, ist es vorteilhaft, Gemüse anzubauen, das im Lebensmittelhandel teuer oder schwer erhältlich ist, sich aber leicht anbauen lässt. Ein Paradebeispiel ist Topinambur.

Gute und schlechte Partnerschaften im Gemüsegarten

Nach der Entscheidung, welche Gemüse Sie grundsätzlich in Ihrem Garten anpflanzen möchten ist die nächste ausschlaggebende Frage, welche Pflanzen gut zusammen passen und welche Sie besser auf Abstand halten. Eine gute oder schlechte Partnerschaft kann mehrere Ursachen haben. Karotten und Salat sind zum Beispiel sehr gute Nachbarn, weil sich ihre Duftstoffe beziehungsweise Ausdünstungen gegenseitig positiv beeinflussen, aber auch weil der Salat als Flachwurzler seine Nährstoffe aus den oberen Bodenschichten bezieht, während die Möhren als Tiefwurzler ihren Nährstoffbereich aus darunter liegenden Erdschichten decken. Tagetes als Beipflanzung bieten in einigen Kombinationen einen natürlichen Pflanzenschutz.

Vorteilhaft für den Gemüsegärtner ist, dass die Zahl der guten Partnerschaften unter den Gemüsearten überwiegt. Nicht zusammen anbauen sollten Sie vor allem:

- die Nachtschattengewächse Tomaten und Kartoffeln,
- Erdbeeren mit Kartoffeln oder Zwiebelgewächsen wie Lauch, Zwiebeln und Knoblauch
- Bohnen mit Zwiebelgewächsen, Erbsen oder Fenchel,
- Kartoffeln mit Erbsen, Gurken, Möhren, Sellerie, Rote Beete oder Salat,
- Sellerie mit Endivie, Lauch oder Spinat,
- Radieschen mit Gurken oder Zucchini,
- jede Kombination von Mangold, Spinat und Rote Beete.

Auch der Grünkohl ist bei seinen Nachbarschaftsbeziehungen eher wählerisch. Er verträgt sich nur schlecht mit Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln und anderen Kohlsorten. Darüber hinaus ist Kopfsalat kein guter Partner für die Gartenkräuter Kresse und Petersilie.

Kein Gemüse, aber eine vorteilhafte Ergänzung vor allem zu Bohnen, Karotten, Kohl und Erdbeeren sind Tagetes. Die Blumen halten Schädlinge, wie die Verursacher der Kohlhernie, auf natürliche Weise fern. Günstig oder ungünstig kann nicht nur das Nebeneinander, sondern auch die zeitliche Abfolge verschiedener Gemüse sein. So reichert zum Beispiel der Spinat den Boden mit Saponinen an, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Nährstoffaufnahme der nachfolgenden Gemüsearten auswirkt.

Unterschiede gibt es bei den Gemüsearten auch hinsichtlich der Selbstverträglichkeit, das heißt, wie sehr Sie auf die Kultur- und Fruchtfolge achten müssen, also den Wechsel der Gemüseart innerhalb der Saison respektive von einer Saison zur anderen. Während Sie zum Beispiel Tomaten weitgehend unproblematisch mehrfach hintereinander an derselben Stelle anbauen können, sollten Sie insbesondere Erbsen und Möhren, Zwiebeln, Gurken und Zucchini nach jeder Ernte nicht nur durch eine andere Gemüseart, sondern durch eine andere Pflanzenfamilie ersetzen.

Gemüsegarten anlegen: welche Gemüse sind üblich, welche weniger geeignet?

Zum beliebtesten Gemüse zählen Tomaten, die es in besonders vielen verschiedenen Sorten gibt, daneben Kartoffeln, Möhren, Erdbeeren, Radieschen und Rettich, Salat, Paprika, Auberginen und Zucchini sowie Gurken und Spargel. Die Eignung für den Gemüsegarten ist weniger von der Gemüseart abhängig als von den verschiedenen Sorten einer Art. Besonders geeignet sind robuste Gemüsesorten, die für eine hohe Widerstandsfähigkeit gegen typische Schädlinge und Krankheiten gezüchtet sind.

Der Spargel ist eine Ausnahme. Einerseits eignet er sich eher für größere Gemüsegärten und andererseits ist er eine mehrjährige Pflanze, die Sie bis zu 20 Jahre lang beernten können. Weitere mehrjährige Gemüse sind Artischocken, Topinambur und Rhabarber. Vor allem der Rhabarber benötigt mit seinen großen Blättern ebenfalls überdurchschnittlich viel Fläche.

