

NATALIE KIRCHBAUMER | WANDA GANDERS | INA REMMEL

meine ernte

# GEMÜSE FÜR ALLE!

MIT BEGLEITVIDEOS:  
GRUND-  
TECHNIKEN  
zur Gartenpraxis

Das Einsteigerbuch mit Erntegarantie



# INHALT

## VORWORT

6

## BASICS FÜR EINSTEIGER

10

Welcher Gartentyp bist du?

12

Gemüsebeet anlegen –

die ersten Schritte

14

Der Gartenboden

16

Werkzeuge und Utensilien

22

Richtig gießen

26

Gute Nachbarschaft

29

## DEIN GARTENJAHR

30

### DAS PASSIERT IM JANUAR

32

Plane dein Beet

36

Dein Saatgut – die Grundlage

38

für den Gemüsegarten

38

### DAS PASSIERT IM FEBRUAR

40

Gemüse vorziehen

44

Checkliste Gemüseanbau

48

Alles parat?

49

Nachhaltiges und

biologisches Gärtnern

50

### DAS PASSIERT IM MÄRZ

52

Balkongemüse

56

Hochbeet gärtnern

58

### DAS PASSIERT IM APRIL

60

Netz und Vlies

66

Mit dem Wetter gärtnern

68

Beikräuter im Gemüsebeet

70

### DAS PASSIERT IM MAI

74

Rankhilfen

82

Hausmittel für den Garten

84

Futter für die Pflanzen

86





**DAS PASSIERT IM JUNI 88**

Ganz schön gemein – Schädlinge und Krankheiten	96
Typische Krankheiten	100

**DAS PASSIERT IM JULI 102**

Dein Garten macht Urlaub	110
Damit dein Garten ohne dich auskommt	111

**DAS PASSIERT IM AUGUST 112**

Gärtner-Gold: Kompost	118
Essbare Pflanzenteile	120

**DAS PASSIERT IM SEPTEMBER 122**

Jetzt geht's ans Eingemachte	128
Clever einfrieren	129

**DAS PASSIERT IM OKTOBER 134**

Gemüse richtig lagern	140
Tiere – herzlich willkommen	142

**DAS PASSIERT IM NOVEMBER 144**

Den Garten winterfest machen	148
------------------------------	-----

**DAS PASSIERT IM DEZEMBER 150**

Einfache Gemüsearten	154
----------------------	-----

**MEIN GARTENTAGEBUCH 168**

Stichwortverzeichnis	172
Über die Autorinnen	174
Impressum	176



me  ne ernte

# LIEBE GARTENFREUNDINNEN UND -FREUNDE,

**L**immer mehr Menschen möchten sich gesund ernähren und wissen, wo ihre Nahrung herkommt. Was gibt es also Schöneres, als das eigene Gemüse anzubauen?

## »MEINE ERNTE«: WIE ALLES BEGANN

Bei uns, Wanda und Natalie, entstand das Bedürfnis nach Gemüse aus dem eigenen Garten vor mehr als zehn Jahren. Wir hatten uns einige Jahre zuvor durch das Studium kennengelernt und beide durch einen glücklichen Zufall unseren Lebensmittelpunkt nach Bonn verlagert. Wir wohnten zentral in der Stadt, zwar mit Balkon, jedoch ohne Garten und so auch ohne die Möglichkeit, selbst etwas in größeren Mengen anzubauen. Schnell stellten wir fest, dass wir mit unserem Bedürfnis, die Hände in die Erde zu stecken, der Natur nahe zu sein und sich bzw. uns zumindest zu einem kleinen Teil selbst zu versorgen, nicht alleine waren.

So kamen wir auf die Idee, Gemüsegärten für Stadtbewohner zu vermieten. Unsere Vision präsentierten wir verschiedenen Landwirten, die allesamt interessiert und begeistert waren. Der Stein kam ins Rollen und nach Wochen des Überlegens und Kalkulierens kündigten wir unsere Jobs, wagten den Schritt in die Selbstständigkeit und gründeten »meine ernte«.

