

HELDENINFOS

Die Gebrauchsanweisung für deinen Gemüseacker

2023



Wir sind Partner



Ackerhelden

Liebe:r Ackerheld:in,

dies sind die Heldeninfos - die Gebrauchsanweisung für deinen Bio-Gemüsegarten. Hier wirst du mit allen wichtigen Infos versorgt, die du in der vor dir liegenden Saison brauchst.

Die allerwichtigsten Infos findest du auf den ersten Seiten. Diesen Teil sollte jeder Ackerheld gelesen haben. Wir empfehlen natürlich trotzdem die ausführlichere Lektüre! Wir hoffen, dass dir das Lesen der Heldeninfos Spaß macht und du anschließend das Gefühl hast, gut auf deine Ackerhelden-Saison vorbereitet zu sein.

Sollten Fragen offen geblieben sein, kannst du uns jederzeit gern anrufen oder uns eine E-Mail schicken. Falls du Kritik äußern möchtest oder Anregungen für weitere Inhalte hast, freuen wir uns vor allem über E-Mails. So können wir diese Rückmeldungen besser sammeln und auswerten.

Ein herzlicher Dank gilt unserem Partner Bioland sowie dem Fachgebiet Ökologischer Land- und Pflanzenbau des Fachbereichs Ökologische Agrarwissenschaften der Universität Kassel für die freundliche Unterstützung.

Und nun viel Vergnügen beim Lesen!
Dein Ackerhelden-Team



Ackerhelden



Wir sind Partner

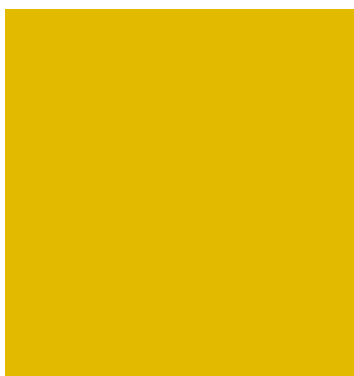




| | |
|--|---|
| 1 . Grundlegende Infos | 4 |
| 1.1 Loginbereich | 4 |
| 1.2 Ansprechpartner bei Fragen | 4 |



| | |
|--|---|
| 2. Dein Gemüsegarten | 5 |
| 2.1 Wo ist mein Gemüsegarten? | 5 |
| 2.2 Die Grenzen deines Gartens | 5 |
| 2.3 Bewegen in deinem Bio-Gemüsegarten | 5 |
| 2.4 Vorbepflanzung | 6 |



| | |
|--|----|
| 3 . Arbeiten im Gemüsegarten | 6 |
| 3.1 Hacken | 6 |
| 3.2 Jäten | 7 |
| 3.3 Bewässerung | 8 |
| 3.4 Jungpflanzen setzen | 9 |
| 3.5 Säen | 10 |
| 3.6 Vereinzeln | 10 |
| 3.7 Schädlingsbekämpfung | 11 |
| 3.8 Pflanzenkrankheiten | 16 |
| 3.9 Geräte | 18 |
| 3.10 Urlaub | 19 |



| | |
|--|----|
| 04 . Die Gemüsekulturen | 20 |
| Buschbohnen | 21 |
| Essbare Blüten | 22 |
| Feldsalat | 23 |
| Fenchel | 24 |
| Grünkohl | 25 |
| Gurken | 26 |
| Kartoffeln | 27 |
| Kohlrabi | 28 |
| Kürbis | 29 |
| Mangold | 30 |
| Möhren | 31 |
| Paprika | 32 |
| Pastinake | 33 |
| Petersilie | 33 |
| Postelein (Winterportulak) | 34 |
| Radieschen | 35 |
| Rote Bete | 36 |
| Rucola | 36 |
| Salat | 37 |
| Sellerie | 38 |
| Spinat | 39 |
| Tomaten | 40 |
| Weißkohl/Spitzkohl | 41 |
| Wirsing | 42 |
| Zucchini | 43 |
| Zuckererbsen | 44 |
| Zuckermais | 45 |
| Zwiebeln | 46 |



1. Grundlegende Infos

Um dir alle wichtigen Infos und aktuelle Hinweise zu deinem Ackerhelden-Garten übersichtlich bereitzustellen, gibt es auf unserer Website einen speziellen Bereich für unsere Gartenmieter:innen, der nur mit Anmeldung zugänglich ist.

1.1 Zugang zum Loginbereich:

→ Zugang mit Kundenkonto



Wenn du bereits ein Kundenkonto bei uns hast, werden dir dort automatisch die Informationen für deinen Mietgarten-Standort angezeigt.

Wichtig: Die automatische Anzeige der Garteninfos im Kundenkonto funktioniert nur dann, wenn du für dein Kundenkonto dieselbe E-Mail-Adresse nutzt, die du bei der Bestellung des Gartens bzw. als Empfangsadresse für unsere Infomails angegeben hast.

Tipp: Wenn du noch kein Konto hast, kannst du dir hier ein [Kundenkonto anlegen](#)

→ Zugang über Loginlink



Möchtest du lieber kein Kundenkonto anlegen, kannst du dich über einen Link auf unserer Website im Loginbereich anmelden. Du findest den Link ganz unten im Fußbereich unserer Website unter dem Reiter Support (Login Gartenmieter).

Das Passwort für die Anmeldung lautet: HELDEN2023

Nach der Anmeldung kannst du auf der Startseite des Loginbereichs deinen Mietgarten-Standort auswählen.

1.2 Ansprechpartner bei Fragen



Solltest du darüber hinaus Fragen oder Probleme haben, wende dich bitte jederzeit gern an uns. Wir stehen in der Regel zu üblichen Bürozeiten telefonisch oder per Mail zur Verfügung. In den Wochen um den Saisonstart herum sind wir viel unterwegs und daher telefonisch nicht oder nur eingeschränkt erreichbar. In diesem Fall schreib uns bitte eine Mail, wir melden uns dann so schnell wie möglich zurück.



Unsere Kontaktdaten für Fragen oder Probleme:

Mail: info@ackerhelden.de · Fon: 0201-74 94 36 66

Wichtig: Unsere landwirtschaftlichen Partner vor Ort stehen nicht zur Beratung zur Verfügung!

2. Dein Gemüsegarten

2.1 Wo ist mein Gemüsegarten?

Die Gärten sind nummeriert, deine Nummer teilen wir dir vor Saisonbeginn per Mail mit.



2.2 Bewegen in deinem Bio-Gemüsegarten

Der Zugang zu deinem Garten erfolgt über die kurze Seite.
Mindestens eine der beiden kurzen Seiten grenzt immer an den Weg.

2.3 Die Grenzen Deines Gartens

Ganz wichtig: Bitte niemals andere Ackerstücke betreten! Sie sind weder als Abkürzung noch als Ausweichfläche gedacht, sondern gehören anderen Ackerhelden. Das ist eine wichtige Grundzutat für ein harmonisches Miteinander.

Du hast zwei Möglichkeiten, dich in Längsrichtung über den Acker zu bewegen:

- Du trittst mittig über die gesamte Länge deines Gartens einen Pfad von etwa ein bis zwei Fußbreiten aus. Sollte dir dabei eine Pflanze im Weg stehen, kannst du sie einfach übersteigen und den Trampelpfad dahinter fortsetzen.

- Du steigst über die Reihen. Zwischen den Reihen ist jeweils genug Platz, du kannst also einfach einen großen Schritt über die Gemüsepflanzen machen und dich so von einem Zwischenraum zum nächsten bewegen.

2.3. Vorbepflanzung

Deine Parzelle ist zum Saisonstart mit 20 Reihen (40 qm) bzw. 12 Reihen Bio-Jungpflanzen (24 qm) Vorbepflanzung und erleichtert dir den Start in die Ackersaison. Im Vergleich zur Verwendung von Saatgut hat die Vorbepflanzung mit Jungpflanzen den Vorteil, dass die Pflanzen einen Wachstumsvorsprung gegenüber dem Unkraut haben und du schon wenige Wochen nach dem Start das erste Gemüse ernten darfst.



3. Arbeiten im Gemüsegarten

3.1 Hacken

Beim Hacken zwischen den Gemüsereihen wird das Unkraut knapp unterhalb der Erdoberfläche von der Wurzel abgehackt. Bei trockener Witterung ist es innerhalb eines Tages vertrocknet und wächst nicht wieder an.

Wir empfehlen, die Pflanzenreste einfach zwischen den Reihen bzw. um die Gemüsepflanzen herum als Mulchschicht liegen zu lassen. Diese Mulchdecke hilft dem Boden dabei, Feuchtigkeit zu speichern, indem sie die Verdunstung verringert und behindert gleichzeitig nachwachsendes Unkraut durch Einschränkung der Licht- und Luftzufuhr in der Entwicklung.

Durch diese Vorgehensweise verringerst du also nicht nur den zukünftigen Hackaufwand, sondern ersparst dir auch noch die Arbeit, die Pflanzenreste abzuräumen und zum Grünabfall zu transportieren.

Das Hacken spielt auch nach der Hauptwachstumsphase der Unkräuter weiter eine wichtige Rolle im Ackerhelden-Alltag. Der Boden sollte durch das Hacken offen gehalten werden, um die Feuchtigkeitsaufnahme zu erleichtern und das Verdunsten von Bodenwasser zu verhindern. Mehr dazu in den Infos zur Bewässerung.

Für diese Arbeit eignen sich langstielige Geräte wie der Grubber (Dreizack) oder die Rheinische Hacke bei schwereren bzw. trockenen Böden.



Tipps:

Immer mit geradem Rücken und bevorzugt im Stehen arbeiten. Das schont die Wirbelsäule und erlaubt möglichst ermüdungsfreies Hacken.

Pflanzenreste können um die Gemüsepflanze liegen bleiben und als Mulch dienen.

3.2 Jäten

Das Jäten dient der Unkrautentfernung innerhalb einer Gemüsereihe und geht im Vergleich zum Hacken mehr in Richtung Feinarbeit. Um die Gemüsepflanzen nicht zu beschädigen, muss man die Unkräuter hier mit der Hand herausziehen oder mit einem Messer ausschneiden. Vorsichtige Unterstützung mit der kurzstieligen Kombihacke kann dabei hilfreich sein.

Besonders behutsam muss man beim Jäten in der Nähe von Jungpflanzen und frisch gekeimtem Saatgut sein, um die zarten Pflanzen und Wurzeln nicht zu beschädigen.

Manchmal wirst du es sicher schwierig finden, deine Gemüseplänzchen vom Unkraut zu unterscheiden. Besonders, wenn die Pflanzen noch sehr klein sind oder sich gerade erst aus dem Samenkorn und über die Erdoberfläche hervor gearbeitet haben, ist ein gutes Auge gefragt. Dazu möchten wir dir einige wertvolle Tipps mit auf den Acker geben!



Unsere Tipps:

- ! Nutze das Ausschlussprinzip - versuche nicht, das Unkraut zu identifizieren, sondern finde deine Gemüsepflanze... alles andere kann raus.

- ! Finde die gerade Linie - identisch aussehende Plänzchen, die in einer auffällig geraden Linie wachsen, sind mit größter Wahrscheinlichkeit dein Gemüse.

- ! Beim Hacken und Jäten sollte vorzugsweise trockenes Wetter herrschen, damit die Wurzeln der Unkräuter schnell vertrocknen und nicht wieder anwachsen.

- ! Musst du bei feuchter Witterung Unkraut hacken, empfehlen wir, die Pflanzenreste vom Acker zu entfernen und auf dem Grünabfall zu entsorgen.

3.3 Bewässerung

Es klingt vielleicht erstmal befremdlich, aber man kann und sollte seine Gemüsepflanzen in Sachen Bewässerung ein Stück weit erziehen. Die Devise heißt: positiver Trockenstress!

Gießt man die Pflanzen zu oft, haben Sie keinen Anreiz, ein kräftiges und möglichst tiefreichendes Wurzelsystem auszubilden, um vorhandene Bodenressourcen zu erschließen. Die Folge: die Pflanzen wurzeln nur oberflächlich. Sie sind dadurch in Trockenperioden deutlich weniger widerstandsfähig und können außerdem weniger Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen, was das Wachstum behindern und anfälliger für Krankheiten machen kann.

Hinzu kommt: wenn man einmal anfängt sein Gemüse häufig zu gießen, muss man es in der Folge in den von der Pflanze „gelernten“ zeitlichen Abständen regelmäßig gießen, da die Wurzeln sich zukünftig auf das Gießwasser verlassen. In Verbindung mit dem beschriebenen oberflächlichen Einwurzeln ergibt sich eine Art Teufelskreis, da Nachlässigkeiten beim Gießen schnell zu extremen Stresssituationen bei den Pflanzen führen können. Sie haben eben nicht gelernt, sich unabhängig selbst zu versorgen. Wenn man die Pflanzen hingegen fordert, auf ihr Wurzelwachstum vertraut und sie nur gießt, wenn sie offensichtlich „schlapp“ sind und Wasser benötigen, wird man mit großer Wahrscheinlichkeit genau dieselben Erntemengen erzielen. Dabei kann es allenfalls zu einer kleinen Ernteverzögerung von einigen Tagen kommen.