Tomaten im Gemüsegarten

Die Tomate zählt wie Kartoffel und Paprika beziehungsweise Chili zu den Nachtschattengewächsen. Der Sortenreichtum dieses Fruchtgemüses ist besonders groß. Üblicherweise werden Tomaten nach ihrem Wuchs in folgende Gruppen eingeteilt:

- Stabtomaten
- Fleischtomaten
- Strauch-, Busch- oder Balkontomaten
- Hängetomaten
- Cocktail-, Kirsch- oder Cherrytomaten
- Wild- und Johannisbeertomaten



Gärtnern Sie auch mit Kindern/ Enkeln. Es macht den Kindern Riesenspass !

Besonders einfach zu ziehen sind Hängetomaten, die Sie tatsächlich aus einem hängenden Pflanzgefäß heraus wachsen lassen können. Andere Sorten brauchen in der Regel eine Stütze, an der sie empor ranken können. Die klassischen Stabtomaten müssen Sie zusätzlich noch regelmäßig ausgeizen, das heißt, die Seitentriebe in den Blattachseln entfernen. Sie schießen sonst ins Kraut und bilden wenig Frucht. Trotzdem gibt es auch

unter den Stabtomaten pflegeleichte, für Einsteiger geeignete Sorten, die sich durch gemäßigten Wuchs und ertragreiche Ernte auszeichnen. Die großen Fleischtomaten bilden schließlich die anspruchsvollste Gruppe von Tomatensorten. Wenn sie aber gelingen, dann sind sie besonders leicht zu ernten und sehr aromatisch.

Für Gemüsegarten-Einsteiger eignen sich auch die kleinwüchsigen Wildtomaten gut, die oft sehr widerstandsfähig gegenüber Braunfäule sind und wenig Ansprüche an die Pflanzerde stellen. Es gibt sie als Johannisbeertomaten auch in einer Form, die Sie wie Hängetomaten aus einem aufgehängten Pflanzgefäß nach unten wachsen lassen können. Die Gruppe der Cocktailtomaten bildet zwar ebenfalls relativ kleine Früchte aus, wächst aber zum Teil sogar im Topf bis 2 m in die Höhe. Einfacher zu ziehende Sorten, die mit ihrem buschigeren Wuchs nicht höher als einen halben Meter wachsen, werden auch unter dem Namen Balkontomaten angeboten.

Tomaten von der Anzucht bis zur Auspflanzung

Die Aussaat von Tomaten erfolgt typisch Mitte März. Sie können aber auch schon im Februar mit der Anzucht beginnen oder den Beginn der Vorkultivierung auf der Fensterbank bis Mitte April hinausziehen. Das Saatgut für viele verschiedene Tomatensorten finden Sie auf www.michis-tomatensamen.de. Sobald das Wetter im Mai zuverlässig frostfrei ist, dürfen die jungen Tomaten nach draußen. Als Gemüsegarten-Neuling verpflanzen Sie das Fruchtgemüse am besten in ein größeres Gefäß (typisch 30-40 cm Durchmesser, 20-30 l Inhalt), das Sie an einem geschützteren Ort aufstellen, auch wenn diese Art der Kultivierung etwas höhere Ansprüche an die Kontrolle der Wasser- und Nährstoffversorgung stellt.

Tomaten auspflanzen - ein Sonderfall

Beim Auspflanzen sollten vorgezogene Tomaten tiefer als gewöhnlich gesetzt werden, sodass etwa zwei Drittel des Stängels zwischen den Wurzeln und dem ersten Blattansatz in der Erde verschwinden. Das regt die Bildung von Wurzeln am Stängel an und verbessert so die Wasser- und Nährstoffversorgung der Pflanzen. Für das stark zehrende Fruchtgemüse gibt es im Gartenhandel spezielle Tomatenerde, die ausreichend Nährstoffe für den Anfang liefert und Wasser gut hält. So versorgt kann eine weitere Düngung bis zu einem, maximal zwei Monaten warten.

Wenn Sie sich die Arbeit erleichtern möchten, können Sie Ihre Tomaten auch gleich in den Erdsack pflanzen. Dazu schneiden Sie mit einem Messer und einem umgestülpten Blumentopf als Schablone drei Löcher in den liegenden Sack. Die drei Tomatenpflänzchen, die Sie dort einsetzen, haben dann den richtigen Abstand von etwa 30 cm.

