

RENATE HUDAK

# Obst & Gemüse selbst anbauen

*Schritt für Schritt  
zum eigenen Küchengarten*

**G|U**



Mit **kostenloser App** für  
noch mehr Gartenspaß





1

Planung

6

Was haben Sie zu bieten? . . . 8

- Wo sich Obst und Gemüse wohl fühlen 10
- Den Küchengarten richtig planen 12
- Obst und Gemüse in Szene setzen 14

Was bietet das Sortiment? . . . . . 16

- Gemüse & Salat: Altes oder Neues? 18
- Gärtnern nach Plan: So heißt die Devise! 20
- Welches Obstgehölz soll es sein? 22
- So finden Sie die richtige Obstsorte 24
- Obst & Gemüse auf Terrasse und Balkon 26
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Planung 28

2

Gartenpraxis 26

Den Küchengarten anlegen . . . . . 32

- Nützliche Helfer für den Anbau 34
- Guter Boden – gesund & fruchtbar 36
- Gärtnergold: der eigene Kompost 38
- Von der Wiese zum Gemüsebeet 40
- Ertragreicher: Hoch- und Hügelbeete 42
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Anlage 44

So pflanzen Sie richtig . . . . 46

- Beste Qualität macht sich bezahlt 48
- Gemüse und Salat aus eigener Anzucht 50
- Einfach und leicht: ins Freiland säen 52
- Beerenobst – aus eins mach zwei 54
- Frühbeet: die Erntezeit verlängern 56
- Pflanzen unter Folie und Glas 58
- Salat und Gemüse richtig pflanzen 60
- Wie man Beerenobst richtig pflanzt 62
- Einen Obstbaum richtig einpflanzen 64
- Obst, Gemüse & Co. in Kästen und Töpfen 66
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund ums Pflanzen 68

Bewährte Tipps zur Pflege . . . . . 70

- Gießen, Düngen, Mulchen 72
- Obstbäume & -sträucher schneiden 74
- Wintertipps für Obst und Gemüse 76
- So bleiben Obst und Gemüse gesund 78
- Diagnosetafel: Schädlinge an Gemüse 80



Diagnosetafel: Krankheiten an Gemüse	81
Diagnosetafel: Schädlinge an Obst	82
Diagnosetafel: Krankheiten an Obst	83
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Pflege	84

## Die schönste Gartenarbeit: Ernten . . . . . 86

Der richtige Erntezeitpunkt	88
Obst und Gemüse verarbeiten & lagern	90
> Frage & Antwort: Expertentipps zu Ernte und Lagerung	92
Was tun, wenn ...	94



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert auf einen nachhaltigen Umgang mit der Natur im eigenen Garten. Wir garantieren, dass:

- alle Anleitungen und Tipps von Experten in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Illustrationen einfach umsetzbar sind.

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## 3 Porträts 92

Knackig & frisch: Salat & Gemüse	98
Obst – lecker & vitaminreich	110
Wildgemüse	118
Wildfrüchte	119

## Anhang

Arbeitskalender: Der Küchengarten rund ums Jahr	120
Arten- und Sachregister	122
Mischkultur-Tabelle	125
Adressen, Literatur	126
Impressum	128









2

# Garten- praxis



# Den Küchengarten anlegen

Sie sind voller Tatendrang und wollen am liebsten sofort loslegen: Obstgehölze pflanzen, Beete anlegen, einen ganzen Gemüsegarten entstehen lassen? Damit Ihre Bemühungen auch von Erfolg gekrönt sind, sollten Sie die einzelnen Aktionen nach dem Kalender planen und ausführen.



Theoretisch könnten Sie ja einen Garten jederzeit anlegen – wenn das Wetter mitmacht. Doch viele Arbeiten haben ihre ganz bestimmten Zeiten.

## Alles zu seiner Zeit

Es gibt zwei Termine, zu denen Sie Ihren Garten am besten anlegen können: das Frühjahr und der Herbst.