Der richtige Weg ist also: lieber seltener gießen und die Pflanzen genau beobachten, ob sie wirklich Wasser brauchen. Gießt man dann, sollte man dies recht ausgiebig tun, damit die Pflanzen ihre Akkus aufladen können.

Eine Ausnahme bilden Jungpflanzen in der Phase ihrer Einwurzelung. Mehr dazu weiter unten.

Einmal hacken ist besser als dreimal gießen

Es ist enorm wichtig, die Erde durch regelmäßiges Hacken offen zu halten. So kann die Erde durch die vergrößerte Oberfläche und die gewonnene Durchlässigkeit besonders viel Feuchtigkeit aufnehmen, wenn nachts die Luft abkühlt und ihre Feuchtigkeit in Form von Tau an die Umgebung abgibt. Auch bei Regen kann das Wasser im offenen Boden besser versickern. Darüber hinaus verdunstet bei offenem Boden deutlich weniger bereits in der Erde gespeichertes Wasser, sogenanntes Bodenwasser, als bei versiegeltem Boden (die physikalische Erläuterung dieses Phänomens sparen wir hier aus, bei Interesse bitte in der Suchmaschine deiner Wahl nach Kapillareffekt suchen).

Gewässert werden muss der Boden, nicht die Pflanze

Das Wasser also nicht auf die Blätter gießen, sondern auf den Boden um den Wurzelbereich. Nasse Blätter machen die Pflanze anfällig für Pilzinfektionen. Zudem wird beim „Gießen von oben“ besonders viel Wasser vergeudet, da ein großer Teil gar nicht erst in die Erde gelangt, sondern von der Pflanzenoberfläche verdunstet.



Kurzum:

Hacken ist eine der besten Möglichkeiten, sich das Schleppen von Gießkannen zu ersparen.

Die Brause nutzen

Beim Gießen ohne Brauseaufsatz auf der Gießkanne wird der Boden durch den kräftigen Wasserstrahl zu sehr verdichtet. Besser ist es, die Brause mit ihrem feinen Strahl zu nutzen. Auch wenn es dabei manchmal schwierig ist, mit der Kanne guten Zugang zum Wurzelbereich zu bekommen.

Die richtige Tageszeit zum Gießen

Wenn man gießen möchte, sollte man dies möglichst morgens oder abends tun. So ist die Gefahr, dass allzu viel Feuchtigkeit ungenutzt verdunstet, am geringsten. Nachts haben die Pflanzen viel Zeit, das Wasser zu verarbeiten und sich zu erholen. Allerdings trocknen die Pflanzen abends langsamer ab, wodurch das Risiko für Pilzinfektionen steigen kann. Darüber hinaus fühlen sich Schnecken durch das Gießen am Abend angezogen, da sie die feuchte Kühle sehr mögen.

Jungpflanzen richtig angießen

Setzt man neue Jungpflanzen, ist es wichtig, sie richtig „einzuschlännen“. Das heißt: den Erdballen einsetzen und nach dem Schließen die Erde kräftig gießen. So haben die Jungpflanzen gute Bedingungen, um ihre Feinwurzeln auszubilden. Bei Trockenheit oder hohen Temperaturen sollte man die jungen Pflanzen so lange regelmäßig mit Wasser versorgen, bis sie angefangen haben, sichtbar zu wachsen - ein Zeichen dafür, dass sie eingewurzelt sind. Danach sollte man im Hinblick auf die bereits beschriebene „Erziehung“ deutlich zurückhaltender gießen, sofern das Wetter es zulässt.



3.4 Jungpflanzen setzen

Bevor du Jungpflanzen in die Erde bringst, solltest du zunächst mit Blick auf die Breite deines Ackerstücks und den jeweils empfohlenen Pflanzabstand der Gemüsekultur den Platz für die erste Pflanze festlegen.

Ein Beispiel: Kürbisse benötigen viel Platz um sich herum, der empfohlene Pflanzabstand beträgt 100 cm. Optimalerweise solltest du deine erste Pflanze also 50 cm von der Grenze deines Ackers setzen. So bekommst du zwei Kürbispflanzen in eine Reihe, die einerseits genug Platz zum Wachsen haben und andererseits nicht auf die Äcker deiner Nachbarn übergreifen.

Nun hebst du zunächst ein kleines Pflanzloch aus. Dazu kannst du deine Hände oder das flache Blatt einer Kombihacke benutzen. Anschließend die Jungpflanze mit ihrem Erdballen einsetzen, das Loch mit Erde auffüllen und leicht andrücken. Zum Schluss mit ausreichend Wasser ordentlich einschlämmen.

Je nach Kultur sind auch beim Pflanzen gewisse Unterschiede in der Pflanztiefe zu berücksichtigen. Entsprechende Infos findest du jeweils im Teil zu den einzelnen Gemüsekulturen.



3.5 Säen

Die Aussaat von Gemüse ist keine komplizierte Sache. Zwar müssen die Samen je nach Kultur (Gemüsesorte) unterschiedlich tief in die Erde eingebracht werden, und es sind unterschiedliche Mengen Samenkörner je laufendem Ackermeter notwendig, aber die Grundschriffe sind immer identisch:

- ! **Eine kleine Furche in den Boden ziehen** (z.B. mit dem Griffende einer Kombihacke oder auch mit der Hand)
- ! **Saatgut entsprechend den Angaben in die Reihe streuen**
ggf. **Saatgut mit der Hand leicht andrücken**
- ! **Saatgut mit Erde bedecken, ggf. leicht angießen**
(vorsichtig, damit die Samen nicht wieder ausgeschwemmt werden)



Die angesprochenen Besonderheiten der Kulturen (Saattiefe etc.) findest du direkt auf der Verpackung des Saatguts. Je kleiner das Saatgut ist, desto weniger Wasser benötigt es zur Keimung. Deswegen sollte neu Gesätes nur gegossen werden, wenn aufgrund langer Trockenheit keine Bodenfeuchtigkeit mehr zu Verfügung steht. Problematisch beim Gießen ist nicht nur, dass die Bodenoberfläche leicht verkrustet und es so den Samen noch schwieriger macht mit den Keimblättern die Oberfläche zu durchstoßen.

Die Keimlinge sind auch auf weiteres regelmäßiges Gießen angewiesen, wenn es nicht regnen sollte (vgl. Infos zur Bewässerung). Sonst wird der einmal in Gang gesetzte Prozess der Keimung abrupt durch Wassermangel beendet und die Keimlinge sterben ab.



Ganz wichtig beim Säen! Viel hilft nicht viel - im Gegenteil! Wenn du zu viel und zu dicht säst, erzeugst du Konkurrenz. Das kann sich negativ auf die Keimfähigkeit der Saat auswirken und führt später auch dazu, dass du Vereinzeln musst wie ein Weltmeister (ein bisschen Vereinzeln muss man allerdings immer, s. weiter unten). Das heißt, du musst nachträglich Platz schaffen und Keimlinge bzw. Jungpflanzen herausreißen oder verziehen. Denn um sich richtig gut zu entwickeln, brauchen deine Pflanzen immer ausreichend Platz

3.6 Vereinzeln

Je nach Sorte brauchen Gemüsepflanzen mal mehr, mal weniger Platz um sich herum, damit sie sich bestens entwickeln können. Man spricht dabei vom optimalen Pflanz-/ bzw. Reihenabstand.

Während die Einhaltung des Pflanzabstands beim Ausbringen von Jungpflanzen kein Problem darstellt, ist dies bei der Aussaat schwieriger zu gewährleisten. Da nicht immer alle Samenkörner aufgehen, werden bei der Aussaat pro Meter mehr Samen ausgebracht als dort letztlich Pflanzen stehen dürfen. Auf diese Weise kann man weitgehend sicher sein, dass eine zufriedenstellende Anzahl von Pflanzen anwächst.

Allerdings kann hierdurch ein Engstand entstehen, so dass die Pflanzen vereinzelt werden müssen. Dabei werden die überzähligen, zu eng stehenden Pflanzen heraus gezogen. Es ist natürlich schade um die Pflanzen, tut man dies allerdings nicht, können sich die Pflanzen nicht vollentwickeln und bilden – wie z.B. Rote Bete – kaum Knollen.



3.7 Schädlingsbekämpfung

Im Gegensatz zur konventionellen Landwirtschaft, wo eine große Vielfalt von giftiger Chemie in Form von Pestiziden eingesetzt werden darf und auch eingesetzt wird, gibt es im ökologischen Pflanzenbau der Verbände Bioland, Demeter, Biokreis oder Naturland viele sinnvolle Restriktionen und strenge Richtlinien im Hinblick auf die Schädlingsbekämpfung.

Dennoch gibt es natürlich auch ökologisch vertretbare und verträgliche Mittel und Maßnahmen. Die selbständige Düngung, Pflanzenschutz und Schädlingsbekämpfung durch unsere Gartenmieter*innen bleibt dabei wegen der Bioregeln ein besonders sensibles Thema auf dem Acker.

Wir konnten aber gemeinsam mit unseren Bio-Zertifizierern einen Prozess abstimmen, der es dir erlaubt, selbst nachzudüngen, deine Pflanzen zu stärken und gegen Schädlinge vorzugehen.

Detaillierte Infos dazu findest du in unserem PDF Regeln und Nutzungsbedingungen im Loginbereich.

Kulturschutznetze

Ein wirksames Mittel gegen vielerlei Schädlinge sind Kulturschutznetze, die aufgrund ihrer Feinmaschigkeit Schutz gegen Gemüsefliegen (Möhrenfliege etc.), Blattläuse, Weiße Fliege etc. bieten. Das Netz sollte mindestens 2,2 m breit sein und zum Schutz vor kleinsten Schädlingen eine Maschenweite von 0,8 x 0,8 mm nicht überschreiten.

Schnecken

Schnecken stellen für viele Gemüsepflanzen eine Gefahr dar. Allerdings lässt sich Schneckenfraß durch ganz einfache Maßnahmen recht wirkungsvoll eindämmen.

Da Schnecken ein feuchtes Milieu lieben und brauchen, ist es enorm wichtig und hilfreich, den Boden durch Hacken offen zu halten. So kann die Oberfläche schnell abtrocknen, und die Schnecken haben einen schwereren Weg als ihnen lieb ist.

Eine weitere gute Methode gegen Schneckenfraß ist ein Schneckenring, der es den Tieren aufgrund seiner Konstruktion nicht erlaubt, ihn zu erklimmen und an die Pflanzen zu gelangen. Modelle aus Kunststoff oder Metall findest du bei uns im Online-Shop.

Die wirksamste Maßnahme ist das Absammeln und Entsorgen der Schnecken. Hier empfehlen wir, die Tiere in sicherer Entfernung vom Acker auszusetzen.



Erlaubte [Pflanzenschutzmittel](#) bei uns im Shop (noch weitere Produkte erhältlich)

10% Rabatt mit Code:
HELDEN2310

Passendes [Kulturschutznetz](#) bei uns im Shop

10% Rabatt mit Code:
HELDEN2310



[SchneckenStopp](#) bei uns im Shop (noch weitere Produkte erhältlich)

10% Rabatt mit Code:
HELDEN2310



Kartoffelkäfer

Wie der Name verrät, ist der Kartoffelkäfer besonders an deinen Kartoffelpflanzen interessiert. Er und seine Larven fressen mit Vorliebe die Blätter der Pflanzen und sind mit ihrem außerordentlich gesunden Appetit in der Lage, ganze Kartoffelbestände zu vernichten. Hier heißt es also Augen auf und Gegenmaßnahmen ergreifen, sobald sich die ersten Larven zeigen.

Folgende Maßnahmen gegen Kartoffelkäfer sind empfehlenswert:

• Absammeln

In der Regel legt der Käfer ab Juni zahlreiche Eier an die Blattunterseiten von Kartoffelpflanzen. Nach 3-12 Tagen schlüpfen dann die Larven und haben sofort Hunger.

Die wirksamste Gegenmaßnahme ist einfach, aber möglicherweise nicht jedermanns Sache. Denn sämtliche Larven und Käfer müssen abgesammelt und entsorgt werden. Dabei bedeutet entsorgen leider zwangsläufig töten, denn wenn man die Käfer an anderer Stelle wieder aussetzt, ist der Schaden nicht behoben, sondern lediglich aufgeschoben.