Seit 2018 ist Ina Teil des »meine ernte«-Teams. Als gelernte Ernährungswissenschaftlerin ist sie Profi für frische und nährstoffreiche Ernährung. Nach den ersten Versuchen in einem der »meine ernte«-Gärten hat sie sich den Traum eines eigenen Bauerngartens erfüllt und wendet ihre praktischen Gartentipps direkt selbst an.

»meine ernte« startete im ersten Jahr 2010 in sechs Großstädten. Das Echo war enorm: Es gab fast kein Medium, das nicht über »meine ernte« berichtete. Wir erinnern uns noch genau an eine der ersten Presseanfragen am 1. April 2010. CNN rief an und wollte einen Beitrag über uns bringen. Wir dachten zunächst, es sei ein Aprilscherz. Als wir erfuhren, dass sie uns tatsächlich besuchen werden, waren wir überglücklich! Schnell sprach sich unsere Idee herum und es meldeten sich Interessenten aus ganz Deutschland, die uns fragten, wann wir denn in ihre Stadt kommen würden.

»meine ernte« ist inzwischen das bekannteste und größte Unternehmen in Deutschland, das am Rande von Großstädten Gemüsegärten vermietet. Wir haben den Trend des Urban Gardenings in Deutschland stark geprägt. Inzwischen betreut unser Team jedes Jahr über 10.000 Gärtnerinnen und Gärtner, die den Wunsch teilen, das Gemüse zu ernten, das sie gehegt, gepflegt und beim Wachsen geobachtet haben, um es dann auf den Teller zu bringen. Unsere Mietgärten gibt es an



etwa 30 Standorten von Hamburg im Norden über Berlin im Osten, Aachen im Westen bis hin zu Frankfurt in der Mitte und Stuttgart im Süden. Das erfüllt uns mit Stolz!

**So funktioniert das Konzept von »meine ernte«-Gemüseärten:** Die Gemüsegarten-Mieterinnen und -Mieter erhalten zu Saisonbeginn einen durch unsere landwirtschaftlichen Partnerbetriebe professionell vorbereiteten, bepflanzten und eingesäten Garten, den sie über die Saison betreuen und aus dem sie nach und nach und immer wieder ernten können. Durch unseren Rundum-Service wird dann jeder schnell zum Gemüsegärtner. Ende April, Anfang Mai beginnt die Gartensaison und die Gärtner übernehmen ihr Stück Acker. Ab dann sind sie für die Pflege, das Gießen und die Ernte verantwortlich. Die Saison endet im Herbst, also Ende Oktober, Anfang November.

Alles, was der Gärtner benötigt, gibt es vor Ort: Gartengeräte in einer Hütte, Gießwasser und ein umfangreiches Betreuungsangebot wie einen regelmäßigen Gärtnerbrief per E-Mail oder Sprechstunden mit den regionalen Landwirten. Auch online gibt es viele Tipps zum Nachlesen auf [www.meine-ernte.de](http://www.meine-ernte.de)

Die Partner, mit denen wir zusammenarbeiten, sind sehr unterschiedlich, von Ackerbauern über Baumschulen und Pferdepensionen bis hin zu Gemüsebaubetrieben. Eines haben sie jedoch alle gemeinsam: Sie freuen sich, den Menschen ihren Beruf näherzubringen und ihnen im Rahmen der »meine ernte«-Gemüseärten zu zeigen, wie man mit der Natur gärtert. Wir sind sehr froh, mit so wunderbaren Menschen zusammenzuarbeiten.

## DAS HABEN UNSERE GÄRTNERINNEN UND GÄRTNER DAVON

Sie genießen eine Saison lang unbelastetes Gemüse, das sie selbst angebaut haben – frischer geht's nicht. Hinzu kommen die Rückbesinnung auf das Wesentliche und der Spaß am Ursprünglichen.

Alle »meine ernte«-Standorte sind idyllisch und ruhig gelegen, sodass man beim Gärtnern abschalten kann und Abstand vom hektischen Alltag findet. Gärtnern ist ein Hobby, bei dem die ganze Familie mitmachen kann. Daher stellen wir z. B. auch unseren kleinen Gärtnern Kindergartengeräte zur Verfügung. Uns ist es sehr wichtig, dass Kinder die Natur entdecken und lernen, wo unsere Lebensmittel herkommen.



