

JOACHIM MAYER

# GEMÜSE BIOLOGISCH ANBAUEN

Selbst gezogen,  
frisch geerntet

PFLANZENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App für  
noch mehr Gartenspaß

# INHALT

## 4 ANBAU-PRAXIS

---

- 5 Gärtnern mit Lust und Laune
- 6 Den Gemüsegarten richtig planen
- 7 Fruchtbare Boden: die wichtigste Grundlage
- 8 Säuregrad und pH-Wert
- 8 Den Boden verbessern
- 9 Tipp: Den Boden genau kennenlernen
- 10 Düngen – Nährstoffe für gutes Wachstum
- 10 Wie viel brauchen die Pflanzen?
- 12 Abwechslung im Beet
- 12 Fruchtfolge
- 12 Fruchtwechsel
- 12 Tipp: Clevere Beetnutzung
- 14 Auf gute Nachbarschaft!
- 14 Passende Partner
- 14 Kräuter gegen Schädlinge
- 15 Tabelle: Wer passt zu wem?
- 16 Nachwuchs für das Gemüsebeet
- 16 Starthilfe durch Vorziehen
- 16 Direktsaat ins Beet
- 16 Richtig einpflanzen
- 18 Gießen, Hacken, Mulchen
- 19 Tipp: Geeignete Mulchmaterialien
- 20 Pflanzen stärken und schützen
- 22 Natürliche Pflanzenschutzmittel
- 24 Nützlinge: Fleißige Helfer



## 26 GEMÜSE-PORTRÄTS

---

- 27 Entdecken Sie die leckere Vielfalt
- 27 Sorten nach Wunsch
- 28 Salate und Blattgemüse**  
Kopfsalat, Eissalat, Pflück- und Schnittsalat, Asia-Salate, Endivie, Radiccio, Mangold, Spinat Feldsalat
- 34 Kohlgemüse**  
Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Rosenkohl, Grünkohl, Chinakohl
- 40 Zwiebelgemüse**  
Küchenzwiebel (Schalotte), Poree (Lauch), Knoblauch
- 42 Wurzel- und Knollengemüse**  
Rettich, Radieschen, Möhre, Knollensellerie, Rote Beete, Kartoffel

## 48 Fruchtgemüse

Tomate, Paprika, Gurke, Zucchini,  
Speisekürbis

## 54 Hülsenfrüchte

Erbse, Puffbohne (Dicke Bohne),  
Buschbohne, Stangenbohne

## EXTRAS

58 Aussaat- und Erntekalender

60 Register

62 Service

64 Impressum

64 GU-Leserservice

### Umschlagklappen:

Nützliche Helfer

Die 8 Goldenen Regeln  
für eine reiche Ernte

Blumen im Gemüsegarten



## 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! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

## Pflanzen stärken und schützen

Auch im Bio-Garten bleiben unerwünschte Mitesser nicht ganz aus, gerade am saftigen, nahrhaften Gemüse. Einen kleinen Tribut an die Natur kann man schon einmal in Kauf nehmen. Schließlich will man sein Gemüse keinesfalls mit giftigen Pflanzenschutzmitteln belasten.

Aber auch ohne solche bedenklichen Stoffe können Sie Ihre Ernte effektiv vor Schaderregern schützen. Dafür bietet der biologische Anbau viele Möglichkeiten und Wege. Sie wirken am besten, wenn Vor-

beugung und verschiedene Abwehrmaßnahmen ineinandergreifen und Sie Ihre Pflanzen sowie den Boden stets gut pflegen.

