

Carolin Jahn

VOM GARTEN AUF DEN TELLER



THORBECKE

Anbauen, kochen
& genießen



Carolin Jahn

Vom Garten auf den Teller

**ANBAUEN,
KOCHEN & GENIEßEN**



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für Papa



Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:

www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung,
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können
zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2022 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Ostfildern

Fotos: Carolin Jahn

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

ISBN 978-3-7995-1545-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1553-5 (E-Book)

Inhalt

Über mich, meine Anfänge im Garten
und das Streben nach mehr Platz

SEITE 6

Vom Glück, den Ursprung zu kennen

SEITE 8

Vom Garten auf den Teller

SEITE 9

Von der Anzucht bis zur Ernte

SEITE 12

Die richtige Lagerung der eigenen Ernte

SEITE 26

Saisonkalender

SEITE 28

Basics gehören in jede Küche

SEITE 30

Einmal quer durchs Gartenjahr

SEITE 50

Frühling / März / April / Mai

SEITE 53

Sommer / Juni / Juli / August

SEITE 75

Herbst / September / Oktober / November

SEITE 97

Winter / Dezember / Januar / Februar

SEITE 119

DIYs fürs Gartenjahr

SEITE 140

Das Gartenjahr haltbar machen

SEITE 162

Register

SEITE 197

Danksagung/Über die Autorin

SEITE 200



Über mich, meine Anfänge im Garten und das Streben nach mehr Platz

Früher konnte man mich mit allem rund um Garten und Küche nicht begeistern. Ich hatte nie besonderes Interesse daran und zog den Liegestuhl im Garten der Arbeit dort deutlich vor. Auch in der Küche fand man mich selten.

Das alles änderte sich jedoch schlagartig, als ich meinen ersten eigenen Balkon hatte. Knappe 10 Quadratmeter, die von jetzt auf gleich mein Interesse geweckt hatten und nun darauf warteten, von mir bepflanzt und gepflegt zu werden. Ich begann, mich durch unzählige Bücher zum Thema zu lesen, und es dauerte nicht lange, bis ich nicht nur ein Blumenmeer in meinen Balkonkästen, sondern auch eine Vielzahl an eigenem Gemüse und Kräutern hatte. Das Gärtnern auf meinem Balkon machte mir wahnsinnig viel Spaß und zeitweise konnte ich mit der Ernte sogar ganze

Gerichte in der Küche zaubern. Je mehr Erfolgserlebnisse es auf dem Balkon gab, desto experimentierfreudiger wurde ich in der Küche. Die anfängliche Angst, etwas falsch zu machen, wich endlosem Tatendrang und Enthusiasmus und ging sogar so weit, dass der kleine Balkon bald nicht mal mehr genug Platz bot für ein gemütliches Fleckchen unter der Sonne.

Da der Drang nach einem eigenen größeren grünen Fleckchen Erde also immer größer wurde und zudem auch familiärer Zuwachs bevorstand, haben wir uns dann spontan für einen freien Schrebergarten in der direkten Nachbarschaft beworben. Keine zwei Wochen später waren wir Pächter eines 300 Quadratmeter großen Gartens mit Hanglage samt in die Jahre gekommener Laube und jeder Menge wild und ausufernd wachsender Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch. Hier



konnte gewerkelt, gegraben und gepflanzt werden, der Garten verzieh uns den ein oder anderen Anfängerfehler und überstürzte Handlungen. Unüberdachte Tomatenpflanzen waren wie aus dem nichts mit Braunfäule befallen, gingen kurz darauf fast alle ein, und die ersehnte Ernte unterschiedlichster, lange herangezogener Tomatensorten blieb aus. Unkraut übermannte uns spätestens alle drei Tage, und wenn Pflanzen mal nicht an zu wenig Wasser eingingen, dann hatten sie ziemlich sicher Läuse oder andere



Schädlinge. Es gab an manchen Stellen die Überlegung, alles hinzuschmeißen, kamen jedoch wieder Freunde und Familie zu Besuch, wurde unser nicht ganz perfekter Schrebergarten zum Mittelpunkt vieler schöner Grillabende und all die Anstrengung war wie verfliegen.