Durch die »meine ernte« -Mietgärten konnten bereits viele Menschen deutschlandweit ihr eigenes Gemüse ernten. Nun leben wir unsere Vision weiter, dass sich mit »meine ernte« jeder Mensch ein Stück weit selbstversorgen kann.

Mit unserem ausführlichen Online-Gärtnerwissen und unserem Online-Shop mit ausgewählten, getesteten Produkten rund um das Thema Selbstversorgung kann sich jeder Mensch, egal ob auf dem Balkon oder einem eigenen Garten, ob klein oder groß, selbst versorgen.

Wir freuen uns, wenn auch dir unsere Produkte im Garten Freude bereiten und du deiner Nahrung beim Wachsen zusehen kannst.

## ÜBER DIESES BUCH

Die Vielzahl an Standorten, Gärtnern und örtlichen Besonderheiten sowie die Erfahrung von inzwischen mehr als zehn Jahren haben uns zu Experten für Fragen, Unsicherheiten und Herausforderungen werden lassen. Dieses Wissen möchten wir in Form dieses Buches weitergeben.

Wir wollen dir den Einstieg in den Gemüseanbau im eigenen Garten erleichtern. Hierfür haben wir leicht verständlich die typischen Aufgaben, die Monat für Monat anfallen, und jede Menge Tipps

zusammengestellt. Darüber hinaus haben wir für Gartenanfänger und -anfängerinnen Grünohrhasen-Tipps und für die fortgeschrittenen Gärtner Gartenfuchs-Tipps gesammelt.