### Wie der Garten gesund bleibt

Mischkulturen, Fruchtwechsel, fruchtbarer, belebter Boden, bedarfsgerechte organische Düngung und das richtige Maß an Wasser: Das alles sind wichtige Säulen für ein robustes, gesundes Pflanzenwachstum. Sie tragen besonders solide, wenn der

Bunte Blütenvielfalt rund um den Gemüsegarten erfreut nicht nur das Auge: Die Blüten locken auch nützliche Insekten an. Sie und ihre stets hungrigen Larven helfen, Schädlinge im Zaum zu halten.



gesamte Garten vielfältig und naturnah angelegt sowie nach biologischen Prinzipien gepflegt wird. Das unterstützt auch nützliche Tiere, die Schädlinge auf natürliche Weise bekämpfen (→ Seite 24–25). Krankheiten an Gemüse werden durch die Wahl resistenter und toleranter Sorten (→ Seite 27) deutlich gemindert. Bei akuter Befallsgefahr, besonders durch Pilzkrankheiten, kräftigen Sie die Pflanzen durch Überstäuben mit Gesteinsmehl sowie mithilfe gekaufter Pflanzenstärkungsmittel. Ähnlich wirken Pflanzenauszüge, die man selbst herstellen kann (→ Seite 22–23).

## Tipps gegen Schädlinge

Aussperren und Fangen sind altbewährte Methoden, um Plagegeister einzudämmen. Zu den besten Abwehrhilfen gegen Gemüsefliegen und andere Schädlinge gehören Kulturschutznetze, die frühzeitig über Saaten und Pflanzen ausgebreitet werden. Auch gute Schneckenzäune sind nützliche Barrieren. Schnecken lassen sich zudem in Bierfallen fangen, Maulwurfsgrillen mit in den Boden eingesenkten Dosen. Und gegen lästige Nager im Boden sind Wühlmausfallen das wirksamste Mittel. Manche Schädlinge können Sie auch anlocken und dann gezielt absammeln, so etwa Drahtwürmer, die zu im Beet verteilten Kartoffelstückchen oder Salatpflänzchen kommen. Eine gute Hilfe sind auch Blumen, die als Fang- und Abwehlpflanzen dienen (→ hintere Klappe).

Wichtig ist es, immer wieder einen prüfenden Blick auf die Pflanzen zu werfen, auch auf die Blattunterseiten. Wenn Sie Schädlinge, deren Larven und Eier früh entdecken, können Sie sie oft schon durch mehrmaliges Ablesen, Abstreifen oder kräftiges Abspritzen mit Wasser in den Griff bekommen. Ähnliches gilt, wenn Sie Blätter oder ganze Pflan-



**BIERFALLE** Solche Fallen werden ebenerdig eingegraben und gut zur Hälfte mit Bier gefüllt. Schnecken lassen sich vom Bierduft anlocken, fallen hinein und ertrinken.



**SCHNECKENZAUN** Ein glattwandiger Zaun rund ums Beet macht den Schnecken den Zugang schwer. Er sollte oben eine abgewinkelte Kante haben und mindestens 10 cm hoch sein.



**SCHUTZNETZ** Kulturschutznetze hindern Gemüsefliegen daran, ihre Eier an den Pflänzchen abzulegen, und schützen auch die Samen vor hungrigen Vögeln.

zen mit deutlichen Krankheitsanzeichen frühzeitig und konsequent entfernen. Eine große Rolle spielt zudem ausreichende Hygiene, um ausdauernden Schaderregern vorzubeugen: Beseitigen Sie alle Pflanzenreste nach einem Befall und säubern Sie Gartengeräte, Stützstangen und Anzuchtgefäße gründlich. Geben Sie erkrankte Pflanzen und Pflanzenteile besser nicht auf den Kompost, sondern in den Haus- bzw. Biomüll.



Brassica-Arten

### Asia-Salate



**FAMILIE** Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*)  
**ERNTZEIT** Mai bis Oktober

Mit zunehmendem Interesse an der asiatischen Küche haben auch Asia-Salate viele Liebhaber gefunden. Dabei handelt es sich hauptsächlich um schnellwüchsige Kohl-Verwandte, die als frische Salate ebenso munden wie als gedünstete Gemüse, z. B. aus dem Wok.