So bewässern Sie Tomaten richtig

Tomaten gießen Sie, wie die anderen Pflanzen in Ihrem Gemüsegarten, am besten morgens oder hilfsweise abends, auf keinen Fall in der Mittagssonne. Achten Sie auf das Aussehen der Blätter am Morgen. Wirken sie schlaff oder hängen schon herab, dann brauchen die Pflanzen Wasser. Andernfalls schauen Sie sich die Erde im Wurzelbereich an. Ist sie in einer Tiefe von etwa einer Fingerlänge noch deutlich feucht, sparen Sie sich besser die Mühe, um die Tomaten nicht zu ertränken. Die Bewässerung sollte in jedem Fall direkt im Wurzelbereich erfolgen. Wasser auf den Blättern fördert die Bildung von Pilzkrankheiten und Fäulnis. Zumindest für Tomatensorten, die nicht als besonders resistent gekennzeichnet sind, ist daher auch ein Regenschutz empfehlenswert.

Mögliche Ursachen für einen Ernteausfall bei Tomaten

Tomaten gehören als Starkzehrer hinsichtlich der Nährstoff- und Wasserversorgung zu den anspruchsvolleren Gemüsearten. Gerade die Bodenfeuchtigkeit sollte bei Tomaten möglichst konstant sein. Besser und bequemer als mit einer Gießkanne schaffen Sie das mit einer automatischen Bewässerung, für die Sie aber kein aufwändiges, computergesteuertes System benötigen.

Großmutter's Gießautomat besteht aus enghalsigen Flaschen, beispielsweise Weinflaschen, die Sie mit Wasser füllen und nahe der Pflanze kopfüber so in die Erde stecken, dass sie einen guten Halt haben. Das Wasser läuft nur dann aus der Flasche, wenn die Erde so weit ausgetrocknet ist, dass Luft nachströmen kann. Sie haben daher einen über die Bodenfeuchtigkeit gesteuerten Bewässerungsautomaten, der ohne aufwändige Technik, Sensoren und Batterien funktioniert.

Eine typische Krankheit bei Tomaten ist die Braun- oder Krautfäule. Vor ihr können Sie sich bereits durch die Auswahl resistenter Sorten schützen. Die Blütenendfäule ist eine Folge von Kalziummangel, der auch auftreten kann, wenn die Tomaten zu trocken stehen.

Bei zu intensiver Bewässerung können die Früchte dagegen aufplatzen.

Bevorzugter Standort für Tomaten

Die Bezeichnung Nachtschattengewächs sollte Sie nicht zu der Annahme verleiten, dass sich Ihre Tomaten im Keller neben Champignons und Austernseitling wohl fühlen. Im Gegenteil, wie ihre Verwandten Paprika und Kartoffeln lieben auch die Tomaten sonnige Standorte. Gönnen Sie Ihnen einen nicht nur sprichwörtlichen Platz an der Sonne, mit guter Wasser- und Nährstoffversorgung, und sie werden Sie mit reichhaltiger Ernte belohnen.

Chili und Paprika im Gemüsegarten

Die milden, großfruchtigen Sorten der Gemüsepaprika sind Teil derselben Pflanzenart *Capsicum annuum*, zu der auch viele der scharfen Chili-Sorten gehören, beispielsweise Jalapeños, Peperoncini, Piment, Cayenne oder die asiatischen Bird's Eye, nicht zu verwechseln mit den afrikanischem Bird's Eye, die zu einer anderen Art gehören. Bei der Aufzucht von Paprika sollten Sie die Königsblüte, die Knospe an der ersten Verzweigung des aufstrebenden Triebes ausgeizen, damit die Pflanze mehr in die Breite wächst und reichere Frucht trägt. Das hat bei Chili keinen Effekt.

Paprika und Chili ins Freiland auspflanzen

Die Bedingungen und Zeiten für das Auspflanzen von Paprika und Chili sind ähnlich wie bei den verwandten Tomaten. Sie werden aber nur so tief gesetzt, wie sie vorher im Topf standen. Bei Gemüsepaprika hat es sich bewährt, diese vor dem Auspflanzen einige Tage bis zwei Wochen abzuhärten, indem Sie die Pflanzen im Topf nur tagsüber ins Freie stellen. In jedem Falls sollten Paprika und Peperoni, wie die Chili auch genannt werden, einen warmen, sonnigen und geschützten Platz im Gemüsegarten erhalten.