Eine wenig blutrünstige Variante ist, die Käfer und Larven in einem alten Glas mit Schraubdeckel zu sammeln, dieses anschließend fest zu verschließen und mit dem Hausmüll zu entsorgen. Zu bedenken ist natürlich, dass dieses Vorgehen in keiner Weise kurz und schmerzlos ist, sondern die Tiere qualvoll verenden. Das Zerdrücken der Schädlinge an Ort und Stelle ist dahingehend die „schonendste“ (und zugleich natürlich schonungsloseste) Vorgehensweise, die aber ein gewisses Nervenkostüm erfordert.

Erdföhe

Die kleinen Blattkäfer werden zwischen 1,5 bis 3 Millimeter groß und verfügen über ein gutes Sprungvermögen (der Name ist Programm). Sie bevorzugen weiches, zartes Pflanzengewebe und treten vermehrt in Bodennähe an jungen Gemüsepflanzen auf. Ihre Favoriten sind Gemüsearten aus der Familie der Kohlgewächse, machen aber auch vor Rucola, Radieschen und Spinat nicht Halt.

Sie verursachen Lochfraß, so dass die Blätter im extremen Fall regelrecht siebartig durchlöchert aussehen. Bei ganz jungen Pflanzen kann es bei großem Befall zu Wachstumsstörungen kommen, größere Pflanzen können die Schäden meist gut wegstecken. Bei genauerem Hinschauen erkennt man auf Blättern und Boden sehr kleine schwarze oder gestreifte Käfer, die auffällig gut springen können. Wenn man über die veränderte Ästhetik hinwegsieht, ist der Lochfraß aber kein Hindernis, dein Gemüse zu essen. Es bleibt genießbar.

Folgende Maßnahmen gegen Erdföhe sind empfehlenswert:

Eine direkte Bekämpfung der Erdföhe ist leider nicht möglich, aber du kannst versuchen, ihnen die Lebensbedingungen weniger schön zu machen. Sie mögen trockene und warme Witterung und fühlen sich bei Ruhe wohl, somit kann regelmäßiges Stören helfen. Regelmäßiges Hacken des Bodens (stört die Verpuppung der Larven im Boden) und Gießen bremst die Entwicklung. Eine Mulchschicht um die gefährdeten Pflänzchen hilft, Feuchtigkeit im Boden zu speichern.



Kartoffelkäfer



Eiablage des Kartoffelkäfers



Erdföhe:
Ähnlichkeit zu Marienkäferlarven,
die am liebsten Läuse fressen
und somit sehr nützlich sind.

Weißer Fliege

Weißer Fliege ist ein Sammelbegriff für mehrere Arten der Kohlmottenschildlaus. Die Tiere besiedeln die Blattunterseiten deiner Gemüsepflanzen und saugen dort Pflanzensaft. Die Folge sind zunächst kleine gelbe Punkte, später vergilben die Blätter vollständig, rollen sich ein und sterben ab. Durch die massiven Honigtauabsonderungen der Insekten wird zudem die Ansiedlung von Rußtaupilzen gefördert.

Folgende Maßnahmen gegen die Weißer Fliege sind empfehlenswert:

• **Kulturschutznetz verwenden**
(Maschengröße 2 mm oder kleiner)

• **Eigelege und Larven entfernen**
Ausreichend früh die Eier und Larven sowie etwaigen Honigtau entfernen. Je nach Befall stärker betroffene Pflanzenteile komplett entsorgen.

• **Schmierseifenlauge**
Die Lauge (ca. 30 g zähfeste Schmierseife auf 1 Liter Wasser) direkt auf die Läuse sprühen, ggf. mehrmals wiederholen.



Kohlweißling

Der Kohlweißling ist als Schmetterling sicher ein hübscher Vertreter seiner Art, seine Larven jedoch sind in der Lage, jeglichen Kohlgewächsen, aber auch Fuchsschwanzgewächsen wie Spinat und Rote Bete auf deinem Acker erheblichen Schaden zuzufügen.

Je nach Region gibt es pro Jahr 2-3 Generationen, deren wesentliche Flugzeiten von April bis Juni, in der zweiten Generation von Mitte Juli bis Ende August und in der dritten zwischen September und Oktober liegen. Dabei richtet die zweite Generation in der Regel den meisten Schaden an.

Folgende Maßnahmen gegen Kohlweißlingslarven sind empfehlenswert:

• **Eigelege entfernen**
Ab Juni gilt es, regelmäßig die Unterseiten der Blätter auf Eigelege zu untersuchen und diese sofort zu entfernen.

• **Tomatenkaltwasserauszug**
Zwei Handvoll Tomatentriebe gut zerstampfen und in zwei Litern Wasser mindestens zwei Stunden lang ziehen lassen, danach abseihen. Während der Flugzeiten des Kohlweißlings möglichst oft unverdünnt auf die Pflanzen sprühen.



Eiablage des Kohlweißlings



Larve des Kleinen Kohlweißlings

Blattläuse

Blattläuse treten in der Regel in schieren Massen auf und vermehren sich sehr schnell. Mit ihrem Saugrüssel stechen sie Blätter und Triebe der befallenen Pflanzen an und laben sich an deren Saft. Blattläuse sind eine wichtige Nahrungsquelle für Nützlinge wie z.B. Marienkäfer und deren Larven (eine einzelne Marienkäferlarve vertilgt weit über 100 Blattläuse pro Tag), Schweb- und Fliegen, Gallmücken oder Schlupf und Grabwespen. Wir fördern die Ansiedlung dieser Nützlinge gezielt durch das Einsäen von Blühstreifen, die den Tieren als Lebensraum dienen. Im ökologischen Landbau ist dies eine wichtige Maßnahme zur Schädlingsbekämpfung.

Folgende Maßnahmen gegen Blattläuse sind empfehlenswert:

• Kulturschutznetz verwenden

• Brennnesselkaltwasserauszug anwenden

(Extrakt und Pellets zur einfachen Herstellung)

Einmal wöchentlich (bei starkem Befall an drei aufeinanderfolgenden Tagen) mit Brennnesselkaltwasserauszug besprühen: 1-2 Hände Brennnesseln in einem 10-Liter-Eimer Wasser (vorzugsweise Regenwasser) einweichen, 12-24 Stunden ziehen lassen und anschließend abseihen. Etwas Schmierseife hinzufügen, damit die Flüssigkeit besser an den Pflanzen haftet.

• Zwiebelschalen- oder Knoblauchbrühe

Ca. 70 g Zwiebelabfälle oder Knoblauch fein hacken und mit 5 Liter kochendem Wasser überbrühen, abkühlen lassen, anschließend abseihen. Etwas Schmierseife hinzufügen, damit die Flüssigkeit besser an den Pflanzen haftet. Direkt auf die Blattläuse sprühen.

• Entfernen der befallenen Pflanzenteile

Bei besonders starkem Befall sollten die entsprechenden Pflanzenteile entfernt werden.

Wühlmäuse

Wühlmäuse fühlen sich als reine Vegetarier auf deinem Acker äußerst wohl, sind aber aufgrund ihres Gemüseappetits auch äußerst unbeliebte Nachbarn. Große Wühlmäuse knabbern alles an, was sich unter der Erdoberfläche befindet und sind in der Lage deinen Gemüsekulturen erheblichen Schaden zuzufügen. Man erkennt ihre Arbeit z.B. an welkenden Salatköpfen oder Wurzelgemüsen. Charakteristisch sind Erdhügel auf dem Beet. Löcher lassen auf die kleine Wühlmaus (auch Feldmaus genannt) schließen, die im Gegensatz zu ihrer großen Schwester auch an die Oberfläche kommt, um Nahrung zu suchen.

Folgende Maßnahmen gegen Wühlmäuse sind empfehlenswert:

Geräusche und Vibrationen

Wühlmäuse sind ausgesprochen geräuschempfindlich und schreckhaft. Kleine Windräder (wie man sie z.B. in Spielzeugläden bekommt), an den kritischen Stellen auf dem Acker verteilt, können für störende Unruhe, sowohl durch Geräusche als auch Vibrationen, die sich in den Boden übertragen, sorgen und so gegen die Nager wirken.



Blattläuse mit einem ihrer größten Fressfeinde, dem Marienkäfer

Nützlinge

Eine besonders natürliche und schöne Methode, Schädlingsbefall einzudämmen, ist die Begünstigung von Nützlingen. So bezeichnet man Spinnentiere und Insekten, für die Schädlinge Nahrung oder Wirt sind. Dazu gehören z.B. Marienkäfer und andere Käfer, verschiedene Fliegenarten und diverse Hautflügler.

Wir sorgen auf den Anlagen für günstige Nützlingsbedingungen, indem wir einen Teil der Fläche freihalten, um dort Blumenwiesen oder Bienenweiden einzusäen. Die so entstehenden Wildwiesen sind nicht nur für die Nützlinge eine schöne Sache, sondern auch fürs Ackerhelden-Auge eine Freude und laden außerdem zum Blumenpflücken ein. Das ist übrigens ausdrücklich erlaubt! Viele Lebewesen im Garten sind unsere Verbündete, ohne dass wir davon etwas merken.

Bienen

Wer noch Platz im Garten hat, sollte Blumen auf einer extra Fläche säen. Im Handel gibt es spezielle Mischungen, die z.B. Kornblume, Klatschmohn oder Lein enthalten.

Florfliegen

Die Larven der Florfliege haben Blattläuse zum Fressen gern. Florfliegen mögen ein reiches Blütenangebot, z.B. von Dolden- oder Korbblütlern. Sie vertilgen in ihrem kurzen Leben etwa 500 Blattläuse.

Marienkäfer

Die Lieblingsspeise der Marienkäfer sind ebenfalls Blattläuse. Ein Marienkäfer kann pro Tag ca. 50 Blattläuse fressen. Eine Marienkäferlarve kann insgesamt 400 bis 600 Läuse vertilgen.

Regenwürmer

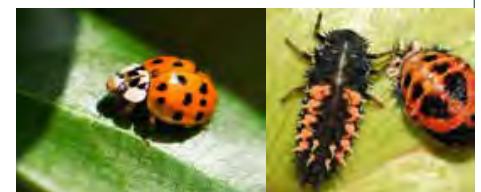
Einen besseren Besucher im Garten oder dem Hochbeet kann man sich fast nicht wünschen: Er gräbt freiwillig um, kompostiert altes Laub und düngt mit seinem nährstoffreichen Kot den „Garten“.

Schwebfliegen

Neben Bienen sind Schwebfliegen unsere wichtigsten Bestäuber. Die Larven der Schwebfliegen essen wie die Florfliegenlarven sehr gerne Blattläuse. Deswegen legen Schwebfliegen ihre Eier auch sehr nahe an den Kolonien der Blattläuse. Bis zu 700 Blattläuse vertilgen die Larven der Schwebfliegen.

Tigerschnegel

Er sieht aus wie eine große schlanke Nacktschnecke mit Leopardenmuster. Die Weichtiere sind sehr effektive Schneckenjäger und überwältigen dabei sogar Exemplare, die annähernd so groß sind, wie sie selbst.



3.8 Pflanzenkrankheiten

Kraut- und Braunfäule bei Tomaten

Tomatenpflanzen werden, unabhängig von der Sorte, zwangsläufig früher oder später von der Kraut- und Braunfäule befallen. Die Freilandsorten, die in unserem Bio-Jungpflanzen-Set (erhältlich im Shop) enthalten sind, sind weitestgehend resistent gegen die Erreger und erkranken unter normalen Umständen erst spät. Gänzlich verhindern lässt sich der Ausbruch aber nicht.

Folgende Maßnahmen gegen Kraut- und Braunfäule sind empfehlenswert:

- **Entfernen von befallenen Pflanzenteilen** – Befallene Früchte, Blätter und Stängel müssen schnellstmöglich entfernt und im Hausmüll entsorgt werden. Präventiv kannst du bodennahe Blätter bis zu den ersten Früchten auch ohne Befall entfernen, da die Pilzsporen sich in der Erde befinden und durch Spritzwasser auf die Blätter gelangen.
- **Richtiges Gießen** – Achte penibel darauf, dass beim Gießen kein Wasser auf die Blätter und Stängel kommt. Gieße ausschließlich die Erde im Wurzelbereich.
- **Besprühen mit Ackerschachtelhalmbrühe** – Der Ackerschachtelhalm, auch bekannt als Zinnkraut, hat einen enorm hohen Gehalt an Kieselsäure und ist deshalb ein besonders wirksames Mittel gegen Pilzkrankheiten. Zum Herstellen einer Brühe 100 g getrockneten Acker-schachtelhalm in 5 Litern Wasser für 24 Stunden einweichen. Anschließend 1 Stunde kochen und zugedeckt abkühlen lassen und abseihen. Zur Verwendung im Verhältnis 1:5 bis 1:10 mit Wasser verdünnen und in eine Sprühflasche füllen. Soweit möglich an drei aufeinanderfolgenden Tagen die Pflanzen besprühen, dies regelmäßig wiederholen. Pflanzenbrühen sind allerdings nur eine begrenzte Zeit haltbar, danach werden sie sauer. Alternativ [Ackerschachtelhalm-Extrakt](#) zur einfachen Herstellung verwenden.