Hier entstand auch die Idee, alle Erlebnisse, Rückschläge und Erfahrungen in einem eigenen Gartenblog festzuhalten. Mein Blog *Parzelle14* sowie der dazugehörige Instagramaccount *Parzelle_14* waren im Januar 2018 geboren und sollten fortan Plattform für alles rund um meinen Garten und meine Küche sein.

Keine zwei Jahre später jedoch sollte unsere Reise als Familie erneut weitergehen und wir zogen in unser eigenes Haus mit kleinem Garten. Vom großen Schrebergarten mit unzähligen Beeten und Möglichkeiten ging es nun also wieder in überschaubare Gefilde. Unser neuer, ganz eigener Garten war nun deutlich kleiner, endlich fielen jedoch die unzähligen Autofahrten zwischen Garten und damaliger Wohnung weg und die Zeiten im Schrebergarten ohne Strom und Toilette, dafür aber mit Vereinsvorschriften, war nun Geschichte.

Wieder haben wir einen Garten gänzlich auf den Kopf gestellt, begradigt, bepflanzt und vieles rausgerissen. Unser eigener Garten wächst nun mit uns und wir sind nun bereit für etliche Jahre in unserem eigenen grünen Fleckchen Erde und leben fast täglich „vom Garten auf den Teller“.



Vom Glück, den Ursprung zu kennen



Wer möchte nicht gerne wissen, woher das kommt, was auf seinem Teller landet? Ich bin der Meinung: Voraussetzung für jedes gute Essen sind noch bessere Zutaten.

Es ist ein Privileg, sein eigenes Gemüse anbauen und verarbeiten zu können, und man muss deshalb auch nicht zum ausnahmslosen Selbstversorger werden. Man benötigt ein bisschen Mut, Geduld und eine Möglichkeit zu pflanzen – den Rest übernimmt die Natur.

Die gesunde Mischung aus Bummeln über den örtlichen Wochenmarkt und gut ausgesuchtem, selbst angebautem Obst und Gemüse ist für mich das pure Glück. Jede Saison und jeder Monat eröffnen mir neue Möglichkeiten für die Weiterverarbeitung in meiner Küche.

In diesem Buch nehme ich dich an die Hand und zeige dir den Weg vom kleinen Samen bis hin zur gedeckten Tafel. Ich gebe dir Tipps, wie du dein eigenes Gemüse ziehen kannst und wie du deine eigenen Basics für den Vorratsschrank und das Gewürzregal daraus herstellst. Ich zeige dir, wie man mit saisonalem Obst und Gemüse abwechslungsreich durchs Jahr kommt, wie du störende

Brennnesseln in deinem Garten sinnvoll nutzen kannst und wie Löwenzahn, Gänseblümchen und Co. weiterverarbeitet werden können. Ich zeige dir Möglichkeiten auf, wie du dir zum Ende der Gartensaison Schmackhaftes in Gläser und Flaschen einkochst, um auch während der weniger grünen Monate im Jahr vom Garten zehren zu können, und wie von den ein oder anderen Zutaten aus dem eigenen Garten sogar die in Mittleindschaft gezogenen Gärtnerhände und das eigene Wohlbefinden profitieren können, denn eine Auszeit braucht auch der leidenschaftlichste Gärtner.



Vom Garten auf den Teller

Ich kann mich daran erinnern, dass ich in meiner Kindheit fast nichts so sehr gehasst habe wie dreckige Hände. Heute liebe ich es, im Garten zu arbeiten, mit den Händen in der Erde zu wühlen, hier etwas abzuschneiden, dort etwas umzupflanzen und als krönenden Abschluss mein eigenes Gemüse mit in die Küche zu nehmen. Ich habe meinen Garten genau auf das ausgelegt, was ich in der Küche bevorzugt verarbeite, was einfach vom Strauch genascht wird oder was wir als Familie gerne essen. In mei-

nem Garten steht das vielleicht kleinste Gewächshaus der Welt, voller schöner kleiner Schätze, umringt von Beetkästen, Himbeerbüschen, wilden Erdbeeren und einem kleinen Apfelbaum. Es gibt ein geschütztes Sonnenbeet mit allerlei Heil- und Teekräutern und im Schutz der Hausmauer – in direkter Küchennähe – liegt das Kräuterhochbeet mit unzähligen Duft- und Gewürzkräutern für den täglichen Einsatz in der Küche.

