

Frühe und schnelle Gemüseernten

Grundlagen für eine frühe Gemüseernte

Verfrühung durch technische Maßnahmen

- Gewächshäuser
- Frühbeete
- Folien, Vliese, Hauben
- Solarschläuche

Verfrühung durch pflanzenbauliche Maßnahmen

- schnell wachsende Gemüsearten und -sorten
- Anzucht / Zukauf und Pflanzung anstatt Direktsaat im Frühjahr
- Treiberei
- Überwinterung

Verfrühung durch sonstige Maßnahmen

- Mistpackung
- sehr schnell erwärmender, leichter Boden

Pflanzenbauliche Maßnahmen für eine schnelle und frühe Gemüseernte

Folgende Maßnahmen können im Hausgarten einzeln oder kombiniert eingesetzt werden:

Schnellwachsende Gemüsearten mit kurzer Kulturzeit

- Kresse
- Radies, Brokkolisprossen
- Rukola
- Asiasalat
- Schnittsalat

Auswahl von frühen Gemüsesorten

- Möhren
- Kopfkohl, Blumenkohl
- Zwiebeln
- Porree

Treiberei von im Freiland vorkultivierten Wurzeln oder Ballen

- Chicorée
- Löwenzahn
- Schnittlauch
- Petersilienwurzel

Auswahl von im Winter zu beerntenden Gemüsearten (bei frostfreier Witterung)

- Feldsalat
- Winterportulak
- Löffelkraut
- (Spinat)

Auswahl von im zeitigen Frühjahr austreibenden, mehrjährigen, zu beerntenden Gemüsearten

- Rhabarber
- Schnittlauch
- Sauerampfer
- Winterhecke
- Löffelkraut
- Winterkresse

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

	Sauerampfer (<i>Rumex acetosa</i>)
Familie	Knöterichgewächse
Verwendung	Blätter für Frühlingskräutersuppen, Salate, Kräuterquark als Spinat, Würzkrout, Geschmacksverbesserer (jung ernten)
Tradition	Pflanze in der Naturheilkunde (blutreinigend)
Inhaltsstoffe	Apfel-, Zitronen-, Oxalsäure, Vitamin C, Calcium, Eisen, Bitterstoffe
Sorten	'Aromata' (Sperli), 'Belleville' (Hild)
Botanik	heimische, krautartige, winterharte Blattstaude, pfeilförmige Blätter
Ansprüche	feuchter, tiefgründiger, saurer Standort, auch halbschattig möglich
Anbau	Direktsaat oder Pflanzung im Freiland /Gewächshaus als Salat, Topfkultur als Würzkrout
Direktsaat	März bis August (für Überwinterung), Fensterbrett, Balkon, Terrasse, Gartenbeet, Reihensaat im Abstand von 20 cm, 0,2 g/m ² , anschließend vereinzeln auf 8-10 cm in der Reihe
Anzucht	für Pflanzung 1-3 Pflanzen im 4 cm Topf, 20 x 10 cm Pflanzabstand für Topfkultur, 20-25 Korn pro 9 cm Topf
Kulturdauer	1 bis 2 Wochen je nach Temperatur
Pflege	ausreichend feucht halten, N-Kopfdüngung günstig, Blütenstängel entfernen
Ernte	junge Blätter (5-10 cm), am besten im März und April, ab März (überwintert) bis November, Töpfe ganzjährig
Sonstiges	frisch, zum Einfrieren nicht geeignet, in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen

	Rhabarber (<i>Reum rhaponticum</i>)
Familie	Knöterichgewächse
Verwendung	fleischige Blattstiele, nicht die Blätter, für Kompott und Marmelade, Kuchen, getrocknete Rhizome gegen Durchfall, Verstopfung, Nasenbluten u. a.
Inhaltsstoffe	Apfel-, Zitronen-, Oxalsäure, Vitamin B (kreislaufstärkend, stimmungshebend), hoher Kaligehalt wirkt entwässernd, viel Ballaststoffe
Sorten	'Holsteiner Blut': früh, rotstielig, rotfleischig; 'Sutton': rotstielig, grünfleischig
Botanik	mehnjährige, ausdauernde Pflanze (bis 30 Jahre), Blütenbildung ab Mai
Ansprüche	humusreicher, mittelschwerer Boden, nicht staunass
Anbau	Freiland (mit Vlies- oder Folienverfrühung)
Anzucht	vegetativ durch Teilung der Rhizome (1-2 Knospen)
Pflanzung	tiefgründige Bodenvorbereitung mit Kompost/Mist, Pflanztermin Oktober oder Frühjahr, Standraum ca. 1 Pflanze/m ²
Pflege	Verfrühung durch Vlies/Folienauflage, ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung, erscheinende Blütenstängel laufend entfernen
Ernte	Termin ab Mitte April (nicht im ersten Jahr), 3-5 Blattstiele mit etwa 2 cm Durchmesser, abreißen, Ernteende gegen Ende Juni (Neuaufbau fürs nächste Jahr, Oxalsäureanstieg im Sommer)
Sonstiges	Rhabarber mit Milchprodukten verzehren, um erhöhten Kalziumverbrauch zu kompensieren, in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen

	Asiasalat (<i>Brassica campestris</i>)
Familie	Kohlgewächse
Verwendung	wichtiger Bestandteil der asiatischen Küche, alle oberirdischen Pflanzenteile essbar, junge Blätter roh für Salate, Grünkrautsprossen, ältere Blätter, Stängel, Knospen gedünstet zubereiten im Wok
Inhaltsstoffe	viel Vitamin C, ballaststoffreich, energiearm, Glucosinolate vorbeugend gegen Krebs und Herz- / Kreislauferkrankungen
Sorten	'Mizuna', geschlitzte Blätter, hellgrün, sehr früh, mild, 'Red Giant', Blattsenf, ovales Laub, rot gefärbt, scharf, 'Tatsoi', spinatähnliches Blattgemüse, dunkelgrün
Saatgut	Normalsaatgut, Saatbänder
Botanik	z.T. sehr kältetolerant bis -5 °C
Ansprüche	alkalischer Boden vorteilhaft wegen Kohlhernie
Anbau	sehr schnelle kurze Kulturzeit (Grünkraut 1 Woche), Direktsaat ähnlich Radies, ab März bis September, Pflanzung ab Mitte Februar im Gewächshaus
Direktsaat	in Reihen, 20 cm Abstand, in der Reihe 2 bis 3 cm
Anzucht	Termin 2 bis 3 Wochen vor der Pflanzung, für Pflanzung 4-5 Pflanzen im 4 cm Topf, 20 x 10 cm Pflanzabstand, für Topfkultur 15-20 Korn pro 9er Topf
Kulturdauer	3 bis 4 Wochen ab Pflanzung
Pflege	regelmäßig hacken gegen Erdflöhbefall, Düngung zur Pflanzung 7,5 g N/m ² (60 g/m ² Hornmehl)
Ernte	Einmal- oder Mehrfachernte möglich, 2 bis 5 kg/m ²
Sonstiges	Lagerung im Folienbeutel im Kühlschrank, in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen

	Winterhecke (<i>Allium fistulosum</i>)
Familie	Zwiebelgewächse
Verwendung	liefert Zwiebellaub für das erste Schnittgrün im Frühjahr, Würzkräut für Suppen und gekochte Speisen, Salate
Inhaltsstoffe	Vitamin C, Carotin, Calcium, Sulfide, appetitanregend, antibiotisch, verdauungsfördernd
Saatgut	Normalsaatgut
Botanik	sehr große Frosthärte, bildet nur mäßig verdickte Bulben, keine Ruheperiode
Ansprüche	gering, warme, humose, gut abtrocknende Böden
Anbau	ganzjährig, Vermehrung über Aussaat oder Teilung
Anzucht	Stockteilung von älteren Pflanzen
Kulturdauer	3 bis 4 Wochen ab Teilung, 6 bis 8 Wochen nach Saat
Pflege	regelmäßig hacken und Blütenstände entfernen, Laub trocken halten gegen Botrytis und Falschen Mehltau, geringer Nährstoffbedarf, kurzzeitige Vliesauflage verfrüht die Ernte
Ernte	ab März, deutlich vor Schnittlauch, ohne Frost ganzjährig zu ernten
Sonstiges	attraktive Blütenkugeln, weiß blühend, in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen

	Radies (<i>Raphanus sativus</i>)
Familie	Kohlgewächse
Verwendung	für frischen, bunten Salatteller, direkt aus der Hand oder auf Butterbrot essen, Salatdekoration mit Radiesmäuschen oder -pilzen
Inhaltsstoffe	Senföle wirken krampf-, schleimlösend auf Atemwege, gallen- und harntreibende Wirkung, mittlerer Vitamin C Gehalt, Jod- und Fluoridhaltig
Sorten	rote Sorten: 'Cyros', 'Big Ben', Parat rot-weiß: 'French Breakfast' weiß: 'Eiszapfen'; Radies-Kombination (SP) aus mehreren Sorten
Saatgut	Normalsaatgut, Saatbänder
Botanik	einjährige Pflanze
Ansprüche	leichte Böden günstig, Trockenheit fördert schärferes Aroma
Anbau	Direktsaat oder Pikieren im Freiland / Gewächshaus, Grünkrautspossen
Direktsaat	März bis Sept., Reihensaat, Abstand 6 x 10cm, zu dichte Saat vereinzeln
Anzucht	für Pikieren breitwürfig in Kiste säen
Kulturdauer	3 bis 6 Wochen, je nach Jahreszeit
Pflege	bis Mitte April, Vlies- oder Folienschutz, Netzaufgabe hilft gegen „wurmige“ Radieschen, gleichmäßige Feuchtigkeit, geringer N-Bedarf
Ernte	mit Laub ziehen bei 3 cm Durchmesser der Knollen, Grünkrautspossen mit Schere, nach 1 Woche fertig
Sonstiges	im Plastikbeutel im Kühlschrank lagern, möglichst ohne Laub

	Löffelkraut (<i>Cochlearia officinalis</i>)
Familie	Kohlgewächse
Verwendung	junge, frische Blätter für Salatzubereitung, sehr scharf nach Kresse und Meerrettich schmeckend, zu Butterbrot
Inhaltsstoffe	sehr viel Vitamin C, früher zur Skorbutvorbeugung, Senföle Glykocochlearin, Bitter- und Gerbstoffe, im Sommer sehr streng im Geschmack (Licht)
Saatgut	Normalsaatgut, z.B. Jansen, Sperli
Botanik	heimische, mehrjährige, krautige Pflanze, ca. 10 bis 15 cm hoch, sehr frosthart, auch im Winter unter Schnee zu beernten
Ansprüche	feuchter, im Sommer nicht zu heißer Standort, salzliebende Nordseeküstenpflanze
Anbau	Direktsaat ähnlich Radies, im März oder September, Pflanzung ab Mitte Februar im Gewächshaus, Balkon oder Terrasse
Direktsaat	in Reihen, 20 cm Abstand, Saatkichte 0,6 g/m ²
Anzucht	Termin 2 bis 3 Wochen vor der Pflanzung, für Pflanzung 8-10 Pflanzen im 4 cm Topf, 20 x 10 cm Pflanzabstand, für Topfkultur 3-5 Pflanzen pro 9 cm Topf pikieren
Kulturdauer	4 bis 5 Wochen ab Pflanzung
Pflege	Vlies und Folienaufgabe verfrüht die Ernte zusätzlich, regelmäßige Bewässerung, hacken, Düngung zur Pflanzung 7,5 g N/m ² (60 g/m ² Hornmehl)
Ernte	vor der Blüte ernten, Einmal- oder Mehrfachernte möglich
Sonstiges	Lagerung im Folienbeutel im Kühlschrank