Mehltau

Mehltau ist eine Pilzkrankung und tritt in Form von Falschem und Echtem Mehltau vor allem im Juli und August auf. Echter Mehltau ist ein reiner „Schönwetterpilz“, er bevorzugt Trockenheit. Durch feuchte Witterung und Bedingungen begünstigt wird hingegen der Falsche Mehltau. Während der Echte Mehltau einen weißen Pilzbelag auf der Blattoberseite bildet, tritt beim Falschen Mehltau ein brauner, pelziger Belag an der Unterseite der Blätter auf, verbunden mit braunen Flecken auf der Blattoberseite. Echter Mehltau befällt bevorzugt z.B. Gurken, Kürbisse und Zucchini. Falscher Mehltau ist bspw. auf Salaten, Kohlgewächsen und Erbsen anzutreffen.

Mehltau ist für Menschen grundsätzlich kein toxischer Pilz, trotzdem sollten Allergiker, Kleinkinder oder gesundheitlich geschwächte Menschen die Früchte eher nicht verzehren. In jedem Fall vor dem Verzehr gründlich mit heißem Wasser waschen.

Folgende Maßnahmen gegen Mehltau sind empfehlenswert:

• Entfernen von befallenen Pflanzenteilen

Entferne alle befallenen Pflanzenteile sorgfältig und möglichst behutsam, damit die Pilzsporen nicht unnötig verteilt werden. Pflanzenteile, die von Echtem Mehltau befallen sind (also weißer Belag auf der Blattoberseite) dürfen nicht auf den Kompost, bitte nimm daher eine Tüte mit auf den Acker und entsorge die Blätter später im Restmüll.

- **Besprühen mit Ackerschachtelhalmbrühe** ([Extrakt zur einfachen Herstellung](#))
- **Besprühen mit Knoblauchbrühe** (s. Blattläuse)
- **Vorbeugendes Besprühen mit Milch-Wasser-Gemisch**

Eine Mischung aus einem Teil Milch und neun Teilen Wasser herstellen und die Pflanzen alle 2-3 Tage damit besprühen. Ausreichend gießen (Echter Mehltau). Da Echter Mehltau Trockenheit bevorzugt, sollten anfällige Pflanzen gut gegossen werden.



Echter Mehltau



Falscher Mehltau (Blattoberseite)



Falscher Mehltau (Blattunterseite)

Kräftigung der Pflanzen

Um deine Pflanzen allgemein zu kräftigen und so resistenter gegen Schädlinge und Krankheiten zu machen, kann man auf einfache Weise eine Brennnesselbrühe herstellen und damit Pflanzen und Boden besprühen (wahlweise Extrakt oder Pellets für die einfache Herstellung verwenden). Zur Herstellung der Brühe 1 kg frische oder 100-200 g getrocknete Brennnesseln zerkleinern und in 2 Litern Wasser ca. 30 Minuten kochen, danach zugedeckt abkühlen lassen und abseihen. Im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt einmal wöchentlich verwenden.

Pflanzenstärkungsmittel

Sie unterstützen Pflanzen, sei es zur besseren Widerstandsfähigkeit gegen Pflanzenkrankheiten oder gegen andere Stressfaktoren wie z.B. Trockenheit oder Frost. Man kann pflanzenstärkende Mittel gut selbst herstellen, wie z.B. Brennnesseljauche oder einen Aufguss aus Schachtelhalm. Brennnesseljauche enthält neben Stickstoff alle wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente sowie das Wachstum anregende Inhaltsstoffe. Statt Brennnesseln können auch Giersch, Schachtelhalm, Löwenzahn oder Beinwell verwendet werden. Beinwell ist besonders reich an Kalium. Ackerschachtelhalm unterstützt die Gesunderhaltung mehltauanfälliger Pflanzen.

Verschiedene für deinen Bio-Gemüsegarten zugelassene Pflanzenstärkungsmittel findest du auch bei uns im Shop.

Beikräuter und Erntereste

Auch die Einarbeitung deines gejäteten Unkrauts und der Erntereste (bzw. die Nutzung dieser als Mulchschicht) ist eine organische Düngung! Die abgestorbenen Pflanzenteile werden von den Bodelebewesen, wie zum Beispiel dem Regenwurm, ‚verarbeitet‘, es bildet sich Humus und die Nährstoffe werden für die Pflanzen verfügbar gemacht.

Prinzipiell gilt

Wichtig ist, die natürlichen Abwehrkräfte der Pflanzen zu unterstützen und die Regulationsmechanismen im Ökosystems zu fördern. Ein geringer Schädlingsbefall im ökologischen Garten ist tolerierbar, da Schädlinge auch eine Nahrungsquelle für nützliche Tiere darstellen. Falls der Befall jedoch zu stark wird, können die Schädlinge mechanisch - durch Absammeln oder Abspritzen mit Wasser bekämpft werden.

Auf keinen Fall unerlaubte Pestizide einsetzen. Die regelmäßige Beseitigung von Unkraut ist wichtig, um den Gemüsepflanzen Zugang zu Nährstoffen zu gewährleisten. Am einfachsten geht dies klassisch: Hacken und Jäten. Mulchen hilft auch, den Unkrautbewuchs gering zu halten.

3.9 Geräte

Wir stellen unseren Ackerhelden auf jeder Anlage die notwendigen Gartengeräte zur Verfügung. Bitte beachte, dass die Geräte, Gießkannen und Schubkarren Eigentum der Ackerhelden GmbH sind und nicht mit nach Hause genommen werden dürfen.

Zum Hacken und Jäten geben wir dir verschiedene Geräte an die Hand. Gießkannen und Schubkarren stehen ebenfalls zur Verfügung (je nach Anlagengröße befinden sie sich ebenfalls auf der Fläche).

Zum Ernten empfehlen wir dir, ein kleines, scharfes Messer oder eine Gartenschere mitzubringen. Für die Ernte von Spinat und Mangold eignet sich auch eine größere Haushaltsschere hervorragend!

Da es auf dem Acker auch mal schmutzig und matschig zugehen kann, empfehlen sich Gartenhandschuhe, ackerfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk, z.B. Gummistiefel. Bei Sonnenschein an eine Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel denken!

Noch ein Wort in Sachen Geräte:

Aus jahrelanger Erfahrung wissen wir, dass sich bei Geräten, die der Allgemeinheit zur Verfügung stehen, leider ein überdurchschnittlich hoher Verschleiß zeigt und die Werkzeuge oft bis zur Unbrauchbarkeit beschädigt werden. Die meisten Anbieter von Selbsternteprojekten oder Gemeinschaftsgärten bitten Ihre Kunden deshalb darum, dass derjenige, der ein Gerät beschädigt für gleichwertigen Ersatz sorgt.

Wir finden diese Lösung allerdings nicht fair, denn es ist in den wenigsten Fällen so, dass derjenige, bei dem ein Gerät letztlich kaputt geht, es ganz alleine zerstört hat. Meistens war es nur der sprichwörtliche Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, dass beschädigte Geräte durch uns ersetzt oder repariert werden. Wir hoffen, dass wir mit diesem Weg positive Erfahrungen machen werden und bitten alle Ackerhelden darum, im Sinne aller Nutzer pfleglich mit den Geräten umzugehen.

Bitte sag uns Bescheid, wenn an deinem Standort durch Beschädigung oder Verlust ein Engpass bei den Werkzeugen entsteht.

Ganz wichtig: Bitte bring die Geräte nach dem Ackern wieder an ihren Lagerplatz. Nur so können alle Ackerhelden auf die Werkzeuge zugreifen. Bitte auf keinen Fall die Gemeinschaftsgeräte auf deinem Acker liegen lassen oder mit nach Hause nehmen!

Wenn es dir lieber ist, darfst du dir natürlich auch deine eigenen Geräte mitbringen und diese dann auch auf deinem Ackerstück lagern.

Schubkarre

Mit der Schubkarre kannst du größere Erntemengen transportieren, Grünabfälle entsorgen oder, wenn du die Karre gut ausbalancierst, auch gefüllte Gießkannen zu deinem Acker bringen.





3.10 Urlaub

Ob du während deines Urlaubs eine Vertretung auf dem Acker brauchst, kommt ganz auf den Zeitpunkt und die Dauer deiner Abwesenheit an. Von Saisonbeginn bis in den August hinein wächst das Unkraut sehr stark, und in den Hochsommermonaten kann es auch mal längere Trockenphasen geben. Zusätzlich gibt es von Juni bis August besonders viel zu ernten. In dieser Zeit solltest du möglichst einmal die Woche auf dem Acker vorbei schauen.

Etwa ab Mitte August kannst du den Garten auch mal zwei Wochen allein lassen. Das hängt natürlich immer auch davon ab, in welchem Zustand du ihn hinterlässt.

Je nachdem wann und wie lange du unterwegs bist, brauchst du also jemanden, der für dich einspringt, um deinen Acker in gutem Zustand zu halten. Sollte sich im Familien- oder Freundeskreis niemand finden lassen, frag doch mal deine Ackernachbarn. Für die ist der zusätzliche Aufwand nicht ganz so hoch, da sie sowieso regelmäßig vor Ort sind.

Als kleines Dankeschön freut sich dein Ersatzackerheld bestimmt über die Ernte, die während der Vertretungszeit anfällt.

Sollte sich partout niemand finden lassen, ist das allerdings auch keine Katastrophe. Natürlich wird auf deinem Acker Unkraut stehen, wenn du zurück kommst. Und deine Gemüsepflanzen werden mehr oder weniger stark unter dem Unkrautdruck gelitten haben. So lange keine mehrwöchigen Dürreperioden in deine Urlaubszeit gefallen sind, wird dein Garten aber nicht zerstört oder unbrauchbar geworden sein. du wirst dir nach deiner Rückkehr lediglich genügend Zeit nehmen müssen, um einmal richtig klar Schiff zu machen.

4. Die Gemüsekulturen



Buschbohnen

Anbau und Ernte

Die Buschbohne ist sehr frostempfindlich und kann deswegen nur zwischen Anfang Mai und Mitte Juli ausgesät werden. Die Bohnen sollten ca. 2 cm tief gesät werden mit einem Abstand von 6-8 cm in der Reihe. Ihre Entwicklungszeit dauert 6-7 Wochen, d. h. bei einer Saat Anfang Mai kann Ende Juni mit der Ernte der Buschbohnen begonnen werden.

Den idealen Erntezeitpunkt kann man durch das Brechen einer Bohne feststellen: Die Bohnenhülse sollte glatt brechen, die Bruchstelle grün und saftig und die Samen nicht länger als 0,8-1 cm sein. Die Ernte erstreckt sich über einen Zeitraum von 5-8 Tagen, in dieser Zeit sollte man die Bohnen dreimal durchpflücken, d. h. die größten abernten. Bohnen dürfen nur ganz vorsichtig abgepflückt, niemals abgerissen werden, sonst leiden die Pflanzen. Wenn man die Bohnen zu lange am Strauch hängen lässt, bilden sie Fäden aus und werden trocken und hart.

Verarbeitung

Vorsicht: rohe Bohnen sind giftig! Zur Weiterverarbeitung Stielansatz und Spitze wegschneiden und evtl. Fäden abziehen, dann waschen. Das typische Gewürz für die Zubereitung von Bohnen ist Bohnenkraut; für Eintöpfe sollte reichlich Liebstöckel verwendet werden.

Lagerung und Konservierung

Bohnen können 2-4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zur Konservierung sehr verbreitet ist das Einkochen; zum Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe eignen sich vor allem die Milchsäuregärung und das Einfrieren. Zum Konservieren in Essig wird dieser (besonders gut schmeckt hier Balsamicoessig) etwa zur Hälfte mit Wasser sowie mit Gewürzen (Bohnenkraut, Zwiebeln) gemischt und aufgekocht und mit den etwa 10 Minuten gekochten Bohnen in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollte man die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochend heiß über die Bohnen gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden.

Raum für deine Notizen:



Essbare Blüten

Anbau und Ernte

Die Blüten sind sehr anspruchslos und brauchen nicht viel Pflege. Sie können sehr schön als Beetbegrenzung gesät werden und eignen sich toll als Mischkultur zu Kartoffeln oder Tomaten. Am besten erntet man Blüten an sonnigen Tagen vormittags, wenn der Tau abgetrocknet ist. Die Pflanzen vor dem Ernten leicht schütteln, sodass alle Insekten sich noch schnell davon machen können. Die Blüten erst kurz vor der Verarbeitung ernten oder in eine Vase stellen, damit sie frisch bleiben.