- Im März/April, wenn die ersten warmen Tage wieder Lust auf Gartenarbeit machen, ist der Boden nach dem Winter so weit abgetrocknet, dass Sie Beete und ganze Gartenteile

neu anlegen und auch schon Bäume und Sträucher pflanzen können.

- Auch im Herbst können Sie zu Spaten und Schaufel greifen: Ab Mitte September, wenn die größte Sommerhitze vorüber ist, ist ebenfalls ein guter Zeitpunkt für die Anlage eines Küchengartens. Solange der Boden noch nicht gefroren ist, können Sie bis weit in den Spätherbst hinein Beete anlegen, Bäume und Sträucher setzen. In ein spät im Jahr angelegtes Beet können Salat- und Gemüsepflänzchen allerdings erst im darauf folgenden Frühjahr einziehen. Sie können aber zur Bodenverbesserung jetzt noch eine Gründüngungskur (➤ Seite 44) machen.

- Je nachdem, ob Sie nur ein einzelnes oder mehrere Beete anlegen wollen und wie groß das Ganze werden soll, sollten

Sie einen halben Tag bis eine ganze Woche einplanen.

## Was brauche ich?

Wenn Sie nur ein einzelnes Beet neu anlegen (➤ Seite 40/41), brauchen Sie lediglich das übliche Gartenwerkzeug (➤ Seite 34/35). Planen Sie jedoch ein Hochbeet (➤ Seite 42/43) oder einen größeren Nutzgarten, dann sollten Sie rechtzeitig ausreichend geeignetes Material für Einfassung, Wegebelag und Unterbau besorgen.

Ob einzelnes Beet oder ganzer Nutzgarten: Entscheidend für das spätere gute Wachstum der Pflanzen ist in erster Linie eine optimale Bodenverbereitung, gegebenenfalls auch eine Bodenverbesserung (➤ Seite 36/37). Hierbei leistet guter Kompost (➤ Seite 38/39) wertvolle Dienste.

*Von einem Frühbeet (oben) oder einem Hochbeet (rechts) können Sie fast zwei Wochen früher ernten.*







## &gt;PRAXIS

# Gemüse und Salat aus eigener Anzucht

Viele Salat- und Gemüsearten keimen nur bei Temperaturen zwischen 18–22 °C oder haben lange Kulturzeiten. Sie werden daher nicht direkt ins Freie gesät, sondern im Warmen vorgezogen.

Wenn Sie mediterrane Gemüse in Ihrem Garten anbauen oder die Kulturzeit von Salat oder Kohlrabi verkürzen wollen, dann ziehen Sie diese Pflanzen

selbst an. Sie erhalten mit Ihrer eigenen Kinderstube nicht nur preiswerte Jungpflanzen. Es macht auch Spaß, das Wachstum der Sämlinge »hautnah« mitzuerleben.

## PFLANZEN VORZIEHEN

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Zeitbedarf:

- 15 Min. bis 1 Stunde

### Material:

- Saatgut
- Anzucherde

### Werkzeug, Zubehör:

- Aussaatschalen, Töpfe, Jiffy-Pots, Torfquelltöpfe
- Wasserauffangschalen, Abdeckhaube, Folie, Glasplatte/-glocke
- Sieb, Holzbrettchen, Pikierholz, Handschaufel, Zerstäuber, Etiketten, Stift

oder Holzkistchen, Ton- und Plastiktöpfe, ja, selbst Eisbehälter und Joghurtbecher eignen sich aber auch.

Feine Samen sind in flachen Schalen am besten aufgehoben. Große Samen, z. B. von Gurke oder Zucchini, sollten Sie jeweils zu dritt in kleine Tontöpfchen, Torfquelltöpfe oder Jiffy-Töpfe stecken (➤ Abb. 3). Sparen Sie nicht am Substrat! Verwenden Sie spezielle Aussaaterde, die keinen Dünger enthält und möglichst frei von groben Bestandteilen ist.

