



## Möhren

Inhaltsstoffe:  
Provitamin A, sowie verschiedene Vitamine und Mineralien  
Besonderheiten bei der Kultur:  
in der Fruchtfolge ist ein dreijähriger Abstand zu anderen Doldenblütlern zu halten



## Knollensellerie

Inhaltsstoffe:  
reich an Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen C, E und Niacin  
Besonderheiten bei der Kultur:  
gut geeignet für die Mischkultur mit Tomaten und Blumenkohl, frostpempfindlich



## Lauch

Inhaltsstoffe: Vitamin C, K und Folsäure sowie Kalium, Calcium, Magnesium Eisen und Mangan und antioxidative und antibakterielle wirkende Schwefelverbindung

Besonderheiten bei der Kultur: ist ein Bleichgemüse, sollte daher ca. 5-10 cm tief gepflanzt werden



## Was eignet sich als Gefäß?

Wer keinen eigenen Garten hat, braucht auf sein eigenes Gemüse nicht zu verzichten. Es eignet sich fast alles, was die Erde hält und einen Wasserabzug gewährleistet um Gemüse anzubauen. Da wären: Tontöpfe, Balkonkästen, Obstkisten mit Folie ausgeschlagen (Löcher unten nicht vergessen!) sogar der Erdsack ist geeignet. Ganz klassisch ist das Gemüsebeet zu nennen. Für die Arbeitserleichterung im Garten hat sich das Hochbeet bewährt. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich gerade Schädlinge wie Schnecken nicht so leicht in das Hochbeet verirren.

## Welche Erde brauche ich?

Es eignet sich am besten die Gartenerde. Der Boden des Gemüsebeetes kann kostengünstig mit garteneigenem Kompost aufgebessert werden. Es ist jedoch auf den individuellen Nährstoffbedarf zu achten: Fruchtgemüse benötigt viel mehr Nährstoffe als Blattgemüse. Daher ist auch eine sinnvolle Fruchtfolge zu beachten.

## Was ist zu beachten bei Krankheiten?

Gemüse sollte bei Krankheiten und Schädlingen nicht chemisch behandelt werden, da es sich um Lebensmittel handelt. Besser ist es, im Voraus gesunde und bewährte Sorten auszuwählen und diese dann standortgerecht zu pflanzen. Wenn sich eine Behandlung nicht vermeiden lässt, dann auf biologische Mittel zurückgreifen.

## Bei Fragen wenden Sie sich gern an unsere gartenfachlichen Berater:

Markus Eppenich und Ulrike Voß  
Schloßweg 3, 83620 Feldkirchen /Wh.  
E-Mail: [info@ev-gartenbau.de](mailto:info@ev-gartenbau.de)  
Tel.: 0 80 62 / 728 97 94  
Mobil: 01 78 / 885 92 96

Überreicht durch:

## Ihr starker Partner

### Eigenheimerverband Bayern e.V.

Schleißheimer Straße 205 a  
80809 München  
Tel.: 089 / 307 36 60, Fax: 089 / 30 59 70  
[info@eigenheimerverband.de](mailto:info@eigenheimerverband.de)  
[www.eigenheimerverband.de](http://www.eigenheimerverband.de)

Bilder:  
Bakker Holland, Floragard, Gärtner Pötschke, jenniferloring/Fotolia,  
Klaus Eppel/Fotolia, projectphotos, Bernhard Friesacher/pixelio.de,  
Martina Brunner/pixelio.de, Dirk Schelpe/pixelio.de, w.r.wagner/pixelio.de,  
Andreas Musolt/pixelio.de

Stand: 01.01.2013

Autorin: Ulrike Voß



## GESUND UND WERTVOLL – GEMÜSE SELBST ANBAUEN



Tipps und Tricks  
zum Gemüseanbau  
im eigenen Garten,  
auf Balkon oder Terrasse

Fachinformationen  
für Mitglieder



## Fruchtgemüse

Fast alle Fruchtgemüse sind Starkzehrer und benötigen daher viel Dünger. Daher sollten sie in der Fruchtfolge an erster Stelle stehen. Des Weiteren sind die meisten wärmeliebend und dankbar für einen geschützten Standort oder ein Gewächshaus.

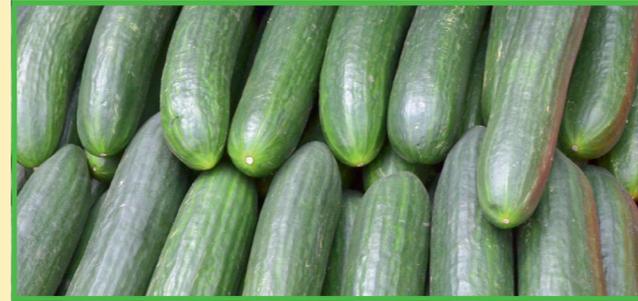


### Tomaten

**Inhaltsstoffe:**  
zahlreiche Vitamine, Niacin und Kalium  
**Besonderheiten bei der Kultur:**  
vor Regen schützen, nur von unten gießen

### Paprika

**Inhaltsstoffe:**  
gerade roter Paprika enthält viel Vitamin C  
**Besonderheiten bei der Kultur:**  
ist eine sehr wärme-liebende Kultur und benötigt ein Gewächshaus



### Gurke

**Inhaltsstoffe:**  
enthält zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe  
**Besonderheit bei der Kultur:**  
leidet schnell unter Spinnmilben oder Mehltau am falschen Standort



### Zucchini bzw. Kürbis

**Inhaltsstoffe:**  
Kalzium, Phosphor, Eisen, Carotinoide  
**Besonderheit bei der Kultur:**  
wächst gerne auf oder am Komposthaufen



## Blattgemüse

Dazu zählen alle Gemüsearten, deren Blätter und Stiele essbar sind. Je nach Art und Sorte sind sie fast das ganze Jahr über kultivierbar.



### Salat

**Inhaltsstoffe:**  
enthält verschiedene Mineralstoffe und Vitamine  
**Besonderheit bei der Kultur:**  
gut als Folgekultur nach Frucht- oder Wurzelgemüse

### Mangold bzw. Spinat

**Inhaltsstoffe:**  
Vitamin K, Magnesium, Kalium, Eisen  
**Besonderheit bei der Kultur:**  
Mangold kann das ganze Jahr über geerntet werden, dafür immer nur die äußeren Blätter entfernen



### Kohl

**Inhaltsstoffe:**  
Vitamin C und Vitamine des B-Komplexes, Folsäure und Kalium, Calcium sowie Eisen, sowie antioxidative und antimikrobielle Inhaltsstoffe  
**Besonderheiten bei der Kultur:**  
sind Starkzehrer, daher das Beet am besten im Herbst mit Stallmist düngen und Fruchtfolge einhalten  
Man kann Gemüse fast überall anbauen, ob auf dem Balkon oder im Garten. Es ist lediglich der Nährstoff- und Platzbedarf zu beachten.

## Wurzelgemüse

Dabei handelt es sich um Gemüsearten, die teilweise oder ganz unter der Erde wachsen.

### Radieschen / Rettich

**Inhaltsstoffe:**  
enthält Senföle  
**Besonderheiten bei der Kultur:**  
schlechte Nachbarn sind Gurke und Wassermelone