Verarbeitung

Die Blüten sehen im Salat, auf Suppen, Kuchen und Süßspeisen einfach toll aus. Getrocknet können sie zu Kräutertees gemischt werden. Auch ein Ringelblumenöl mit wundheilender Wirkung ist schnell gemacht. Ein Marmeladenglas voll Ringelblumen ernten, die Blütenblätter abzupfen und mit hochwertigem Nativem Olivenöl aufgießen, bis die Blütenblätter bedeckt sind. Das Marmeladenglas verschließen und kühl und dunkel lagern. Die Borretschblätter können zu Salaten gemischt werden und sind auch Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße.

Lagerung und Konservierung

Durch Trocknung können die Blüten haltbar gemacht werden. Entweder im spaltbreit geöffneten Backofen auf niedrigster Stufe trocknen oder locker bündeln und kopfüber aufhängen. Das Trocknen auf einem Gitter funktioniert natürlich auch. In Dosen und Gläsern aufbewahrt sollten die getrockneten Blüten innerhalb eines Jahres aufgebraucht werden.

Raum für deine Notizen:



Feldsalat

Anbau und Ernte

Feldsalat kann erst ab Mitte Juli gesät werden, da er zu den Langtagspflanzen zählt. Das bedeutet, dass er bei den langen Tagen im Sommer sofort zu blühen beginnt. Da Mitte Juli die Tage wieder kürzer werden, bildet der Feldsalat statt der Blüte eine Rosette und kann dann entsprechend beerntet werden. Wenn die Pflanzen zu dicht stehen, wird Feldsalat bei den kühleren Herbstnächten leicht von Mehltau befallen, dann bildet sich auf (Echter Mehltau) oder unter (Falscher Mehltau) den Blättern ein weißlicher Schimmelbelag. Von Saat bis Ernte braucht der Feldsalat 8-12 Wochen, wenn er als Jungpflanze gesetzt wird, verkürzt sich die Kulturdauer um etwa 4 Wochen. Zur Ernte wird die ganze Rosette knapp oberhalb des Bodens abgeschnitten.

Verarbeitung

Gegenüber dem Kopfsalat hat der Feldsalat den Vorteil, dass du immer soviel ernten kannst wie du brauchst. Er schmeckt herzhaft und würzig.

Lagerung und Konservierung

Salate schmecken frisch am besten; natürlich können sie auch 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden

Raum für deine Notizen:



Fenchel

Anbau und Ernte

Knollenfenchel, auch Gemüfefenchel genannt, kann von Mai bis Mitte Juli als Jungpflanze gepflanzt werden, von Ende Mai bis Ende Juni ist auch eine Direktsaat möglich. Allerdings werden die zarten Keimlinge schnell von Unkraut überwachsen und benötigen deshalb bei der Direktsaat besonders viel Pflege. Der Fenchel braucht einen Reihenabstand von 40 cm, innerhalb der Reihe sollte 25 cm bis zur nächsten Pflanze gelassen werden. Da Trockenheit und Hitze das Schossen der Fenchelpflanze erhöhen, sollte der Fenchel regelmäßig gegossen und der Boden mit einer Mulchschicht abgedeckt werden.

8-12 Wochen nach der Pflanzung ist der Fenchel reif für die Ernte. Die Knolle sollte kompakt sein und kann nach Bedarf mit einem Schnitt unterhalb der Knolle geerntet werden. Den Fenchel auch nicht zu lange stehen lassen, denn die Knolle wird mit der Zeit holzig. Die letzte Fenchelknolle sollte spätestens im Oktober geerntet werden, denn Frost verträgt Fenchel nicht. Auch die grünen Teile am Fenchel können geerntet werden.

Verarbeitung

Fenchel wird gerne in mediterranen Gerichten verwendet und gibt jedem Gericht eine besondere Note. Die Knolle kann hauchfein auch als Rohkost in Salaten verarbeiten werden. Das Fenchelgrün passt auch als Gewürz in Fleisch- oder Fischgerichten.

Lagerung/Konservierung

Im Kühlschrank lässt sich der Fenchel problemlos einige Tage im Gemüsefach lagern. In Würfel oder Scheiben geschnitten und blanchiert kann der Fenchel auch eingefroren werden.

Raum für deine Notizen:



Grünkohl

Anbau und Ernte

Grünkohl kann ab Mai bis Ende Juni ausgesät werden oder als Jungpflanze von Juni bis August als Jungpflanze gepflanzt werden. Ideal ist ein Pflanz- und Reihenabstand von ca. 40 cm. Grünkohl mag es nicht gerne trocken, du kannst es dir leichter machen, wenn du um die Pflanzen für eine Mulchschicht sorgst und somit Verdunstung hinauszögern kannst. Es lohnt sich auch, die Zöglinge nach ein paar Wochen etwas anzuhäufeln, um ihnen Stabilität zu bieten. Die Erntezeit beginnt im Oktober und kann sich in den Winter hinein ziehen. Wenn du immer wieder einzelne Blätter pflückst, lässt der Kohl neues Grün sprießen und der Gesamtertrag erhöht sich.

Übrigens: Die altbekannte Aussage, dass er Frost braucht, um einen guten Geschmack zu entwickeln, ist nicht mehr zutreffend. Zwar verbessert sich der Geschmack, wenn die Pflanze einige Zeit kälteren Temperaturen ausgesetzt war, dabei kommt es aber vor allem auf die Dauer der Kälteperiode an und nicht zwingend auf Frost. Bei niedrigen Temperaturen verlangsamt sich der Stoffwechsel bei gleichzeitig fortgesetzter Fotosynthese entsteht ein Überschuss an Traubenzucker, der sich in den Blättern einlagert. Neue Sorten enthalten sogar generell mehr Traubenzucker und können auch früher geerntet werden.

Verarbeitung

Entferne die welken Außenblättchen und wasche die anderen Blätter gründlich. Die Stiele und dicken Mittelrippen solltest du vor dem Kochen entfernen. Um die guten Vitamine zu schonen, kocht man den Grünkohl möglichst nicht zu lange, sondern blanchiert ihn kurz in Salzwasser oder gart die Blätter in heißem Dampf.

Lagerung und Konservierung

Grünkohl lässt sich am besten eingefroren lange lagern. Vor dem Einfrieren blanchierst du die Blätter wenige Minuten, schreckst sie mit eiskaltem Wasser ab und hackst sie grob. Außerhalb der Gefriertruhe lässt er sich nicht lange lagern und sollte möglichst frisch verarbeitet werden.

Raum für deine Notizen:



Gurken

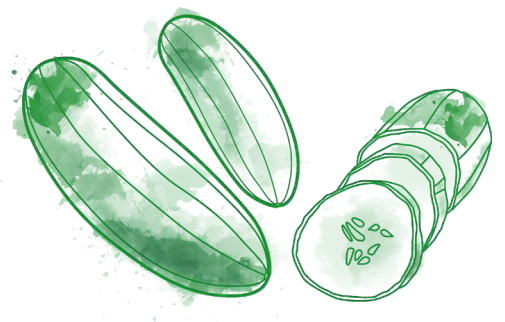
Anbau und Ernte

Die Gurke hat sehr hohe Temperaturansprüche und reagiert mit Kälteschäden schon auf Temperaturen nahe 0°C. Deswegen können nur bestimmte Sorten ins Freiland gesät oder gepflanzt werden, die meisten benötigen zum guten Wachstum die höheren Temperaturen eines Gewächshauses. Auf jeden Fall können sie erst nach den Eisheiligen (Mitte Mai) gepflanzt werden. Die Gurkenpflanzen wachsen rankend (brauchen aber nicht unbedingt ein Rankgerüst) und benötigen deswegen ausreichend Platz. Die Ernte beginnt, wenn die ersten Früchte ca. 15 cm lang sind. Die Pflanze sollte regelmäßig durchgepflückt werden, damit einzelne Exemplare nicht zu groß werden. Hierdurch wird auch die Entwicklung neuer Früchte gefördert. Im jungen Stadium können die Gurken mit der dunkelgrünen Schale gegessen werden, bei einigen Sorten stören lediglich die kleineren Pocken auf der Schale. Im älteren Stadium verhärtet sich die immer heller werdende Schale und die Samenkerne bilden sich fest aus, dann sind die Gurken oft schmackhafter, wenn man sie kocht..

Lagerung und Konservierung

Die typische Aufbewahrungsart für Schälgurken sind Senfgurken. Dafür werden die Gurken geschält, der Länge nach halbiert und das Kerngehäuse wird entfernt. Nachdem sie 2-3 Minuten in kochendes Wasser gelegt wurden, werden sie abgekühlt. Nach dem Abtropfen Gurken kleinschneiden und mit reichlich Senfkörnern in Gläser schichten. Gewürzvariationen von Borretsch über Chili bis hin zu Ingwer sind je nach Geschmack natürlich zusätzlich möglich. Die Gläser werden mit Wasser gefüllt und etwa 25 Minuten bei ca. 85°C erhitzt.

Raum für deine Notizen:



Kartoffeln

Anbau

Kartoffeln werden Ende April bis Mitte Mai gelegt, d. h. die Knollen werden im Abstand von 25-30 cm 10 cm tief in den Boden gesteckt. Dazu sollten nur unverletzte und gesunde Knollen verwendet werden. Sobald die Pflanze gekeimt ist und die ersten Laubblätter über der Erdoberfläche erscheinen, sollte die Kartoffelpflanze mehrmals im Laufe des Sommers gehäufelt werden, d. h. die Erde links und rechts an die Pflanze heranziehen und so einen Damm oder Hügel bilden, auf dem die Kartoffel wächst. In diesem Damm werden die Kartoffelknollen gebildet – je größer er ist, desto mehr Knollen kann es geben.

Ab August können die Kartoffelstauden ausgegraben werden, dazu sollte man mit einer Grabegabel den Damm umgraben. Nur durch Ziehen an den oberirdischen Pflanzenteilen würden viele kleinere Knollen im Boden verbleiben.

Wenn man die Kartoffeln einlagern will, sollte man das Welken des Kartoffelkrautes abwarten, dann ist das Wachstum der Knollen abgeschlossen.

Die Ernte sollte bei trockenem Wetter stattfinden. Damit die Schale der Knollen etwas nachhärtet und so gegen Verletzungen und Lagerschäden unempfindlicher ist, sollten die Kartoffeln noch 1-2 Tage bei Tageslicht abtrocknen.

Verarbeitung

Die Verwertungsmöglichkeiten für Kartoffeln sind sehr variabel: Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Salzkartoffeln, Reibekuchen, Kartoffelbrei, Ofenkartoffeln, etc. Grün verfärbte Kartoffeln dürfen nicht gegessen werden, da sie das Gift Solanin enthalten. Es reicht aber, die entsprechenden Stellen herauszuschneiden bzw. tritt das Solanin beim Kochen ins Wasser über, welches dann natürlich nicht weiter verwendet werden darf.

Lagerung/Konservierung

Die typische Konservierungsart ist das Lagern. Kartoffeln sollten in einem luftigen, möglichst etwas feuchten Raum bei Temperaturen um 7°C aufbewahrt werden. Der Lagerraum muss unbedingt dunkel sein. Ideal sind hier die Keller in alten Häusern.

Wird es zu warm, keimen die Kartoffeln schnell. Auch sollten die Kartoffeln trocken sein und nach Möglichkeit nicht mit Äpfeln in einem Raum gelagert werden. Achte darauf, dass die Kartoffeln keinen Frost abbekommen, weil sie sich sonst im Geschmack verändern.

Raum für deine Notizen:



Kohlrabi

Anbau und Ernte

Der Kohlrabi hat eine kurze Kulturdauer: Von der Pflanzung bis zur Ernte vergehen im Sommer nur 7–8 Wochen. In dieser Zeit benötigt er allerdings eine regelmäßige Wasserversorgung, da durch Schwankungen der Bodenfeuchte ein Platzen der Knollen gefördert wird. Der späteste Pflanztermin für Kohlrabi ist Anfang August, danach werden nur mit Hilfe von Vlies oder Folie noch erntefähige Kohlrabi erreicht. Sein Pflanzabstand sollte 25 cm betragen. Ein Kohlrabi ist erntereif, wenn die Knolle etwa 8 cm Durchmesser hat. Verpasst man den optimalen Erntezeitpunkt, wird die Knolle schnell holzig. Zur Ernte muss der Kohlrabi mit einem scharfen Messer direkt unterhalb der Knolle abgeschnitten werden. Schneidet man zu tief, kommt man in den verholzten Bereich der Sprossachse, der kaum zu durchschneiden ist..