So idyllisch ist mein Garten aber keineswegs das ganze Jahr über.

Vor allem im Frühling und Sommer scheinen mich die ungeliebten Beikräuter geradezu zu überrennen. Aber auch das sieht man gelassener, wenn einem bewusst ist, was aus Brennnessel, Giersch, aber auch Löwenzahn gemacht werden kann. Die einen dienen im Garten, als Sud angesetzt, als wunderbarer natürlicher Schädlingsbekämpfer oder Dünger und die anderen sind, als Sirup oder Honig verarbeitet, herrlich in kühlen Getränken nach der Arbeit im Garten. So manches, wie das Gänseblümchen, lässt sich sogar komplett von der Wiese essen.

Allen Anfang macht hier ein kleiner Samen, und die Größe unseres Gartens ist dabei nicht einmal allzu ausschlaggebend, denn hier wird versucht, jede Ecke optimal auszunutzen. Wir sitzen nahezu das ganze Gartenjahr über draußen, mal auf der Terrasse und mal in einer schattigen Ecke, und genießen das Wetter, unser eigenes kleines Stückchen Erde und das, was es für uns bereithält.

In meiner Küche kann ich mich so richtig entfalten. Hier vergesse ich schnell die Zeit und bin völlig vertieft in mein Tun. Hier entstehen Ideen und Rezepte für unseren Familientisch, für gemütliche Grillabende mit Freunden oder einfach mal nur für mich selbst oder die Vorratskammer.

Die saisonale Küche stellt mich oft vor kleine Herausforderungen – das ist es jedoch, was ich mit der Zeit so lieben gelernt habe. Es lässt einen erfinderisch werden, nicht das ganze Jahr über Erdbeeren, Gurken oder Kürbisse mit in die Küche nehmen zu können, und weckt die

Vorfreude auf die jeweilige Saison umso mehr. Auch wenn diese dann fast immer etwas zu kurz ist, um all das Geplante auch in der Küche umzusetzen. Mit dem auszukommen, was die Saison für einen bereithält, ist die wahre Kunst am Kochen, wie ich finde, und es ist ein tolles Gefühl, in den kälteren Wintermonaten eines der selbst eingelegten Gurkengläser vom vergangenen Sommer aus dem Keller zu holen, die eigene Marmelade aufs Sonntagsbrötchen zu streichen oder Gerichte mit selbst getrockneten Kräutern zu verfeinern.

So gibt es keinen Monat im Jahr, in dem es uns nicht möglich wäre, ausgewogen und dennoch saisonal zu schlemmen. Sind es im Frühjahr und Sommer eher leichte Rezepte mit frischen Zutaten direkt aus dem Garten, wie Bärlauch, Erdbeeren, Salat, Zucchini, Tomaten und Kräuter, so kommen im Herbst und Winter eher wärmende Eintöpfe mit Kartoffeln und Kohlgemüse auf den Tisch. Hier helfen dann die selbstgemachte Gemüsebrühe und die eingekochte Tomatensoße aus den Sommermonaten, die eingelegten Knoblauchzehen und allerlei Öle, Essige und Sirupe über die kalte und graue Zeit.





Von der Anzucht bis zur Ernte

Die Planung

In meinem ersten Garten, dem Schrebergartengrundstück, war ich hoch motiviert und wollte so viele Beete wie möglich anlegen, die natürlich alle hohe Erträge erbringen sollten. Ich stürzte mich ins Gartencenter und war auch beim örtlichen Gärtner Stammkunde. Ich wollte nahezu jede Gemüsesorte anbauen – und bin kläglich gescheitert. Daraus gelernt habe ich, dass nicht die Menge an Gemüsesorten und unzähligen Beeten einen guten Küchengarten ausmacht.