**Sorten** Asia-Salate werden als Samenmischungen in verschiedenen Varietäten angeboten, teils auch als Saatbänder. Die häufigsten Vertreter heißen 'Mizuna' (mit geschlitzten Blättern), 'Misome',

'Mibuna' und 'Komatsuna'. Sie haben alle ganzrandige Blätter und schmecken mild kohl- bis kresse-ähnlich. Die rot überlaufenen Blätter von 'Mustard Red Giant' dagegen haben roh eine senfähnliche Schärfe, die beim Dünsten milder wird.

**Anbau** Zwischen Ende März und Anfang August in Reihen mit 20–25 cm Abstand direkt ins Beet säen. Oder von März bis Juni vorziehen und dann auspflanzen. Die Samen keimen bei 15–22 °C. Für die Ernte als Salat können die Pflanzen dicht in der Reihe stehen. Für die Nutzung als Gemüse, bei der mehr Blattmasse erwünscht ist, dünnen Sie in der Reihe besser auf 10–20 cm Abstand aus. Nicht vor oder nach anderen Kreuzblütlern anbauen.

**Pflege** Besonders im Sommer unbedingt auf gleichmäßige Feuchtigkeit achten, andernfalls könnten die Salate unangenehm scharf werden oder sogar »schießen«. Häufig hacken oder mulchen. Bei mehrmaligem Schnitt nach jeder Ernte mit etwas Kompost und Hornmehl versorgen.

**Ernte** Ab vier bis sieben Wochen nach der Aussaat, bei 10–20 cm Höhe. Schneiden Sie die Blätter etwa 5 cm über dem Herz bzw. über der Basis, sodass die Pflanzen wieder austreiben können. So liefern sie pro Saison bis zu fünf Ernten.

#### Schmackhaftes aus Fernost

Zu den Asia-Salaten zählt man teils auch Gemüse wie Chinakohl (→ Seite 39), ebenso seinen nahen Verwandten Pak Choi, von dem besonders kompakte Sorten angeboten werden. Die Salatchrysanthe gehört zu den Korbblütlern. Ihre gelben Blüten sind ebenso essbar wie die gefiederten, pikant herb schmeckenden Blätter.





*Cichorium endivia*

## Endivie



**FAMILIE** Korbblütengewächse (*Asteraceae*)

**ERNTZEIT** Juni bis November

Der nicht immer beliebte, herbe Geschmack der Endivie lässt sich vermeiden, indem man die inneren Blätter durch Bleichen zart und bitterstoffarm hält oder selbstbleichende Sorten anbaut.

**Sorten** Man unterscheidet Glatte Endivie (Eskariol) mit ganzrandigen und Krause Endivie (Friseé) mit gefransten Blättern. Von beiden werden schossfeste Sorten für den Sommeranbau angeboten.

**Anbau** Schossfeste Sorten ab April, andere zwischen Mitte Juni und Anfang August aussäen, mit 30–40 cm Abstand zwischen und in den Reihen.

**Pflege** Gleichmäßig leicht feucht halten. Bei nicht selbstbleichenden Sorten rund zwei Wochen vor der Ernte die Köpfe zusammenbinden oder mit dunkler Folie abdecken.

**Ernte** Schossfeste Sorten ab Juni, andere ab August bis November. Köpfe samt Strunk abschneiden.



*Cichorium intybus* var. *foliosum*

## Radicchio



**FAMILIE** Korbblütengewächse (*Asteraceae*)

**ERNTZEIT** August bis November

Der Radicchio mit seinen rötlichen, weiß gerippten Blättern liefert ähnlich gesunde Herbst- und Wintersalate wie die Endivie, schmeckt aber nur leicht bitter und angenehm nussig.

**Sorten** Bewährte Sorten sind 'Indigo', 'Leonardo' und 'Palla Rossa'. Für wintermilde Regionen gibt es auch Sorten vom Typ 'Roter Veroneser', die erst im Frühjahr geerntet werden.