### TIPP GRÜNOHRHASE



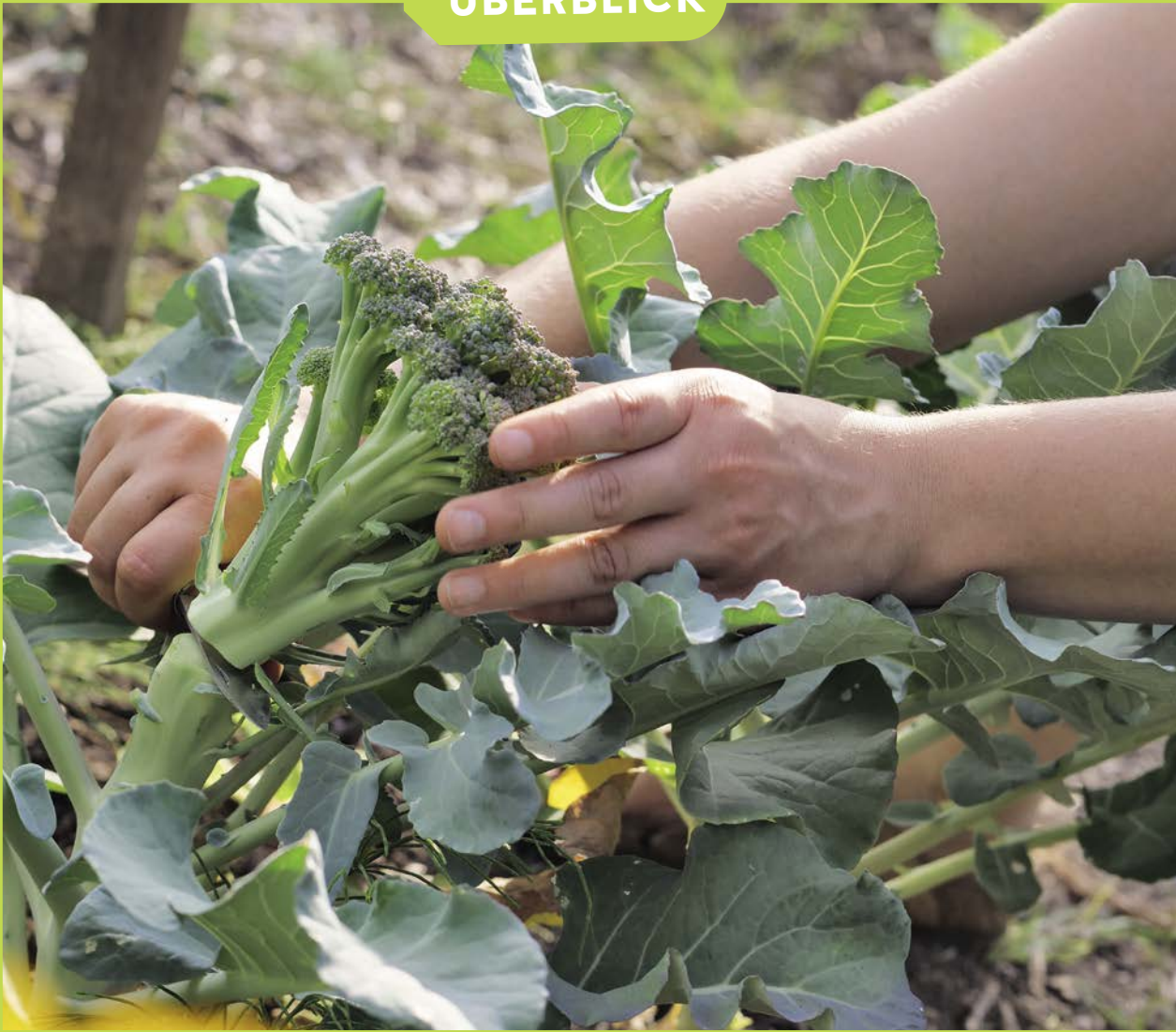
### TIPP GARTENFUCHS

In vielen Kapiteln findest du zudem QR-Codes. Mit deinem Smartphone oder Tablet kannst du einfach den Code scannen und thematisch passende Videos mit weiteren Erläuterungen »direkt aus dem Beet« anschauen.

Wir freuen uns, dass du mit diesem Buch und mit »meine ernte« deiner Nahrung beim Wachsen zuschaust und erlebst, wie glücklich Selbstversorgung macht. Wir wünschen dir viel Freude!

Natalie Kirchbaumer  
Wanda Ganders  
Ina Rimmel

## ÜBERBLICK



DAS PASSIERT IM

# JUNI



## 06



## GUT ZU WISSEN

*Der Juni ist der Monat, in dem die Tage am längsten sind. Dementsprechend strotzt der Gemüsegarten jetzt vor Kraft, vieles scheint zu explodieren und auch die Ernte kommt richtig in die Gänge.*

Der 24. Juni ist zudem für alle Gärtner ein besonderes Datum: Der sogenannte Johannistag ist ein Lostag, ein Anhaltspunkt für die Landwirtschaft für den weiteren Verlauf der Saison. Üblicherweise wird am Johannistag der letzte Spargel gestochen und es werden die letzten Rhabarberstängel geerntet.

Gönne auch du deinem Rhabarber ab Ende Juni eine produktive Verschnaufpause, in der er sich gut erholen kann, um im nächsten Jahr wieder kräftig auszutreiben.

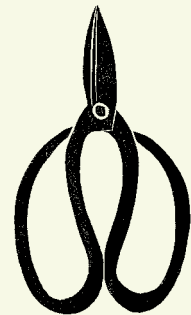
## TO-DOS

## Was liegt an?

- **Aussäen:** Möhren, Dill, Mangold, Rote Bete, Zuckermais, hitzefeste Salate, Radieschen, Rettich, Rucola, Bohnen, Feldsalat, Pak Choi
- **Pflanzen:** Fenchel, Sellerie, Petersilie, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Grünkohl, Rosenkohl, Kürbisse, Zucchini, Gurken, Porree, Bohnen
- **Ernten:** Radieschen, Salate, Dill, Lauchzwiebeln, Spinat, Kohlrabi, Mairüben, Zuckererbsen, Zwiebeln, Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen
- **Pflegen:** Tomaten ausgeizen, Paprika anbinden, Rankhilfe für Erbsen, Tomaten und Stangenbohnen, jäten und hacken, Kartoffeln und Lauch anhäufeln, Radieschen, Rettich, Rote Bete und Möhren vereinzeln, Schädlinge kontrollieren, Netze lockern, Beete mulchen, Starkzehrer düngen