Tipps für das Gießen, Düngen und die Ernte von Paprika und Chili

Paprika- und vor allem Chili-Pflanzen sind weniger anspruchsvoll als Tomaten, benötigen aber ebenso reichlich Wasser und Nährstoffe. Sie können für diese Artverwandten den gleichen, kaliumreichen Tomatendünger verwenden.

Im Gegensatz zu Tomaten können Paprikaschoten bereits grün geerntet und verwendet werden, das heißt, wenn sie noch nicht ausgereift sind. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, die Erntezeit etwas zu strecken, und erhöht den Ertrag, da die Pflanze anschließend neue

Früchte bildet. Die Früchte sollten Sie mit einer Schere abschneiden, da die kräftigen Stiele keine Sollbruchstelle haben, wie die der Tomaten. Bei der Ernte von sehr scharfen Chili-Sorten tragen Sie besser Handschuhe.

Tipps zu den scharfen Chili-Sorten

Die Schärfe wird bei Chili wie beim Pfeffer durch Capsaicin hervorgerufen, einer Substanz, bei der im Labor eine bakterizide Wirkung nachweisbar ist, zum Beispiel auch auf den *Helicobacter Pylori*. Andere Studien, die sich mit der Wirksamkeit von Capsaicin befassen, das Sie mit dem Essen zu sich nehmen, überschätzen die Aufnahme des Wirkstoffs wahrscheinlich deutlich, weil sie diese nur über die bei der Zubereitung typisch verwendete Zutatenmenge abschätzen.

Neben der Ungenauigkeit bei der Erfassung der tatsächlich bei der Essenszubereitung verwendeten Menge lassen diese Studien vor allem den Einfluss der Nahrungszubereitung auf das Capsaicin unberücksichtigt, das beispielsweise durch hohe Temperaturen beim Kochen inaktiviert wird. Wenn Sie die pharmakologische Wirkung des Capsaicins in den Chili-Schoten als natürliches Antibiotikum nutzen wollten, dann müssten Sie diese wahrscheinlich roh und pur zu sich nehmen. Der Verzehr frischer Früchte der weniger scharfen Jalapeños wird im amerikanischen Raum tatsächlich ein Hausmittel gegen Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Ernteausschlag bei Chili oder Paprika?

Als Ursachen einer schlechten Ernte kommen bei Chili und Paprika vor allem ein zu trockener oder zu nasser Standort und eine zu geringe Nährstoffzufuhr in Betracht. Wie andere Nachtschattengewächse lieben es die Pflanzen sonnig und warm.

Alternativen zum Gemüsegarten

Wenn Sie keinen Platz für einen Gemüsegarten haben oder aus anderen Gründen keinen anlegen möchten, bleiben Ihnen noch einige Alternativen, um Ihren Speiseplan mit leckerem und nährstoffreichem Gemüse aus eigenem Anbau aufzufrischen.



Auch der geliebte Balkon bietet viele Möglichkeiten zum Anbau von eigenem Gemüse

In geschützter Lage bieten Balkone zum Teil sogar besonders gute Bedingungen für Wärme liebende Pflanzen. Terrassen und ausreichend tragfähige Flachdächer lassen sich mit Pflanzgefäßen in Gemüsegärten verwandeln, die Sie flexibel nutzen und ohne großen Aufwand wieder in ihren Originalzustand zurückverwandeln können. Hochbeete ermöglichen auch dann einen Gemüseanbau, wenn die Bodenqualität im Garten nicht ausreicht und nur mit großem Aufwand zu verbessern ist. Ein vertikaler Garten lässt sich selbst bei beengten Platzverhältnissen gut einrichten. Mini-Gemüsegärten können Sie sogar schon im Blumenkasten vor dem Fenster oder sogar mit Blumentöpfen dahinter einrichten.

Der Gemüseanbau in Pflanzgefäßen beschränkt zwar die Verfügbarkeit von Nährstoffen und beeinträchtigt den Wasserhaushalt. Diese Nachteile kommen bei geeigneter Auswahl der angepflanzten Gemüse aber kaum zum Tragen. Besonders dankbare Gemüse für den Topfanbau sind strauchartig wachsende Chili gefolgt von vor allem kleinwüchsigeren Tomaten- und Paprikasorten.



Sogar ganz ohne Garten/ Balkon lässt sich Gemüse anbauen, z.B. Gurken, hier auf eine hellen Fensterbank,

Viel Erfolg beim Anbau von eigenem Gemüse !
Noch Fragen ? Schreiben Sie mir: michi5.berg@web.de

Quelle Bilder: Fotolia