**Anbau** Ende Mai bis Anfang Juli mit 30 cm Reihenabstand direkt ins Beet säen, später in der Reihe auf einen Abstand von 25 cm ausdünnen.

**Pflege** Gleichmäßig leicht feucht halten und regelmäßig hacken oder mulchen. Bei stärkeren Frösten mit einem Vlies abdecken.

**Ernte** Ab zehn bis zwölf Wochen nach der Aussaat die Köpfchen mit einem kleinen Stück des Strunks knapp über dem Boden abschneiden.

## AUSSAAT- UND ERNTEKALENDER

	Jan.	Feb.	März	April	Mai
Asia-Salate			A	A	A
Blumenkohl		V	V, P	V, P	V, P
Bohne, Busch-				V	V, A, P
Bohne, Stangen-				V	V, A, P
Bohne, Puff-, Dicke		A	A	A	A
Brokkoli		V	V, P	V, P	V, P
Chinakohl			V	V, A, P	V, A, P
Eissalat		V	V, A, P	V, A, P	V, A, P
Endivie				A	A
Erbse			A	A	A
Feldsalat				A	A
Grünkohl					V, A
Gurke			V	V	V, P
Kartoffel				P	P
Knoblauch			P	P	
Kohlrabi		V	V, A	V, A, P	V, A, P
Kopfsalat		V	V, A, P	V, A, P	V, A, P
Kürbis				V	A, V, P
Mangold				A	A
Möhre		A	A	A	A
Paprika		V	V		P
Pflücksalat			A	A	A
Porree		V	V	V, P	V, P
Radicchio					A
Radieschen		A	A	A	A
Rettich		A	A	A	A
Rosenkohl			V	V, A	A, P
Rote Bete				A	A
Rotkohl		V	V, P	V, P	V, P
Schnittsalat			A	A	A
Sellerie, Knollen-		V	V	V	P
Spinat		A	A	A	A
Tomate		V	V	V	P
Weißkohl		V	V, P	V, P	V, P
Wirsing		V	V, P	V, P	V, P
Zucchini				V	A, V, P
Zwiebel		A	A, P	A, P	

V = Vorziehen    A = Aussaat ins Beet    P = Pflanzen

= Erntezeit

Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
A	A	A				
V, P						
V, A, P	A, P	P				
V, A, P	P					
V, P	V, P	P				
A, P	A, P	A, P				
V, A, P	A, P	A, P				
A	A	A				
A	A					
A	A	A	A			
V, A, P	V, A, P	P				
P						
P						
				P		
V, A, P	V, A, P	P				
V, A, P	V, A, P	A, P	P			
A, P						
A	A					
A	A					
P						
A	A	A				
V, P	P	P				
A	A					
A	A	A	A			
A	A	A				
P	P					
A	A					
P						
A	A	A				
P	P					
A	A	A	A	A		
P						
P	P					
A, P						
		A	P	P		



Plus  
GU-Leser  
SERVICE

## BIO – GENUSS OHNE REUE

Biologisch angebautes Gemüse schmeckt nicht nur viel besser, sondern ist obendrein gesund und frei von Schadstoffen. Ernten und genießen Sie das ganze Jahr über frische Salate, leckere Tomaten und vieles mehr.

**Kompetent:** Fundiertes Wissen – von der richtigen Bodenpflege bis zu natürlichen Düngemethoden und der biologischen Schädlingsbekämpfung.

**Praktisch:** Ein Aussaat- und Erntekalender der beliebtesten Salate und Gemüse informiert Sie auf einen Blick.

**Geballtes Pflanzenwissen:** Der Porträtteil beschreibt ausführlich sowohl moderne als auch altbewährte Gemüsearten für jeden Geschmack und Standort.

**Erfolg garantiert:** Die 8 Goldenen Regeln, damit nichts schief geht.



Mit **kostenloser App** für  
noch mehr Gartenspaß

WG 421 Garten

ISBN 978-3-8338-3803-3



9 783833 838033



€ 8,99 [D]  
€ 9,30 [A]

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