Verarbeitung

Die Blätter werden abgezogen, nicht abgeschnitten. Sie enthalten viel Eisen und sollten mit verwendet werden. Vom unteren Stängelansatz her wird die Schale abgezogen. Gerade Kinder essen sehr gerne rohe Kohlrabi; sie können aber auch gedünstet werden.

Lagerung und Konservierung

Kohlrabi verwendet man am besten frisch. Im Kühlschrank lässt er sich aber gut einige Zeit aufbewahren. Für die längerfristige Lagerung werden die Blätter bis zu den Herzblättern entfernt und der Kohlrabi wird in feuchten Sand eingeschlagen. So hält er sich einige Wochen.

Raum für deine Notizen:



Kürbis

Anbau und Ernte

Da Kürbis sehr frostempfindlich ist, kann er nicht vor den Eisheiligen Mitte Mai ausgepflanzt werden. Zu einer optimalen Entwicklung braucht er viel Wärme und viel Wasser. Fast alle Kürbisarten haben eine rankende Wuchsform, d. h. sie benötigen bis zu 4 qm Platz, meist sind ihre unterirdischen Wurzeln sogar noch mehr ausgebreitet als die oberirdischen Ranken. An Pflegemaßnahmen sollte bei jungen Pflanzen regelmäßig das Unkraut entfernt werden, es steht sonst in direkter Konkurrenz hinsichtlich des Wasserangebotes. Jede Kürbispflanze kann bei optimalen Wachstumsbedingungen mehrere Früchte ausbilden. Ist der Stiel verholzt und der Kürbis hat eine satt orangene Farbe, kann geerntet werden. Vor den ersten Frösten sollten alle Früchte abgeerntet werden. Zum Einlagern sollten die Kürbisse bei gutem, trockenem Wetter geerntet werden, sie fangen dann im Lager nicht so leicht zu faulen an. Der Stiel sollte noch ca. 10 cm lang sein und die Kürbisfrucht darf keine äußeren Verletzungen an der Schale haben. Kürbisse vor dem Einlagern vorsichtig mit Wasser abwaschen, damit Pilze und Bakterien in Erdresten keine Chance haben. Die ersten Wochen sollten die Früchte eine Raumtemperatur von mindestens 24° C haben, dann kann sich ihre Schale verhärten und sie können nachreifen, danach sind Lagertemperaturen von 10-13°C optimal. Bei guten Lagerbedingungen können Hokkaidos bis zum Frühjahr, Butternut sogar bis zum Sommer aufbewahrt werden.

Verarbeitung

Aus dem frischen Fruchtfleisch von Kürbissen kannst du Suppe oder Kompott zubereiten. Die meisten Kürbisse kannst du auch mit Schale verwenden; nur der Stielansatz muss herausgeschnitten werden. Die Früchte werden in Schnitze unterteilt, damit die Kerne herausgelöst werden können. Als passendes Gewürz eignet sich vor allem Ingwer

Lagerung und Konservierung

Kürbisse lassen sich sehr lange in kühlen, frostfreien Räumen lagern. Am besten hängt man sie einzeln in Netzen oder Tüchern auf, so dass keine Druckstellen entstehen, an denen sich leicht Fäulnis bildet.

Raum für deine Notizen:



Mangold

Anbau und Ernte

Mangold benötigt 10-12 Wochen von der Saat bis zur Ernte. Bei der Ernte sollten alle größeren Blätter am Blattgrund ausgebrochen werden, so können die kleineren Blätter immer nachwachsen und man kann den ganzen Sommer über Mangold ernten. Wenn die Pflanzen einen größeren Abstand haben, kann man auch eine ganze Mangoldstaude am Boden abschneiden, dann wächst sie zwar nicht nach, aber sie ist etwas besser zu transportieren und zu lagern, da sie weniger Schnittstellen zur Verdunstung hat.

Verarbeitung

Es gibt zwei verschiedene Mangoldarten, die sich an der Mittelrippe der Blätter unterscheiden lassen. Ist sie schwach ausgeprägt, handelt es sich um Blattmangold, der wie Spinat verwendet wird. Beim Rippenmangold ist die weiße Blattrippe besonders ausgeprägt. Sie wird vom Rest des Blattes getrennt und kann wie Spargel zubereitet werden, während auch hier der Rest des Blattes wie Spinat genutzt werden kann.

Lagerung und Konservierung

In Papier oder ein feuchtes Tuch eingewickelt, kann der Mangold etwa eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am besten wird er aber frisch vom Feld verarbeitet. Man kann ihn auch einfrieren.

Raum für deine Notizen:



Möhren

Anbau und Ernte

Möhren können bis Anfang Juli gesät werden, bei einer Kulturdauer von 90-105 Tagen sind sie ab Mitte Oktober erntefähig. Möhren zum Einlagern sollten jedoch nicht nach Ende Mai gesät werden, sie sind sonst zu klein. Erwünscht ist ein Abstand von 2 cm in der Reihe bei Frühmöhren und Möhren zum Direktverzehr. Bei Möhren zum Einlagern sollten sie einen Abstand von 3 cm in der Reihe haben. Zur Aussaat muss man eine kleine Furche ziehen und das Möhrensaatgut hinein rieseln lassen, dabei kann man schon an den erwünschten Endabstand der Möhren denken. Meist liegt die Keimfähigkeit des Saatgutes bei 80%, d. h. dass 8 von 10 Samenkörnern auch zur Möhre werden! Bei Möhrensaatgut fördert Lichteinfluss die Keimung, also sollte das Saatgut nicht zu tief abgedeckt werden. Nach vier Wochen müssen die Möhren auf ihren Endabstand vereinzelt werden, außerdem sollten sie zwischenzeitlich gejätet werden, da alles Unkraut schneller wächst als die Möhre im jungen Stadium. Später ist leichtes Anhäufeln günstig, dadurch können eventuelle „grüne Köpfe“ der Möhre verhindert werden. Zur Ernte muss der Boden mit einer Grabegabel gelockert werden, sonst brechen die Möhren im Boden ab!

Verarbeitung

Am gesündesten sind Möhren roh oder leicht gedünstet. Zur Vorbereitung wird das Laub abgedreht und die Möhren werden gründlich gewaschen und gebürstet. Neben ihrer Verarbeitung in Speisen gibt es auch die Möglichkeit Möhren zu entsaften.

Lagerung und Konservierung

Frisch schmecken Möhren am besten! Ziehe deshalb nur die Wurzeln heraus, die du brauchst. So schaffst du auch Platz in der Reihe und die restlichen Möhren können weiter wachsen. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu 4 Wochen. Im späten Herbst kannst du die restlichen Möhren im Keller schichtweise in Sand lagern. Möhren sollten vor der Lagerung nicht gewaschen werden, da die anhaftende Erde sie am längsten frisch hält. Allerdings solltest du vorher die Blätter abdrehen.

Raum für deine Notizen:



Paprika

Anbau und Ernte

Paprika sollte erst auf den Acker, wenn kein Frost mehr droht und der Boden sich erwärmt hat. Paprikapflänzchen lieben volle Sonne, ausreichend Wasser. Paprika wachsen langsamer als Tomaten, die Pflänzchen sind dir dennoch dankbar, wenn du ihnen mit einem Stab frühzeitig Stütze bietest und die Triebe vorsichtig an ihn bindest. Die Zweige können bei Wind sonst leicht abknicken. Der Erntezeitpunkt der Früchte im Freiland liegt ungefähr bei Ende Juli / August ist zum Teil aber auch Geschmackssache. Wer in den mildsüßen Genuss vollreifer und voll gefärbter Gemüsepaprika kommen möchte, braucht etwas Geduld. Grüne Paprika sind zwar „unreif“, aber genießbar. Sie sind dann herber im Geschmack.

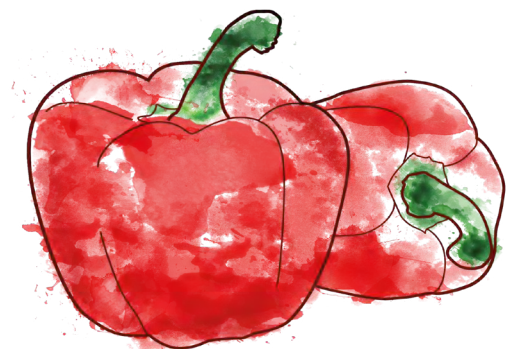
Verarbeitung

Wenn du die Schoten roh knabberst oder in den Salat mischst, gibt's die volle Ladung Vitamine. Aber auch gedünstet, gebraten, gegrillt oder überbacken bleiben noch genügend gesunde Inhaltsstoffe. Die Paprika ist also vielseitig einsetzbar. Ihr mal fruchtiges, mal pikantes, mal feuriges Aroma lässt sich bestens kombinieren und hat in den Küchen rund um den Globus einen Stammplatz.

Lagerung und Konservierung

Paprika sind außerhalb des Kühlschranks einige Tage lagerbar. Zur Konservierung bietet sich auch das Einlegen in Essig und Öl an. Chillischoten werden bevorzugt aufgefädelt und getrocknet.

Raum für deine Notizen:



Pastinake

Anbau und Ernte

Pastinake hat, ebenso wie Möhre, eine sehr lange Keimdauer und erfordert daher nach der Aussaat etwas Vorsicht, damit das Unkraut die kleinen Keimlinge nicht überwächst. Der Boden sollte regelmäßig gelockert werden, damit die Pflanze eine kräftige, lange Wurzel ausbildet. Im Sommer überrascht die Pastinake durch ihre üppige Blattmasse. Bei der Aussaat sollte daher ein Reihenabstand von 40 cm eingehalten werden. In der Reihe kann auf 10-20 cm vereinzelt werden. Eine späte Ernte der Pastinake ist kein Problem, denn sie verträgt Fröste gut. Zur Ernte am besten die Grabegabel zur Hilfe nehmen und den Boden lockern, damit die langen Wurzeln beim Ernten nicht brechen. Das Blattgrün auf dem Acker entfernen und nur die Wurzel ernten.

Lagerung und Konservierung

Im Kühlschrank halten sich Pastinakenwurzeln einige Tage, aber sie können auch im Keller in Sand eingeschlagen über mehrere Wochen lagern. Küchenfertig eingefroren sind sie eine gute Grundlage für alle Suppen und Eintöpfe..

Raum für deine Notizen:



Petersilie

kannst du ab März direkt ins Freiland mit einem Reihenabstand von etwa 30 cm aussäen. Ab Mai können dann laufend Blätter für den Frischverbrauch geerntet werden. Wie viele Doldenblütler hat Petersilie eine lange Keimzeit von 21 Tagen und ist in dieser Zeit empfindlich. Wer immer wieder Schwierigkeiten mit der Aussaat im Frühjahr hat, sollte es einmal im Sommer probieren. Bei entsprechenden Temperaturen sind die Bedingungen zum Keimen dann optimal. Allerdings darf man nicht vergessen, die Saat feucht zu halten.

Raum für deine Notizen:



Postelein

Anbau und Ernte

Postelein, auch Winterportulak, Kubaspinat oder Tellerkraut genannt, ist ein Wintergemüse, das eher kleine, fleischige Blätter an langen Stielen bildet. Winterportulak (auch Postelein oder Kubaspinat) bildet kleine, fleischige Blätter an langen Stielen. Er keimt nur bei Temperaturen unter 12 °C. Man sät ihn daher zwischen August und April in Reihen mit 15–20 cm Abstand aus. Auch wenn die Pflänzchen Kälte vertragen, sollte man sie mit einem Vlies schützen oder im Frühbeet anziehen. Die Blätter und Stiele sollten jung geerntet werden und können roh als Salat verwendet werden. Schneidet man sie nicht zu tief über dem Boden ab, treibt der Postelein noch einmal durch. Postelein hat einen leicht säuerlichen bis salzigen Geschmack, der entfernt an Nüsse erinnert.

Inhaltsstoffe

Reich an Vitamin C, Magnesium, Kalzium und Eisen. Postelein enthält nur sehr wenig unerwünschtes Nitrat, das sonst bei Salat im Winter unter der Einwirkung geringer Tageslichtmengen ein Problem darstellt.

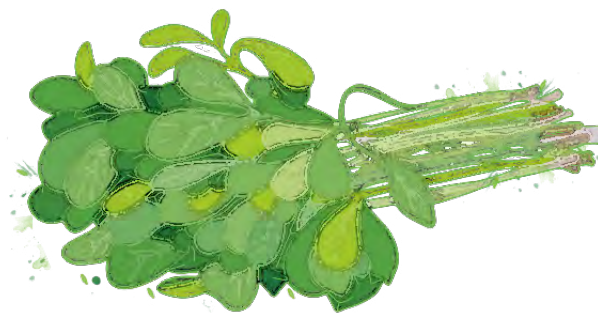
Verarbeitung

Sind seine Blätter zu alt oder haben starken Dauerfrost abbekommen, färben sie sich rötlich, werden hart und eignen sich nicht mehr für den rohen Verzehr. Sie können allerdings noch sehr gut gekocht wie Spinat genossen werden.