Es sind vielmehr die wenigen, gut durchdachten Beete, Ecken, Gewächshäuser und Hochbeete, die einen an das wirkliche Ziel führen: leckeres Gemüse von gesunden Pflanzen. Das Wichtigste im Garten ist also nicht, auf jeder Party dabei sein zu wollen, sondern seinen Garten so auf seine eigenen Bedürfnisse anzupassen, dass auch mit wenig Platz das Bestmögliche dabei herauskommt.

Zunächst muss man sich also Gedanken darüber machen, was im eigenen Garten überhaupt Sinn macht selbst anzubauen. Welche Gemüse- und Obstsorten wurden in den Jahren zuvor viel verarbeitet und gegessen? Was kann hingegen vernachlässigt und eher bei



Bedarf auf dem heimischen Wochenmarkt zugekauft werden? Welche Gelegenheiten, sowohl licht-, boden- als auch platztechnisch, liegen vor und wieviel Arbeit ist man selbst bereit hineinstecken? Habe ich ein Gewächshaus, Hochbeete oder ein großes Gemüsebeet? Oder möchte ich mich lieber auf einzelne Töpfe und Kästen auf dem Balkon oder der Terrasse beschränken? Eines ist ganz klar: Um sich im eigenen Garten zumindest teilweise selbst zu versorgen, braucht man keinen übermäßig großen Garten und auch keine fachmännische Grundausbildung. Etwas Zeit, Geduld, Beobachtungsgabe und ein kleiner grüner Daumen reichen schon aus.





Das richtige Saatgut

Wer für die nächste Saison eigenes Saatgut aus seinen Gemüsepflanzen gewinnen möchte, nimmt zur Aussaat samenfestes Saatgut. Samenfest bedeutet, dass die Nachkommen exakt die gleichen Eigenschaften besitzen wie die Mutterpflanze. Hier können Samen selbst gesammelt, auf natürliche Weise getrocknet und für das nachfolgende Gartenjahr verwendet werden. Samenfestes Saatgut findet man im gut sortierten Gartenmarkt, beim Gärtner des Vertrauens oder im Onlinehandel.

Auf vielen Saatguttütchen findet man den Begriff F1-Hybride. Diese Art Saatgut ist nicht zur Saatgutgewinnung geeignet und kann somit nur ein einziges Mal aus dem jeweiligen Samen gezogen und angebaut werden. Würde man dennoch Saatgut aus dieser Art gewinnen, hätten die daraus gezogenen Pflanzen andere Eigenschaften als die Mutterpflanze. Unter Umständen kann es sogar passieren, dass die Pflanzen gar keine Früchte tragen.



WAS DAFÜR BENÖTIGT WIRD

hochwertiges Saatgut
eher nährstoffarme Aussaat-
oder Kräutrerde
Töpfe oder Schalen
Pikierstab
Ballbrause
Pflanzschilder zum Beschriften
Mini-Gewächshaus für die Fensterbank
eine helle, warme Fensterbank oder
eine Pflanzenlampe, um das Tageslicht
zu imitieren

Die richtige Erde

Eigene Pflänzchen können auf unterschiedliche Art und Weise vorgezogen werden. Torffreie Anzuchterde aus dem Fachhandel bietet den Keimlingen die optimalen Voraussetzungen, um von Beginn an kräftige Wurzeln auszubilden. Diese ist frei von Düngesätzen, nährstoffarm, besonders locker und gut wasserdurchlässig. So müssen sich die kleinen Pflänzchen schon im frühen Stadium anstrengen, um gut wachsen zu können, und schaffen somit eine optimale Grundlage für später.

Gute Anzuchterde, die ihren Aufgaben bestens gerecht wird, lässt sich auch wunderbar selbst herstellen. Blumenerde aus dem Vorjahr steht ungenutzt im Gartenschuppen? Perfekt für die nächste Anzucht.

WAS DAFÜR BENÖTIGT WIRD
ältere, bereits verwendete torffreie Blumenerde (beispielsweise aus dem Vorjahr)
backofengeeignete Form
Backofen

SO GEHT'S

Als Erstes wird die alte Erde aus dem Vorjahr gründlich gesiebt. Für die Anzucht wird eher feine Erde benötigt; gröbere Stücke wie Holzstücke, Pflanzenreste und kleine Steinchen sollten also entfernt werden. Jetzt wird die gesiebte Erde in eine ofenfeste Form mit Deckel gegeben und im Backofen bei etwa 100 °C für 2–3 Stunden sterilisiert. So werden Schädlinge, deren Eier und Unkrautsamen abgetötet. Nach dem vollständigen Auskühlen ist die Erde einsatzbereit.