## Licht- oder Dunkelkeimer?

- Füllen Sie das Anzuchtgefäß mit Substrat, das sie mit einem Holzbrettchen leicht andrücken. Verteilen Sie dann den Samen darauf.
- Lesen Sie auf der Samentüte nach, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt: Bedecken Sie die Samen von Dunkelkeimern so hoch mit Substrat, wie sie dick sind. Nehmen Sie ein Sieb zur Hand, dann geht es leichter. Lichtkeimer werden dagegen nur leicht auf der Substratoberfläche ange-drückt.
- Feuchten Sie die Aussaat gleichmäßig mit lauwarmem Wasser an, und decken Sie das Gefäß dann mit einer Abdeckhaube, Glasplatte, Folie oder Glasglocke ab.
- Versehen Sie die Saatgefäße mit Etiketten, auf denen Pflanzennamen und Aussaatdatum stehen. Stellen Sie die Gefäße hell und warm (ca. 20 °C) auf. Kontrollieren Sie täglich die Substratfeuchtigkeit.

## Anzucht im Warmen

Zum Vorziehen ist ein beheizbares Kleingewächshaus der optimale Ort. Die beste Alternative ist ein Fensterplatz an einem hellen, sonnigen Südfenster – wenn möglich nicht über der Heizung, weil hier die Temperatur zu ungleich und die Luft zu trocken ist. An sonnigen Nachmittagen sollten Sie hier die Anzucht beschatten. Der optimale Zeitpunkt für die Anzucht ist Anfang März. Jetzt ist die Lichtintensität schon stark genug, und die Tageslänge nimmt langsam zu.

## Worin anziehen?

Anzuchtschalen oder Mini-Gewächshäuser (➤ Abb. 1 und 4) sind natürlich die besten Anzuchtgefäße. Flache Schalen



### Achten Sie auf Wärme und Feuchtigkeit!

Bis zur Keimung sollten die Samen gleichmäßig warm und feucht gehalten werden. Die Samen dürfen keinesfalls austrocknen, aber auch nicht zu feucht stehen. Sobald die ersten Sämlinge keimen, sollten Sie die Abdeckung etwas öffnen: Legen Sie Holzklötzchen unter die Glasscheibe oder machen Sie einige Löcher in die Folie oder Plastikhaube. Sobald die Pflanzen neben den Keimblättern weitere Blätter gebildet haben, können Sie die Abdeckung ganz entfernen.

### Sämlinge brauchen Platz

Spätestens wenn die Sämlinge 2–3 Laubblattpaare entwickelt haben, stehen sie sehr dicht, nehmen sich gegenseitig Licht weg und werden »langbeinig«. Jetzt sollten Sie sie vorsichtig vereinzeln (pikieren) und in größere Gefäße oder Einzeltöpfe umsetzen (➔ Abb. 2). Wenn Sie beim Herauslösen der Einzelpflänzchen mit dem Pikierholz die Nachbarpflänzchen etwas festhalten, beschädigen Sie deren Wurzeln nicht.

### Wurzelschonend anziehen

Je weniger Wurzeln bis zum Auspflanzen ins Beet beschädigt werden, umso besser wachsen die Jungpflanzen an. In Jiffy-Pots oder Torfquelltöpfe (➔ Abb. 3) ausgesät – oder zumindest pikiert –, können Jungpflanzen mitsamt den Töpfen ausgepflanzt werden. Die Wurzeln wachsen durch die Topfwände in den Boden.



#### Richtig aussäen

Verteilen Sie die Samen auf dem ebenen Anzuchtsubstrat, je gleichmäßiger, desto besser. Feuchten Sie die Aussaat mit dem Zerstäuber gründlich an, und decken Sie das Anzuchtgefäß gut ab.

1



#### Sämlinge vereinzeln

Heben Sie die Pflänzchen einzeln mit einem Pikierholz mitsamt der die Wurzel umgebenden Erde etwas an. Lösen Sie sie dann vorsichtig heraus und setzen Sie sie einzeln in kleine Töpfe.

2



#### Mit Topf einpflanzen

Wenn Sie große Samen direkt in Jiffy-Pots (links) oder Torfquelltöpfe (rechts) aussäen, können Sie die Pflänzchen später mitsamt den Töpfen ins Beet setzen.