Lagerung/Konservierung

Postelein ist nicht gut lagerfähig und sollte möglichst frisch verzehrt werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt er sich 1-2 Tage lagern.

Raum für deine Notizen:



Radieschen

Anbau und Ernte

Um schön runde Knollen bilden zu können, brauchen Radieschen Licht und ausreichend Platz, von Pflanze zu Pflanze mindestens 5 cm. Achte darauf, dass die Samen nicht tiefer als 1 cm unter die Erde kommen, denn eine zu tiefe Saat kann zu unförmigen oder länglichen Knollen führen. Von Reihe zu Reihe ist ein Abstand von 15 cm zu empfehlen. Trockenheit kann die kleinen Radieschen in Bedrängnis bringen, daher den Boden gleichmäßig feucht halten. Radieschen sind im Sommer oft schon nach nur vier Wochen nach der Aussaat erntereif. Frühsaaten brauchen etwas länger, ebenso spät ausgesäte, die man erst im Spätherbst erntet..

Verarbeitung

Die knackigen Radieschen schmecken als farbenfrohe Einlage im Salat, in feine Scheiben geschnitten auf dem Butterbrot, als würzige Zutat im Frühlingsquark oder einfach nur als Knabbergemüse. Das frische und junge Radieschengrün kannst du übrigens bedenkenlos in den Salat schneiden oder sogar als warme Gemüsebeilage dünsten.

Lagerung/Konservierung

Radieschen lassen sich kaum länger als einige Tage wirklich frisch halten. Am längsten bleiben sie knackig, wenn man die Blätter abdreht und die Knollen in ein feuchtes Tuch gewickelt oder in einer Schüssel mit Wasser bedeckt in den Kühlschrank legt.

Raum für deine Notizen:



Rote Beete

Anbau und Ernte Rote Beete hat eine lange Entwicklungszeit, deswegen empfiehlt sich keine Aussaat mehr ab Juli. Je enger die Pflanzen in der Reihe stehen, desto mehr Zeit benötigen sie um eine Knolle zu bilden. Ideal sind Pflanzenabstände von 3-6 cm, die Aussaattiefe sollte 2 cm betragen. Auf dem Acker können ab Juli kleine Knollen geerntet werden, zur Einlagerung empfiehlt sich die Ernte vor den ersten Nachtfrösten im Oktober. Verarbeitet werden ausschließlich die Knollen. Junge, zarte Blätter können aber auch vereinzelt mit in den Salat gemischt werden. Aber bitte nicht zu viele Blätter ernten, sonst fehlt der Pflanze Energie für die Ausbildung der Knolle.

Verarbeitung Nach der Ernte sollten die Blätter der Roten Beete vorsichtig abgedreht werden - niemals abschneiden! Wird die Knolle verletzt, läuft der kostbare rote Saft aus. Deshalb sollten sie nach Möglichkeit auch im Ganzen gekocht und erst nach dem Kochen geschält werden. Rote Beete kann auch entsaftet werden. Vorsicht: die Rote Beete verändert ihren Geschmack, wenn sie Frost ausgesetzt wurde.

Lagerung/Konservierung Im Kühlschrank lässt sich Rote Beete einige Zeit lagern. Wie alle Wurzelgemüse wird sie am besten in einem feuchten Keller oder in einer Kiste mit feuchtem Sand gelagert. Dafür sollte sie vorsichtig ausgegraben und das Laub etwa 3 cm über dem Wurzelansatz abgeschnitten werden.

Raum für deine Notizen:



Rucola

Anbau und Ernte Man sät ab Saisonbeginn etwa 1 cm tief direkt ins Freiland in Reihen mit 20 cm Abstand. Die jungen, zarten Rucolablätter pflückt man frisch, bevor die Pflanze blüht. Geerntet werden sollte am besten abends, da dann der Nitratgehalt am geringsten ist. lle.

Verarbeitung Rucolablätter werden roh verwendet. Man gibt sie z. B. ganz oder zerkleinert Salaten bei oder drapiert sie auf der Pizza.

Lagerung/Konservierung Frisch schmeckt er am besten! Eine Aufbewahrung von Rucola ist nicht empfehlenswert.

Raum für deine Notizen:



Salat

Anbau und Ernte

Die Salate unterscheidet man nach der Art ihres Wuchses. Die Kopfsalate bilden einen mehr oder weniger festen Kopf aus und die Schnitt- oder Pflücksalate wachsen in Rosettenform ohne Kopfbildung. Bei der Ernte wird bei Kopfsalat der ganze Kopf knapp oberhalb des Bodens abgeschnitten, bei Schnitt- und Pflücksalat hingegen können entweder die ausgewachsenen Blätter gepflückt werden – hierbei ist eine Mehrfachernte möglich – oder die ganze Rosette kann oberhalb des Bodens abgeschnitten werden. Bei einer Reihensaat von Schnittsalat können auch junge Salatpflanzen abgeschnitten werden, um dadurch den Bestand auszudünnen und den anderen Schnittsalatpflanzen genug Platz zur Bildung einer Rosette zu geben. Schnittsalat braucht von der Saat bis zur Ernte ca. 10-12 Wochen, nach der Keimung sollte er auf einen Abstand von 4-6 cm vereinzelt werden. Kopfsalat braucht von der Pflanzung bis zur Ernte ca. 8 Wochen. Der optimale Erntezeitpunkt ist durch Abtasten zu erfühlen, wenn sich der Kopf fest anfühlt, sollte der Salat innerhalb einer Woche geerntet werden. Sonst beginnt er einen Blütentrieb zu bilden, der sich im Innern des Kopfes langsam den Weg nach oben bahnt, dadurch beginnt der Kopf innerlich zu faulen.

Verarbeitung

Vor dem Waschen werden die Blätter abgezogen, um sie von Ungeziefer und Erde zu befreien. Das Dressing wird dem Kopfsalat erst direkt vor dem Servieren beigegeben, weil er sonst schnell welk wird.

Lagerung/Konservierung

Kopfsalat lässt sich so gut wie gar nicht lagern und sollte deshalb frisch verwendet werden. Eine Ausnahme bildet der Eissalat, den man im Kühlschrank zwei Wochen lang aufbewahren kann. Er verträgt aber auch einige Grad Frost auf dem Feld.

Raum für deine Notizen:



Sellerie

Anbau und Ernte

Sellerie anzubauen ist nicht schwierig, erfordert aber etwas Geduld. Besonders Knollensellerie hat eine sehr lange Kulturdauer und kann bei einer Pflanzung im Mai auch gerne erst Herbst geerntet werden. Knollensellerie braucht einen Abstand von 40 cm den Reihen und innerhalb der Reihe, Stangensellerie kann auch etwas enger gepflanzt werden. Der Boden um den Sellerie sollte regelmäßig vorsichtig gehackt werden. Leichte Fröste verträgt der Sellerie, sollte aber dann auch zügig geerntet werden. Dafür werden die Wurzeln abgeschnitten, doch die Blätter können in der Küche verarbeitet werden.

Stangensellerie kann ab Juli regelmäßig geerntet werden, denn aus der Mitte bildet die Pflanze neue Triebe. Dafür einfach von außen wenige Triebe pro Pflanze sauber oberhalb der Erde abschneiden.

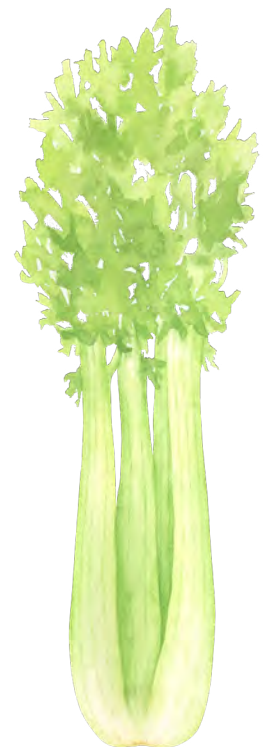
Verarbeitung

Knollen- und Stangensellerie eignen sich wunderbar als Würze in Suppen und Eintöpfen. Auch die Blätter können dafür genutzt werden. Geraspelt In Rohkostsalaten kommt der Knollensellerie voll zur Geltung und auch Selleriestangen schmecken als Snack mit einem Dip knackig und lecker.

Lagerung/Konservierung

Sellerie kann küchenfertig eingefroren werden, ist aber auch im Kühlschrank bis zu 10 Tage haltbar. Knollensellerie kann auch im kühlen Keller gelagert werden, dafür sollten die Blätter allerdings von der Knolle entfernt werden.

Raum für deine Notizen:



Spinat

Anbau und Ernte

Spinat kann den ganzen Sommer über ausgesät werden, nur muss man dann die richtige Sorte beachten. Wenn Frühjahrs-spinat im Sommer ausgesät wird, fängt er an zu blühen, bevor er Blattmasse zum Ernten gebildet hat. Man muss also eine Sommerspinatsorte auswählen.

Die Aussaatiefe sollte 2-4 cm betragen, der Pflanzenab- stand ebenfalls. Von der Aussaat bis zur Ernte benötigt Spinat ca. 35 Tage im Hochsommer, bis 50 Tage im Früh- jahr und Herbst. Geerntet werden nur die oberirdischen Blätter. Wenn man sie nicht zu tief abschneidet, können die kleinen Blätter noch einmal nachwachsen für eine zweite Ernte.

Geerntet werden sollte am besten abends, da dann der Ni- tratgehalt am geringsten ist.

Verarbeitung

Seinen Geschmack erhält Spinat am besten, wenn er nur kurz gedünstet oder roh verwendet wird. Wird er zu heiß er- hitzt, dann bekommt er einen bitteren Geschmack. Spinat passt gut zu Kartoffelbrei oder Rührei. Gerne wird er auch mit Mozzarella in südeuropäischen Gerichten verwendet. Auch mit Knoblauch schmeckt er gut.

Lagerung/Konservierung

Spinat wird am besten frisch verwendet. Auch durch Ein- frieren lässt sich der Geschmack gut erhalten.

Raum für deine Notizen:



Tomaten

Anbau und Ernte

Ins Freiland darf man die frostempfindlichen Tomaten erst nach den Eisheiligen Mitte Mai pflanzen. Im Lauf des Wachstums brauchen Tomatenpflanzen eine Stütze. Man kann sie dazu an einfache Holzstäbe oder spezielle Spiralen anbinden. Unsere Stabtomate sollte regelmässig ausgeizt werden, damit die Früchte schön rot abreifen können. Die Seitentriebe möglichst klein entfernen, damit die Pflanze nicht unnötige Energie in den Trieb steckt. Daher einmal die Woche ausgeizen und die Seitentriebe als Mulch liegen lassen. Am besten heilen die kleinen Wunden, die durch das einfache Ausbrechen mit den Fingern entstehen, an einem warmen sonnigen Tag. Tomaten gelten als sehr durstig, sind aber auch in der Lage, recht tief zu wurzeln, so dass man auch hier in der Regel gut damit fährt, in Trockenphasen 1-2 mal pro Woche intensiv (2-3 Liter pro qm) zu gießen. Bei feuchter oder kühler Witterung sollte nicht zusätzlich gegossen werden, um nicht unfreiwillig die Bedingungen für einen Befall mit der Krautfäule zu verbessern.

Verarbeitung

Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Tomaten sind äußerst vielfältig. Passende Gewürze für Tomaten sind alle typischen Kräuter des Südens. Oregano entfaltet den typischen Pizzageschmack, Rosmarin gehört zu Ketchup. Als passendes Kraut eignet sich vor allem Basilikum, dazu noch Mozzarella und ein gutes Olivenöl und der Genuss ist perfekt. Die kleinen Wildtomaten verführen natürlich dazu, sie direkt von der Pflanze in den Mund zu stecken.

Lagerung/Konservierung

Nach der Ernte sollten Tomaten innerhalb der ersten 3-4 Tage aufgebraucht werden. Bei der Lagerung sollte man beachten, dass Tomaten ein Gas (Ethylen) abgeben, das Obst und Gemüse reifen lässt. Tomaten vertragen überhaupt keinen Frost. Grüne Tomaten, die vor dem Einsetzen von Frost geerntet werden, können noch nachreifen. Schneide dafür den ganzen Zweig ab. Dann in einem frostfreien Raum lagern und je nach Bedarf die Früchte an einem warmen, aber dunklen Ort nachreifen lassen, möglichst jedoch nicht unter direkter Sonneneinwirkung.