GUT ZU WISSEN

Torf hat die positive Eigenschaft, Wasser besonders gut halten zu können, und wird deshalb leider auch heute noch gerne in Gartenerde untergemischt. Um unsere noch vorhandenen Hochmoore jedoch zu schützen, sollten Säcke mit Gartenerde als „torffreie“ deklariert sein. Torf ist eine natürliche Ressource und kommt nur in Mooren vor. Um Torf dort abbauen zu können, müssen diese zum Teil trockengelegt werden, und damit geht uns ein riesengroßer CO₂-Speicher verloren. Zudem wird dadurch vielen Tieren und Pflanzen der Lebensraum entzogen.



Das Aussäen



Als Aussaatbehältnisse eignen sich ausgespülte Joghurtbecher, gebastelte Zeitungspapieröpfchen oder leere Eierkartons genauso gut wie kleine Blumentöpfchen. Im Fachhandel finden sich zudem spezielle Anzuchtöpfchen aus Zellulosegemisch. Diese sind biologisch abbaubar und können beim späteren Umtopfen sogar einfach mit in die Erde gesetzt werden. Die Behältnisse werden bis kurz unter den Rand mit Erde befüllt und leicht angedrückt.

Je nach Saatgut kommen nun ein oder sogar mehrere Saatkörner in oder auf die Erde. Dies ist abhängig von der Art des Saatgutes.

Generell kann zwischen Licht- und Dunkelkeimern unterschieden werden. Lichtkeimer wie etwa Basilikum, Karotten oder Kopfsalat benötigen Licht, um zu keimen, werden also nur auf die Erde gelegt und nicht mit ihr bedeckt. Dunkelkeimer hingegen gehören in die Erde und können auch nur dort zu keimen beginnen. Zu ihnen gehören beispielsweise Feldsalat, Gurke, Kürbis, Zucchini und Tomaten.



GUT ZU WISSEN

Auch anhand der Größe lässt sich leicht feststellen, ob Samen zu Licht- oder Dunkelkeimern gehören. Hier gilt: Je kleiner das Saatgut, desto sicherer kann man sein, dass es sich um Lichtkeimer handelt.

Sind die Samen also ausgesät, sollte gut angegossen werden, um das Saatgut nicht austrocknen zu lassen. Hierfür eignet sich am besten eine Ballbrause; der Strahl einer herkömmlichen Gießkanne könnte das zarte Saatgut wegsprühlen oder junge Pflanzen erheblich beschädigen. Prinzipiell gilt: Je größer das einzelne Samenkorn, desto mehr Platz wird benötigt. Bei großen Samen ist also eine Einzelaussaat von Vorteil.

DIY-Anleitung für Anzuchttopfchen aus Zeitungspapier



WAS DAFÜR BENÖTIGT WIRD

Zeitungspapier
Haushaltsschere
Klopapier-Papphülse

SO GEHT'S

Zuerst wird eine herkömmliche Zeitungsseite halbiert.

So erhält man ein Rechteck mit den Maßen 22 cm × 30 cm.

Dieses Rechteck wird der Länge nach gefaltet, die Klopapierhülse mit 2 Zentimetern Abstand zum Zeitungspapierrand in einer Ecke angelegt und zusammen mit dem Papier aufgerollt. Das nun unten überstehende Papier bildet später den Standboden des Anzuchttopfchens und wird nun einfach zur Mitte hin rundherum eingeschlagen.

Die Klopapierhülse wird anschließend nach oben hin herausgezogen.

So können die entstandenen kleinen Töpfchen mit torffreier Anzuchterde befüllt werden.



DIY-HACK

Anzuchttopfchen aus Zeitungspapier sind empfindlich, was Gießwasser angeht. Um die Wasserzufuhr bei so kleinen Töpfchen besser kontrollieren zu können, hilft eine Ballbrause.