3



#### Optimal: Mini-Gewächshaus

Im Mini-Zimmergewächshaus angezogen, haben Ihre Sämlinge einen optimalen Start. Vergessen Sie aber auf keinen Fall, das Gewächshaus regelmäßig zu lüften!

4



# Diagnosetafel: Schädlinge an Gemüse

## BLATTLÄUSE



**Schadbild:** junge Triebe oft verkrümmt und kümmernd; klebriger Belag (Honigtau)

**Vorbeugen:** Nützlinge fördern (Marienkäfer, Florfliege); mit Brennnesseljauche (▷ Seite 78) düngen

**Bekämpfen:** abstreifen oder mit kaltem Wasserstrahl abspritzen; Pflanzen mit Gesteinsmehl bestäuben; unverdünnte Rainfarnbrühe (▷ Seite 79) spritzen

## KOHLWEISSLING



**Schadbild:** Fraßspuren (bis Kahlfraß) an Kohlblättern, Rettich und Kapuzinerkresse

**Vorbeugen:** Nützlinge wie Vögel und Schlupfwespen fördern; Kapuzinerkresse als »Fangpflanze« anbauen; Mischkultur mit Tomaten und Sellerie; Kulturschutznetze auflegen; im Juli unverdünnte Rainfarnbrühe (▷ Seite 79) spritzen

**Bekämpfen:** Raupen absammeln

## LAUCHMOTTE



**Schadbild:** von Juni bis zum Herbst Fraßspuren und Lochfraß an den Blättern von Lauch, Schnittlauch und Zwiebeln

**Vorbeugen:** am besten im April/Mai und Juli/August pflanzen; nicht zu dicht pflanzen; Mischkultur mit Karotten und Sellerie; mit Kulturschutznetz abdecken (▷ Seite 78)

**Bekämpfen:** Raupen (ca. 1,3 cm lang) absammeln

## WEISSE FLIEGE

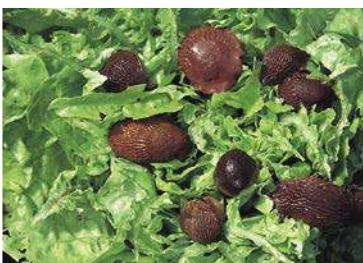


**Schadbild:** Saugschäden an Blättern von Tomaten und Gurken; zunächst klebriger, dann schwarzer Belag (Rußtaupilze) auf den Blättern

**Vorbeugen:** Boden durch Gießen und Mulchen feucht halten; Frühbeet und Kleingewächshaus gut lüften

**Bekämpfen:** Kulturschutznetze auflegen; unverdünnte Rainfarnbrühe (▷ Seite 79) spritzen; im Gewächshaus Gelbtafeln aufhängen

## SCHNECKEN



**Schadbild:** Schabe-, Loch- und Totalfraß an der ganzen Pflanze; Schleimspuren

**Vorbeugen:** Nützlinge (Igel, Kröten) fördern: morgens gießen; Boden nur flach bearbeiten; mit Schilfhäcksel mulchen; Schneckenzaun anlegen; im Herbst Eier absammeln

**Bekämpfen:** nützlingsschonendes Schneckenkorn zwischen die Pflanzen streuen

## WÜHLMÄUSE



**Schadbild:** Wurzeln werden gänzlich abgefressen, woraufhin die Pflanzen plötzlich welken und umfallen

**Vorbeugen:** stark riechende Pflanzenteile wie Knoblauch oder im Handel erhältliche »Vergrämungsmittel« in die Gänge legen

**Bekämpfen:** ständig stören, z. B. durch Geräusche; Gänge aufgraben und zerstören; Wühlmausfallen an den Gangenden aufstellen