Raum für deine Notizen:



Weißkohl/Spitzkohl

Anbau und Ernte

Bei Weißkohl unterscheidet man die Gruppen Sommer und Herbstkohl, die sich v. a. in der Kopfgröße unterscheiden. An Pflegemaßnahmen sollte man die Kohlpflanzen regelmäßig hacken und dabei auch etwas anhäufeln, d. h. den Kohlhals etwas mit Erde anschütten. Dadurch kann der Befall mit der Kohlflye etwas gesenkt werden, die bevorzugt am unteren Halsabschnitt ihre Eier ablegt. Alle Kopfkohlsorten brauchen eine gute Wasserversorgung um ausreichend große Köpfe zu bilden. Erntereif ist ein Kohlkopf, wenn der Kopf geschlossen ist und beim Händedruck fest erscheint. Dieser Zeitpunkt ist beim Sommerkohl ab August und beim Herbstkohl ab September. Lässt man die Kohlköpfe zu lange auf dem Feld stehen, platzen sie auf und fangen unter den obersten Blättern an zu schimmeln.

Verarbeitung

Die äußeren Blätter des Weißkohls werden abgeschnitten, angetrocknete Stellen entfernt, und gewaschen. Dann wird der Kopf halbiert oder geviertelt und der (weiße) Strunk entfernt. Das typische Gewürz bei der Zubereitung von Weißkohl ist Kümmel, der zudem seine Verdaulichkeit verbessert.

Lagerung/Konservierung

Weißkohl kann im Kühlschrank zwei Wochen aufbewahrt werden. Zum Lagern können die späten Kohlsorten, die erst ab Ende Oktober erntereif sind, mit Wurzeln ausgegraben, an den Strünken zusammengebunden und an einem kühlen, feuchten Ort (Keller) an Drähten oder Balken kopfunter aufgehängt werden. Die einzelnen Köpfe sollten sich dabei nicht berühren. Lass die Außenblätter dran, wenn sie keine Faulstellen aufweisen, weil sie den Kopf gegen Verdunstung schützen. Köpfe ohne Wurzeln kannst du auf ein Regal im feuchten Keller legen. Sie sollten dabei ab und zu umgedreht werden, damit sie nicht schimmeln. In sehr trockenen Kellern kannst du die Köpfe in eine gelochte Folie einschlagen. Allerdings sollte es dann nicht zu warm sein, weil der Kohl sonst schimmelt.

Raum für deine Notizen:



Wirsing

Anbau und Ernte

Wirsing gehört zu den Kopfkohlarten und ist in seinem Wachstum dem Weißkohl ähnlich. Die Blätter sind gelbgrün bis dunkelgrün und leicht „blasig“. Sein Kopf wird nicht so fest wie der bei Rot- oder Weißkohl. Zum Wachsen ist ein Pflanzabstand von mind. 30 cm optimal, sonst bleiben die Köpfe kleiner. Im Laufe der Zeit kannst du die Stiele anhäufeln, um die Standfestigkeit zu unterstützen. Wirsing kann in der Regel, wenn der Kohlkopf geschlossen ist und fest erscheint, geerntet werden. Das kann bei früher Aussaat schon ab Juli bis in den November hinein sein. Wenn er zu spät geerntet wird, kann er platzen und an den Platzstellen gammeln. Aber auch junge Blätter können schon im Frühsommer geerntet werden und zu Salat verarbeiten (danach reift kein jedoch kein Kopf mehr heran). du kannst ihn mit einem Messer knapp unter dem Kopf abschneiden oder mit Wurzel ausgraben.

Verarbeitung

Zunächst die äußeren Blätter abschneiden, angetrocknete Stellen entfernen und gründlich waschen. Man kann Wirsing roh als Rohkost zubereiten oder vielseitig als Eintopf, Roulade, Suppe oder Chips verarbeiten.

Lagerung/Konservierung

Wirsing lässt sich wie andere Kopfkohlarten lagern. Siehe hierzu unter Weißkohl/Spitzkohl nach.

Raum für deine Notizen:



Zucchini

Anbau und Ernte

Zucchini ist eine Kürbisart und somit sehr frostempfindlich. Sie hat keine sehr lange Entwicklungszeit, so dass man sogar bis Ende Juni ins Freiland säen kann. Im jungen Stadium sollte man die Zucchini unkrautfrei halten. Sie haben einen hohen Wasserbedarf, kommen jedoch auch längere Perioden ohne Regen aus und gleichen dies durch weniger Fruchtansatz aus. Die Zucchini wachsen buschig, nicht rankend wie die anderen Kürbisarten. Die Früchte werden geerntet, wenn sie etwa 20 cm lang sind, dann sind sie noch sehr zart und man kann sie komplett sowohl roh als auch gekocht essen. Zur Ernte schneidet man den Stiel mit einem Messer durch oder „dreht“ die Zucchini ab. Wenn die Zucchini länger und größer werden, werden Schale und Kerne härter, so dass man diese nicht mehr mitsessen kann.

Verarbeitung

Besonders gut schmecken die Zucchini, wenn sie zwischen 10 und 20 cm lang sind. Essbar sind sie aber auch in allen anderen Wachstumsstadien. Verwertet wird die ganze Frucht (mit Schale); nur der Stielansatz wird weggeschnitten. In manchen Ländern findet auch die gelbe Zucchini-Blüte in vielen Gerichten Verwendung. Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Zucchini sind vielfältig: in Risotto oder Aufläufen ist das Gemüse sehr beliebt; darüber hinaus kannst du Zucchinischnitzel panieren oder Zucchinikuchen backen. Kleine Früchte können auch roh verzehrt, große aufgeschnitten und gefüllt werden. Zucchini müssen immer nur kurz gedünstet werden.

Lagerung/Konservierung

Zucchini lassen sich gekühlt ein 2-4 Wochen lagern. Besser können sie per Milchsäuregärung aufbewahrt werden. Zum Einlegen in Essig wird dieser zu etwa einem Drittel mit Wasser sowie mit Gewürzen gemischt und aufgekocht und mit den Zucchini in Gläser gefüllt. Diese werden abgedeckt. Am nächsten Tag sollte man die Flüssigkeit abgießen, erneut aufkochen und kochend heiß über die Zucchini gießen. Die Gläser müssen dann sofort verschlossen werden. Zucchini eignen sich auch gut zum Trocknen. Dafür werden sie in etwa 1 cm dicke Scheiben oder Würfel geschnitten und nebeneinander auf Siebe gelegt. Später kann man sie dann mit Kräutersalz

Raum für deine Notizen:



Zuckererbse

Anbau und Ernte

Die Erbse bevorzugt ein maritimes Klima mit einem warmen Frühjahr und einem kühlen Sommer. Besonders während der Blüte benötigt sie eine ausreichende Wasserzufuhr, sonst bildet sie kleinere Erbsenschoten aus. Durch den besonders hohen Zuckergehalt der Zuckererbse ist sie in der Keimphase empfindlich gegen zuviel Nässe.

Die Erbsen werden mit einem Abstand von ca. 6 cm in einer Tiefe von 3 cm gesät, mit der Aussaat kann im Frühjahr begonnen werden, sobald der Boden eine Temperatur von 5° C erreicht hat. Die späteste Aussaat sollte Anfang Juli erfolgen, da die Erbsen mindestens 8 Wochen bis zur Erntereife benötigen. Wie bei der Markerbse benötigen auch die Zuckererbse eine Rankhilfe. So kommen sie bei späten Ernteterminen in die kühleren und feuchteren Herbstnächte und sind somit anfälliger gegenüber Pilzkrankheiten. Die Zuckererbse wird bevorzugt in einem ganz frühen Stadium geerntet: Wenn die Schoten noch ganz flach sind und die Erbsenkörner sich gerade erst gebildet haben schmecken die Zuckererbse am Besten.

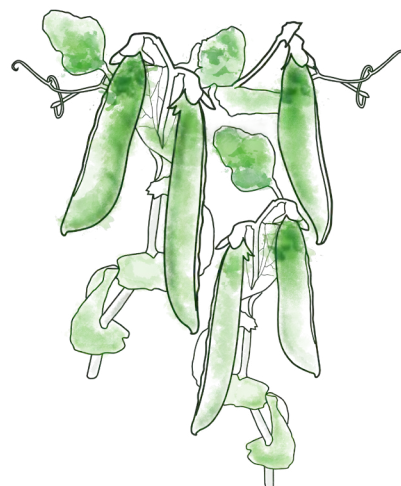
Verarbeitung

Zuckererbse werden vor der eigentlichen Reife verwendet, wenn die Erbsen noch ganz klein und fein sind. Die gesamte Schote wird verwendet und kann entweder direkt roh gegessen werden – sehr beliebt bei Kindern – oder leicht gedünstet mit Butter serviert werden. Stielansatz und Spitze werden dafür abgeschnitten; bei großen Schoten müssen die Fäden abgezogen werden.

Lagerung/Konservierung

Du solltest die Zuckererbse höchstens 1-2 Tage aufbewahren. Die Kochzeit verlängert sich 6-8 Stunden nach der Ernte bereits um 5-10 Minuten.

Raum für deine Notizen:



Zuckermais

Anbau und Ernte

Zuckermais sollte Anfang Mai ausgesät werden aufgrund der Nachtfrostempfindlichkeit. Zur Aussaat werden die Körner ca. 5 cm tief in den Boden gelegt in einem Abstand von 10 cm. Da Zuckermais auf Windbestäubung angewiesen ist, sollte er nie als Einzelpflanze gesät oder gepflanzt werden – er wird dann keinen Kolbenansatz haben. Während der Blüte und der Kolbenbildungszeit benötigt der Mais eine gute Wasserversorgung. Die Ernte sollte erfolgen, wenn die heraushängenden Fäden an der Kolbenspitze sich langsam braun verfärben. Dann sollten die Maiskörner vollrund und glänzend sein. Wenn man zulange wartet, sinkt der Zuckergehalt in den Körnern wieder und die Körner beginnen einzuschumpfen. Die Ernte sollte am besten zu einer kühlen Tageszeit stattfinden und die Kolben möglichst schnell verbraucht werden. Bei einer Lagerung über mehrere Tage muss man starke Geschmackseinbußen hinnehmen, da der Zuckergehalt rasch abnimmt.

Verarbeitung

Zuckermais ist ein Genuss, den man direkt auf dem Acker knabbern kann. Kann auch gedünstet oder im Ganzen gegrillt werden. Zur Verarbeitung als einzelne Körner müssen diese abgeschabt werden.

Lagerung/Konservierung

Die Körner des Zuckermais lassen sich gut einfrieren oder süß-sauer in Essig einlegen..

Raum für deine Notizen:



Zwiebeln

Anbau und Ernte

Zwiebeln können von März bis Mai sowohl gesät als auch in Form von Steckzwiebeln gepflanzt werden. Im jungen Stadium muss bei den Säckzwiebeln vermehrt Unkraut gejätet und sie müssen eventuell auch auf 4 cm vereinzelt werden, bei den Steckzwiebeln können diese schon im erwünschten Endabstand von 5-10 cm gesteckt werden.

Ab Juli können die größten der Zwiebeln geerntet werden und mit dem Laub als Bundzwiebeln gegessen werden. Im August beginnt das Zwiebellaub einzutrocknen, dann sollte man die Zwiebeln ernten.

Ernte

Die Ernte am besten auf einen schönen, sonnigen Tag legen, so kann die äußeren Zwiebelschale noch etwas in der Sonne trocknen und die Haltbarkeit der Zwiebel wird erhöht.

Verarbeitung

Die Verarbeitungsmöglichkeiten für Zwiebeln sind äußerst vielfältig. Sie dienen als Grundlage für viele Gerichte. Zur Vorbereitung werden die Würzelchen abgeschnitten und die äußeren, getrockneten Häute entfernt. Frische Stängel können mitverwendet werden. In der Pfanne sollten Zwiebeln nur leicht angebraten werden, bis sie glasig sind.

Lagerung/Konservierung

Am wichtigsten bei der Lagerung von Zwiebeln ist die trockene, luftige und frostfreie Umgebung. Sie sollten auf dem Beet lange vorgetrocknet sein, so dass die Stängel richtig dürr sind. Ernte die restlichen Zwiebeln an einem trockenen Tag. Noch heute ist es verbreitet, die Zwiebeln zu Zöpfen zu flechten und aufzuhängen. Nach der Ernte sollten sie einige Tage trocknen, bevor sie auf diese oder andere Weise (beispielsweise in Netzen) gelagert werden.

Raum für deine Notizen:





Ackerhelden

Kontakt

Mail info@ackerhelden.de

Fon **+49 (0)201 74 94 36 66**

Copyright Ackerhelden GmbH 2023

Teile der Inhalte mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung des Fachgebiets Ökologischer Land- und Pflanzenbau des Fachbereichs Ökologische Agrarwissenschaften der Universität Kassel

Ackerhelden GmbH · Rellinghauser Str. 334 H · 45136 Essen

Öko-Kontrollstellen-Code: DE-ÖKO-006