## SPRUCH DES MONATS

Da ist wieder  
Platz



## ERNTEN

Im Laufe des Juni ist immer mehr Gemüse erntereif: Salate, Radieschen, Kohlrabi, Erbsen, frühe Möhren und Spinat genauso wie gegen Ende des Monats die ersten Zucchini, Tomaten und Gurken.

**Kräuter:** Blätter oder auch ganz Triebe kannst du bei deinen Kräutern jetzt kontinuierlich abschneiden und frisch verwenden oder konservieren (siehe auch Kapitel »Jetzt geht's ans Eingemachte« ab Seite 128). Kopfsalat: Schneide Kopfsalat mit einem scharfen Messer unterhalb des Kopfes ab. Die meist angefaulten unteren Blätter kannst du an Ort und Stelle abbrechen und als Mulchschicht liegen lassen. Den freiwerdenden Platz kannst du direkt für neue Aussaaten wie Radieschen oder Bohnen nutzen.

**Spinat:** Schneide immer zuerst die äußeren Blätter ab, sodass die Pflanze aus der Mitte neue Blätter nachschieben kann. Da Spinat beim Kochen jedoch stark zusammenfällt, kann es sein, dass du

Zu eng stehende Möhren werden vereinzelt.



### JETZT DAS WINTERGEMÜSE INS BEET BRINGEN

**Der Gemüsegarten** kann nicht nur im Sommer eine herrliche Ernte hervorbringen, er hat auch im Winter großes Potential. Wintergemüse benötigt noch einige warme Tage für einen Wachstumsvorsprung, bevor es kühler wird. Möchtest du große Kohlköpfe ernten, dann starte jetzt mit der Winteraussaat. Bei niedrigeren Temperaturen wird die Geschwindigkeit des Wachstums runtergefahren. Aber auch kleine Salate und Kohlköpfe schmecken herrlich.

Wintergemüse mit Erntegarantie sind: Mangold, Grünkohl, Feldsalat, Kohlrabi und Porree.

für eine Mahlzeit die komplette Pflanze abschneiden musst. Warte mit der neuen Aussaat bis Mitte Juli, da Spinat an den langen Junitagen sofort in Blüte geht.

**Radieschen und Mairüben:** Ziehe die größten Exemplare einfach aus der Erde, sodass die kleineren nachwachsen können. Lass die Knollen aber nicht zu groß werden – klein schmecken sie besser. Das Grün kannst du übrigens auch ver-

werten: Daraus lässt sich leckeres Pesto herstellen oder die zerkleinerten Blätter kommen zum Salat oder in die Suppe.

**Möhren:** Im Juni sind die Möhren wahrscheinlich noch sehr klein. Die schwachen Pflänzchen kannst du jetzt rausziehen, damit die restlichen Möhren mehr Platz haben. Die Mini-Möhren mitsamt den frischem Grün schmecken lecker im Möhrengrün-Pesto.

**Kohlrabi:** Ähnlich wie bei Radieschen und Mairüben sollten die Knollen nicht zu groß werden, kleiner schmecken sie zarter und sind noch nicht verholzt. Ziehe die Pflanzen aus der Erde und schneide die Wurzel mit einer Gartenschere ab, sie wird auf dem Kompost entsorgt.