# Diagnosetafel: Krankheiten an Gemüse

## ECHTER MEHLTAU



**Schadbild:** zuerst weißgraue Punkte, dann weißlich-mehliger, abwischbarer Belag blattoberseits  
**Vorbeugen:** Pflanzen beim Gießen nicht benetzen; morgens gießen; Standort nicht zu trocken; nicht zu dicht pflanzen; ausgewogen düngen; resistente Sorten pflanzen  
**Bekämpfen:** stark befallene Pflanzen entfernen; unverdünnte Schachtelhalmbrühe (▷ Seite 79) spritzen

## FALSCHER MEHLTAU



**Schadbild:** graubrauner Belag auf den Blattunterseiten (Bohne, Erbse), der sich nicht abwischen lässt; Pflanzen sterben nach kurzer Zeit ab  
**Vorbeugen:** Pflanzenteile möglichst trocken halten; morgens gießen; nicht zu dicht pflanzen; resistente Sorten wählen  
**Bekämpfen:** stark befallene Pflanzen entfernen; unverdünnte Schachtelhalmbrühe (▷ Seite 79) spritzen

## KOHLHERNIE



**Schadbild:** knollige, krebsartige Wucherungen an den Wurzeln von Kohl, Radieschen und Rettich; Pflanzen kümmern; Blätter verfärben sich und welken, Pflanzen sterben ab  
**Vorbeugen:** pH 7 ist optimal; nicht mit Stallmist düngen; Mischkultur-anbau; beim Pflanzen etwas Algenkalk ins Pflanzloch geben  
**Bekämpfen:** befallene Pflanzen sofort vernichten

## KRAUTFÄULE



**Schadbild:** braune oder schwarze Flecken auf den Früchten von Tomaten, dann auch auf Laub und Trieben  
**Vorbeugen:** locker pflanzen; Pflanzen beim Gießen nicht benetzen; viel Abstand zu Kartoffeln einhalten  
**Bekämpfen:** befallene Pflanzenteile entfernen; wöchentlich mit Knoblauchttee (70 g zerkleinerte Zehen mit 1 l heißem Wasser übergießen, 5 Stunden ziehen lassen) spritzen

## PORREEROST



**Schadbild:** viele kleine orangefarbene Flecken auf den Stängeln; die Pflanzen verfärben sich hellgrün, sterben aber nicht ab, im Herbst entwickeln sich wieder gesunde Blätter; Pilz überwintert auf den Pflanzen  
**Vorbeugen:** nicht zu dicht pflanzen; ausgewogen düngen; vor Neupflanzung im Frühjahr befallene Pflanzen entfernen  
**Bekämpfen:** nicht möglich

## UMFALLKRANKHEIT



**Schadbild:** Sämlinge bekommen rötliche, später dunkel eingeschnürte Stellen am Stängelgrund, die rasch fadenförmig eintrocknen; Pflanzen fallen um und sterben ab  
**Vorbeugen:** nicht zu dicht säen oder setzen; frühzeitig pikieren; Fruchtwechsel einhalten; Frühbeet regelmäßig lüften; mit Ackerschachtelhalmbrühe (▷ Seite 79) spritzen  
**Bekämpfen:** nicht möglich



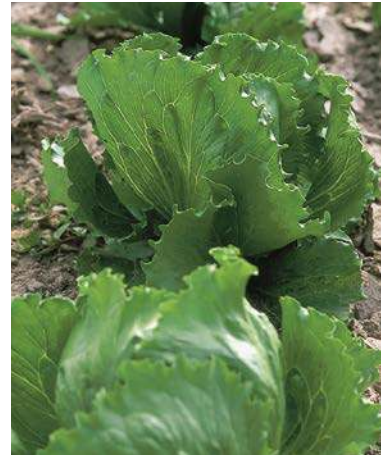
## Knackig & frisch: Salat & Gemüse

Das Angebot an Salaten und Gemüsen ist überaus reichhaltig und abwechslungsreich. Auf den folgenden Seiten wird eine repräsentative Auswahl vorgestellt, die Sie problemlos anbauen können.