Hat man keine Ballbrause zur Hand, kann man diese mit Hilfe einer leeren Plastikflasche einfach selbst machen. Hierfür mit einer heißen Nadel feine Löcher in den Flaschendeckel stechen, die Flasche mit Wasser füllen und den Deckel aufschrauben. Durch Druck auf den Flaschenkörper fungiert diese als Gießgefäß. Im Gegensatz zu herkömmlichen Gießkannen hat die Ballbrause einen viel feineren Gießstrahl. Somit werden einzelne, frisch ausgesäte Samenkörner nicht vom Wasser weggespült und junge Pflanzen nicht beschädigt.

Die ersten Wochen unter besten Bedingungen

In den ersten Tagen und Wochen ist Geduld gefragt. Die Keimdauer kann je nach Art und Sorte mehrere Wochen in Anspruch nehmen. Auch jetzt ist es wichtig, die Aussaat stets gleichmäßig feucht, jedoch keinesfalls zu nass zu halten. Ein kleines Zimmergewächshaus oder eine Folienabdeckung hilft, die Feuchtigkeit an Ort und Stelle zu halten, und lässt die Erde nicht austrocknen. Auch ein heller, jedoch nicht vollsonniger Standort ist von Vorteil. Eine nach Süden ausgerichtete Fensterbank eignet sich hervorragend; direkte Sonne kann den jungen Keimblättchen jedoch schnell Schaden und Verbrennungen zufügen. Genügend Tageslicht ist aber sehr wichtig. Das ist auch der Grund, warum nicht zu früh im Jahr mit der Aussaat begonnen werden sollte. Die Sonnenstunden tagsüber reichen hier noch nicht aus. Ist man also zu früh dran oder schafft keine optimalen Lichtverhältnisse, bekommen die Keimlinge schnell gelbe Blätter oder vergeilen, das heißt die Pflanzen versuchen dem Licht entgegenzuwachsen und werden so zu lang und dünn. Auch die richtige Keimtemperatur und Luftfeuchtigkeit dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Hierzu findet man nützliche Angaben auf den jeweiligen Saatguttütchen des Herstellers.





Das Umtopfen und richtige Vereinzeln

Sobald sich nach den ersten zwei Blättchen, den Keimblättern, ein weiteres Blatt beginnt auszubilden, darf vereinzelt werden. Dies nennt man „Pikieren“. Hierbei geht es darum, die Keimlinge voneinander zu trennen, ihnen mehr Platz zur Verfügung zu stellen und sie in eigene, größere Töpfe umzusetzen. Je nach Sorte kann der Anzuchterde nun etwas Kompost oder herkömmliche Blumenerde beigemischt werden. So erhalten die Keimlinge die nun notwendige höhere Nährstoffmenge, um weiterwachsen zu können. Um die Pflänzchen zu pikieren, werden diese am Stiel vorsichtig mit zwei Fingern festgehalten und aus der Erde gelöst. Haben sich einzelne, zu lange Wurzelstränge ausgebildet, können diese bis auf ca. 1,5 Zentimeter eingekürzt werden. Dazu genügt ein beherzter Druck mit dem Fingernagel.

Den neuen Topf nun wieder mit Erde füllen und mit Hilfe eines Pikierstabes oder des eigenen Fingers möglichst mittig ein Loch in die Erde drücken. Jetzt kann die Pflanze neu eingesetzt werden. Wird der Keimling nun deutlich tiefer als vorher gesetzt, kann die Jungpflanze auch seitlich am Stiel noch Wurzeln ausbilden und wird so stabiler. An den Keimblättern, den ersten beiden Blättchen, kann man sich orientieren und den Keimling bis kurz unter deren Ansatz in die Erde setzen.



GUT ZU WISSEN

Sind die Wurzeln mehrerer Keimlinge stark ineinander verwachsen, lassen sich diese am besten bei einem Bad in Wasser lösen. Hierfür ein größeres Glas mit Wasser füllen und die kleinen Pflanzen samt Wurzelballen und Erde hineingeben.

Die Erde löst sich von den Wurzeln, diese entwirren sich und lösen sich voneinander.