**Erbsen:** Auch Erbsen sind im Juni erntereif und bringen Frische auf den Ernteteller. Grundsätzlich unterscheidet man bei Erbsen zwischen Mark- und Zuckererbsen. Bei Markerbse wartest du darauf, dass sich die einzelnen Erbsen in der Schote ausbilden, diese kannst du dann kochen. Zuckererbsen sind schon dann erntereif, wenn die Schote groß genug ist und die einzelnen Erbsen noch nicht zu sehen sind. Pflücke die Schote einfach von der Pflanze. Zuckererbsen kannst du auch direkt als Snack im Garten essen. Entfernen kannst du lediglich den kleinen, zäheren Faden, der am Rücken der Schote verläuft, indem du den Stielansatz der Schote nach oben ausbrichst, der mit dem Faden verbunden ist. Erbsen sollten regelmäßig geerntet werden, damit sich neue Früchte bilden. Lässt du die Erbsen zu groß werden, ist für die Pflanze ihr Lebenszyklus

erfüllt, da sie für Samen gesorgt hat, und sie stirbt ab. Durch regelmäßiges Ernten kannst du diesen Prozess ein gutes Stück hinauszögern.

**Mangold:** Auch mit der Mangoldernte kannst du meist im Juni beginnen. Brich hierfür die äußeren Stiele nach Bedarf bodennah ab. Aus der Mitte der Pflanze werden konstant neue Blätter nachwachsen. Ältere Randblätter, die du nicht verwenden möchtest, kannst du abbrechen und kompostieren oder als Mulch nutzen. Mangold ist eine sehr einfache Gemüsesorte. In sehr heißen und trockenen Sommern kann es vorkommen, dass er Blüten ausbildet. Schneide diese einfach ab. Die Blätter kannst du auch jetzt noch ernten.

Im Juni kannst du durch ein paar Tricks noch weitere essbare Dinge aus deinem Garten ernten. Schneide z. B. etwas Grün an deinen Zwiebeln ab und nutze es als Frühlingszwiebel. Die Blätter von Kapuzinerkresse und Kohlrabi sind ebenso essbar. Lies weitere Tipps in unserem Kapitel »Essbare Pflanzenteile« (siehe Seite 120).



# GANZ SCHÖN GEMEIN - SCHÄDLINGE UND KRANKHEITEN

**F**alls während der Saison Schädlinge in deinem Gemüsegarten aufkreuzen: Kein Grund zur Panik, dies ist völlig normal, sie sind Teil des natürlichen Kreislaufs. Ein schwacher Schädlingsbefall wird vom Gemüse locker weggesteckt, außerdem sind die krabbeligen Plagegeister Nahrung für andere Tiere. Zum Glück gibt es für fast jeden Schädling auch einen oder mehrere Nützlinge, die sich von ihm ernähren und seine Population im erträglichen Rahmen halten.

Im naturnahen Garten kannst du einige Vorkehrungen treffen, um Blattläuse, Mehltau & Co. erst gar nicht hochkommen zu lassen. Außerdem gibt

es eine Reihe biologischer Bekämpfungsmaßnahmen, sollte ein Befall mal überhand nehmen.

In einem Garten mit einer großen Pflanzenvielfalt und gut geplanten Beeten machst du schon vieles richtig, denn geschickt gewählte Mischkulturen halten Schädlinge fern. Außerdem gibt es Kulturschutznetze und Pflanzenstärkungsmittel, allesamt gute Vorbeugungsmaßnahmen.

Generell gilt beim Auftreten des Schädlings: Identifiziere ihn, informiere dich über seine Lebensweise und verändere das Kleinklima so, dass er sich nicht mehr wohlfühlt. Viele pflanzliche Mittel wie ein Brennnesselsud können dir bei einem ersten Befall weiterhelfen.

Nacktschnecken  
kannst du einfach  
absammeln.



## SCHÄDLINGE

### *Trauermücken*

**Befall:** Wurzeln von Jungpflanzen

**Schadbild:** Verkrüppelter Wuchs, vertrocknete Blätter

**Bekämpfung:** Trauermücken können vorrangig bei der Anzucht deiner Jungpflanzen in der Wohnung ein Problem werden. Vorbeugend solltest du darauf achten, dass die Erde frisch, aber nie

triefend nass ist und leicht oberflächlich abtrocknen kann. Stelle zur Beobachtung und Bekämpfung eines Befalls Gelbtafeln auf. Bei einem Befall solltest du die Erde zunächst so weit wie möglich abtrocknen lassen und die Gelbtafeln regelmäßig austauschen. Auch Streichhölzer mit dem Kopf nach unten in der Erde oder der gezielte Einsatz von Fadenwürmern, sogenannten Nematoden, kann helfen. Bei starkem Befall solltest du all deine Pflanzen aber in frische Erde umtopfen.