Ab Mai können Sie ein vielfältiges Salatsortiment direkt ins Beet aussäen bzw. pflanzen: Kopfsalat & Co. haben eine etwas längere Kulturzeit, liefern aber auch mehr »Blattmasse«. Bei den praktischen Blatt- und Pflücksalaten hingegen erzielen auch ungeduldige Gärtner schon nach kürzester Zeit erste Ernteerfolge.

Beim Gemüse stehen zur Auswahl: schnellwüchsiges Blatt- bzw. Blattstielgemüse, ein umfangreiches Sortiment an zarten oder deftigen Kohlgewächsen, knackige Hülsenfrüchte, milde bis scharfe Zwiebel- und Lauchgemüse, »erdige« und lagerfähige Wurzeln und Knollen und sonnenhungrige Fruchtgemüse.

*Selbst auf wenig Standraum kann ein buntes Sortiment an Salat und Gemüse gedeihen.*



### Eissalat, Krachsalat

*Lactuca sativa var. capitata*

**PFLANZABSTAND:** 30 × 40 cm

**ERNTENZEIT:** Mai – Oktober

#### kopfbildender Salat



**Familie:** Korbblütler (*Compositae*)

**Anbauen:** ab März unter Glas aussäen; ab Mitte Mai vorgezogene Jungpflanzen setzen; bis Juli alle 2–3 Wochen weitere Saaten möglich

**Boden:** humos, locker, durchlässig, nicht zu trocken

**Pflegen:** Mittelzehrer; den Boden vor der Pflanzung mit Kompost versorgen; alle 4 Wochen mit Brennnesseljauche und nur sparsam mit Stickstoff düngen; mulchen; nicht auf die Köpfe gießen, sie faulen sonst

**Ernten:** ca. 9 Wochen nach dem Pflanzen erntereif; bei der Ernte sollen die Köpfe fest sein, aber noch nicht anfangen, spitz auszulaufen; am Morgen ernten; die Köpfe halten mehrere Tage im Kühlschrank frisch; neigt nicht so schnell zum Schossen wie Kopfsalat, kann daher länger auf dem Beet bleiben

**Inhaltsstoffe:** Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe

**Sonstige Sorten/Arten:** 'Calgary' (besonders schossfest), 'Sioux' (rotbraune Blätter), 'Frillice' (stark geschlitzte Blätter, bildet relativ lockere Köpfe)







### Endivie, Winterendivie

*Cichorium endivia*



### Kopfsalat

*Lactuca sativa* var. *capitata*



### Radicchio

*Cichorium intybus* var. *foliosum*

**PFLANZABSTAND:** 30 × 40 cm  
**ERNTZEIT:** Juni – November

**kopfbildender Salat**



**Familie:** Korbblütler (*Compositae*)  
**Anbauen:** Aussaat von Sommersorten ab April unter Glas, frühestens ab Mai Aussaat ins Freie, Folgesaaten alle 2–3 Wochen; früheste Pflanzung ins Freie ab April/Mai, dann mit Folie oder Vlies abdecken; nicht zu tief pflanzen; Aussaat von Wintersorten im Juni, Pflanzung Anfang August  
**Boden:** humos, durchlässig, nicht zu trocken, tiefgründig  
**Pflegen:** Mittelzehrer; Boden vor der Pflanzung mit Kompost versorgen; mulchen; an die Wurzeln, nicht über die Blätter gießen (Fäulnisgefahr)  
**Ernten:** ca. 8 Wochen nach der Pflanzung erntereif; fast erntefertige Köpfe bei trockenem Wetter zusammenbinden oder mit schwarzer Folie oder schwarzen Kunststofföpfen abdecken, die Innenblätter werden dann innerhalb von 14 Tagen hell und zart  
**Inhaltsstoffe:** Mineralstoffe, Vitamine, Bitterstoffe  
**Sonstige Sorten/Arten:** 'Bubikopf' (für Sommer- und Herbsterte), 'Grüner Escariol' (für Herbst- und Wintererte), 'Großer Grüner Krauser' (Frisée-Typ, nässeempfindlicher)