Standortwechsel – der Umzug ins Freie

Bereits einige Wochen vor dem endgültigen Umzug ins Freie können die vorgezogenen Pflänzchen in kleinen Etappen an die Gegebenheiten in der neuen Umgebung gewöhnt werden. Hierzu reichen zu Anfang wenige Minuten täglich an einer geschützten Stelle im Garten aus. Am besten man wählt dafür eher bedeckte Tage. Zu viel Sonne und zu hohe Temperaturen können schlecht für die zarten Blättchen sein und führen schnell zu Verbrennungen, die unwiderruflich der Pflanze schaden. Auch zu kalte Tage sollten vermieden werden.

Die Zeit im Freien kann von Tag zu Tag erhöht werden und eine komplette Nacht im Freien ist bei konstanten Temperaturen deutlich über Null dann kein Problem mehr.

Härtet man seine Pflanzen nicht ausreichend ab, kann es später im Beet zu einem sogenannten Wachstumsschock kommen und die Chancen sind hoch, dass die mühevoll gezogenen Pflanzen schnell eingehen.

Nach den Eisheiligen ist meist der richtige Zeitpunkt, um endgültig auszupflanzen.

Wer ein gut isoliertes Gewächshaus, einen Folientunnel oder Hochbeete mit Frühbeetaufsätzen besitzt, kann diesen Zeitpunkt etwas nach vorne korrigieren.

Jetzt steigt der Nährstoffbedarf der Pflanzen nochmals an. Am besten wird in spezieller Gemüseerde gepflanzt. Bereits vorhandene Beeterde kann mit Kompost angereichert werden.



GUT ZU WISSEN

Die Eisheiligen beginnen mit dem heiligen Mamertus am 11. Mai und enden am 15. Mai mit der kalten Sophie. Sie bezeichnen eine Kälteperiode Mitte Mai, in der es nicht selten nochmals ziemlich kalt wird und auch bittere Bodenfröste nicht auszuschließen sind.

Um also keine Einbußen an der eigenen Anzucht in Kauf nehmen zu müssen, sollte man die Jungpflanzen am besten erst danach ins Freie pflanzen.

Die Mischkultur – kleiner Garten, viele Möglichkeiten

Eine gute Möglichkeit, einen eher kleineren Garten optimal zu nutzen, ist der Anbau nach dem Mischkulturprinzip. Hier steht unterschiedliches Gemüse mit Kräutern und Blumen auf engstem Raum zusammen, hält sich auf natürliche Weise über wie auch unter der Erde gegenseitig Schädlinge und Krankheiten fern und unterstützt sich im Wachstum und Wohlergehen. Möchte man die von der Natur gegebenen Eigenschaften jeder Pflanze optimal ausnutzen, ist die Mischkultur eine gute Möglichkeit dazu. Es müssen also keine kompletten Beete mit ein und derselben Gemüsesorte bepflanzt werden, sondern es darf gemischt werden.

So verträgt sich beispielsweise die **Tomate** sehr gut mit Basilikum und Kapuzinerkresse. Die **Gurke** wiederum gedeiht in Nachbarschaft zu Kopfsalat und Dill, steht aber nicht gerne neben einer Tomate, einer Zucchini oder einem Radieschen. **Erdbeeren** freuen sich über die Gesellschaft von Knoblauch, Spinat oder Radieschen. Gar nicht hingegen gefällt es ihnen neben Kohl oder

Kartoffeln. **Zucchini** mögen Mangold oder Zwiebeln, wachsen aber direkt neben Gurken oft missgebildet. **Kartoffeln** mögen keine Tomaten nebenan, freuen sich aber über verschiedenste Kohllarten oder Spinat. **Kohlrabi** bevorzugt Salate, Radieschen oder Tomaten.



GUT ZU WISSEN

In meinem Garten geht Mischkultur auch auf kleinstem Raum am einfachsten von der Hand, indem ich Küchenkräuter direkt zwischen meine Gemüsesorten setze. Gurken freuen sich hier über Dill, Tomaten über Basilikum, Erdbeeren lieben Schnittlauch und der Kopfsalat Kerbel. So spare ich mir den Platz für ein extra Kräuterbeet und tue nebenbei meinen Gemüsepflanzen etwas Gutes.