#### TIPP FÜR GRÜNOHRHASEN

Gelbtafeln sind mit einem speziellen Leim mit hoher Klebekraft bestrichen. Durch die hellgelbe Farbe werden die erwachsenen Trauermücken angelockt und kleben fest. So können sie ihre Eier nicht in der Erde ablegen. Gelbtafeln sind nur für den Einsatz in der Wohnung gedacht, auf dem Balkon oder im Garten können sonst auch nützliche Insekten damit gefangen werden.

#### Vögel

**Befall:** Frisch ausgesäte Samen von Bohnen, Erbsen und Kürbisgewächsen, frisch gepflanzte Salate und Kohlköpfe

**Schadbild:** Ausgesäte Reihen gehen nicht auf, Jungpflanzen sind angeknabbert, Jungpflanzen sind aus der Erde herausgerissen und vertrocknet

**Bekämpfung:** Bedecke deine frisch gesäten und gepflanzten Kulturen für die ersten Wochen mit einem Kulturschutznetz oder hänge Flatterbänder zwischen den Pflanzen auf. Vogelscheuchen

sehen zwar schön aus, allerdings sind die meisten Vögel zu schlau, um sich davon für längere Zeit abschrecken zu lassen.

#### Nacktschnecken

**Befall:** Salat, Blattgemüse, Wurzeln

**Schadbild:** Angefressenes Gemüse, größere Löcher im Blatt, Schleimspuren

**Bekämpfung:** Schnecken mögen Feuchtigkeit und brauchen Verstecke. Ein nasser Sommer und ein Garten mit viel Mulch sind genau richtig für sie. Das wirksamste Mittel gegen Schnecken ist das Absammeln in den frühen Morgenstunden. Weiterhin kannst du deinen Boden regelmäßig lockern, damit er schneller abtrocknet, und morgens gießen. Bringe wenig Mulch in deinem Garten aus oder mische diesen mit Hackschnitzeln. Denn Hackschnitzel besitzen scharfe Kanten, die für Schnecken unangenehm sind.

An Hochbeeten oder Töpfen kannst du Schneckenbarrieren aus Kupfer oder Schafwolle anbringen. Bierfallen oder Salz können wir nicht empfehlen, sie schaden nämlich auch anderen Insekten und dem Boden. Mit Hausmitteln wie Kaffeesatz, Eierschalen und Sägespänen musst du selbst deine Erfahrungen sammeln. Sie können durchaus nützlich sein.

Die meisten Gehäuseschnecken sind für den Gemüsegarten übrigens unbedenklich. Die inzwischen leider selten gewordene Weinbergschnecke ist sogar ein Nützling: Sie frisst die Gelege von Nacktschnecken.



# GEMÜSE FÜR ALLE

Gemüse selber anbauen und dabei von Beginn an alles richtig machen?  
So einfach geht's! Von der richtigen Standortwahl, Bodenvorbereitung und  
Saatgutbeschaffung über Beetpflege bis hin zu Ernte und Gemüseaufbewahrung:  
Mit genauen Anleitungen und Hilfestellungen lernst du alles, was man als  
Selbstversorger-Neuling rund ums Jahr für eine erfolgreiche Ernte wissen muss.  
Geschrieben von den Gründerinnen von „meine ernte“.

## Gärtnertyp-Selbsttest

Mach den Gärtnertyp-Selbsttest und finde die für dich  
passenden Gärtnermethoden

## Guide durch das ganze Gartenjahr

Bestens gerüstet von Januar bis Dezember:  
Genau wissen, was es wann im Garten zu tun gibt

## Videos zur Gartenpraxis

Einfach die QR-Codes im Buch scannen und mithilfe von  
anschaulichen Videos sofort loslegen



**PEFC-Zertifiziert**  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschaf-  
teten Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen.  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-8177-0



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