**PFLANZABSTAND:** 25 × 25 cm  
**ERNTZEIT:** Mai – Oktober

**kopfbildender Salat**



**Familie:** Korbblütler (*Compositae*)  
**Anbauen:** Aussaat ab Februar/März, in Töpfe pikieren, nicht vor Mai ins Freie setzen, nicht zu tief pflanzen, bis Juli alle 2–3 Wochen weitere Saaten möglich; ideal für die erste und letzte Nutzung von Frühbeet oder Folientunnel im Frühjahr und Herbst  
**Boden:** humos, durchlässig, nicht zu trocken, kalkhaltig  
**Pflegen:** Mittelzehrer; Boden vor der Pflanzung mit Kompost versorgen, bei Beginn der Kopfbildung mit Brennnesseljauche düngen; mulchen; nicht über die Blätter gießen  
**Ernten:** ca. 8 Wochen nach dem Pflanzen erntereif; wenn die Köpfe fest sind, rechtzeitig ernten, weil sich sonst Blütenansätze bilden (»schießen«); nachmittags ernten, dann geringere Nitratanreicherung  
**Inhaltsstoffe:** Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe  
**Sonstige Sorten/Arten:** 'Dynamit' (für Früh-, Sommer- und Herbstanbau, Blätter gelbgrün), 'Maikönig' (früheste Sorte fürs Freiland, Blätter gelbgrün mit rotem Rand), 'Pirat' (Sommersorte, Blätter braunrot)

**PFLANZABSTAND:** 25 × 20 cm  
**ERNTZEIT:** September – März

**kopfbildender Salat**



**Familie:** Korbblütler (*Compositae*)  
**Anbauen:** von Ende April bis Ende Juli vorgezogene Jungpflanzen setzen, wenn im Herbst geerntet werden soll; Aussaat im Juli/August direkt ins Beet und nach dem Aufgehen auf 12 cm vereinzeln, wenn die Pflanzen überwintert und im folgenden Frühjahr geerntet werden sollen  
**Boden:** humos, tiefgründig, nicht zu trocken  
**Pflegen:** Schwachzehrer; Boden vor der Pflanzung mit Kompost versorgen; zweimal mit Brennnesseljauche düngen; mulchen; bei Überwintern der Sorten die Blätter im Spätherbst bis auf 5 cm abschneiden und mit Reisig oder Vlies abdecken, jetzt erst bilden sich feste Köpfe  
**Ernten:** frühe Sorten, wenn sich Köpfe gebildet haben, späte Sorten zweimal: einmal die zurückgeschnittenen Blätter, später dann die Köpfe ernten  
**Inhaltsstoffe:** Mineralstoffe, Bitterstoffe, Inulin  
**Sonstige Sorten/Arten:** 'Burgundy' (für früheste Herbsterte), 'Roter von Verona' (zum Überwintern, Blätter werden erst im Frühjahr rot)



# Obst & Gemüse selbst anbauen

*Obst und Gemüse bieten das ganze Jahr kulinarische Höhepunkte.*

*Ob knackige Radicchio, saftige Tomaten oder süße Himbeeren – selbst gezogen und frisch geerntet schmeckt's einfach am besten.*



- › **Praktisches Gärtnerwissen:** Unsere Expertin erklärt Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Küchengarten am besten anlegen, Obst und Gemüse selbst vorziehen oder direkt aussäen, richtig pflanzen und erfolgreich gesund halten. Dann steht einer reichen Ernte nichts im Wege.
- › **Das leckerste Obst & Gemüse im Porträt:** Wählen Sie aus über 60 Arten und Sorten Ihre Favoriten aus. Ob für Garten, Terrasse oder Balkon – hier ist für jeden Geschmack garantiert das Richtige dabei.
- › **Videos zur Gartenpraxis:** Vom richtigen Einpflanzen eines Obstbaumes bis hin zur Vorkultur auf der Fensterbank machen zusätzliche Videos über die kostenlose GU Garten & Natur Plus-App die Gartenpraxis noch anschaulicher.

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-5067-7



9 783833 850677



PEFC®

PEFC04131139

€12,99 [D]  
€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**