



## Kräuter und Salate säen im Freiland

*Jetzt ist die richtige Zeit, um Kräuter und Salate zu säen. Die Kräuter geben jedem Salat nicht nur einen Frischekick, sondern zusätzliche Vitamine.*

**Schnittlauch:** Mit Zwiebeln eng verwandt gelten die grünen Halme eher als Kraut denn als Gemüse. Die Aussaat von Schnittlauch erfolgt am besten in Reihen im Abstand von 20–30 cm. Die Samen sollten dabei nur leicht mit Erde bestreut werden. Schnittlauch ist mehrjährig und kann damit das ganze Jahr über am Standort verbleiben.

**Petersilie:** Sie bevorzugt einen sonnigen Standort, kann aber auch im Halbschatten gesät werden. Säen Sie die vielseitige Kräuterpflanze in 1 cm Tiefe und in einem Abstand von etwa 20 cm zwischen den Reihen.

### PETERSILIENSORTEN

Petersilie kann ein- oder zweijährig sein, abhängig von der Sorte. Hinweise darauf finden Sie auf der Saatgutverpackung.

**Sommerpetersilie** ist die einjährige Variante. Diese Petersilie säen Sie im Frühjahr. Ihre Blätter haben einen kräftigen Geschmack und die Pflanzen bilden im selben Jahr Samen aus, bevor sie absterben.

**Winterpetersilie** ist dagegen zweijährig. Sie wird im ersten Jahr aus Samen gesät und bildet ebenfalls die typischen, aber milder schmeckenden Blätter. Winterpetersilie geht dann aber noch nicht in die Samenproduktion. Sie überwintert und bildet erst im zweiten Jahr Blüten und Samen, bevor sie abstirbt.

**Koriander:** Von diesem Kraut können Sie alle Teile bis hin zu den Samen in der Küche verwenden. Die Blüten schmecken in Zucker kandiert und lassen sich zu Tees verarbeiten. Korianderblätter ergeben einen interessanten Ersatz für Petersilie und verleihen den Speisen asiatisches Flair. Arbeiten Sie die runden Samen leicht in den Boden ein, damit Vögel sie nicht so schnell entdecken. Sonne oder Halbschatten sind für den Koriander richtig. Wollen Sie Samen ernten, ist ein sonniger Platz nötig.

**Dill:** Das aromatische Kraut mit dem anisartigen Geschmack entwickelt zarte, gefiederte Blätter und gelbe Blütenschirme, die auch bei Bienen beliebt sind. Aus den Blüten lassen sich später Samen gewinnen, die Sie trocknen und im nächsten Jahr für die Aussaat oder in der Küche verwenden können. Die Blätter können Sie den gesamten Sommer über abschneiden und in Fischgerichten, Saucen und



Säen Sie die Dillsamen in möglichst feinkrümelige Erde. Saattiefe 2–3 cm.

Salaten genießen. Säen Sie Dill in Reihen von 30–45 cm und mit 20–30 cm Abstand pro Pflanze.

**Salate:** Kopf- und Pflücksalate, Radicchio und Endivien können Sie jetzt direkt ins Freiland säen. Beachten Sie die flache Saattiefe von 0,5 cm. Denken Sie daran, dass die Köpfe Platz brauchen: 20–30 cm Abstand sind richtig. Kontrollieren Sie besonders anfangs den Salatbereich morgens und abends auf Schnecken und sammeln Sie diese ab. Salate kommen sehr gut mit schattigen und halbschattigen Orten zurecht.

→ Seite 85, Schnecken



## Gemüse säen im Freiland

*Rote Bete, Buschbohnen, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Möhren und Radieschen lassen sich weiter aussäen. Nach den letzten Frösten, in der Regel Mitte Mai, kommen weitere Sorten hinzu.*

**Möhren** können etwa 12–14 Wochen nach der Aussaat geerntet werden. Säen Sie die Samen in einem Reihenabstand von 25–30 cm und maximal 2 cm tief. Das Wurzelgemüse können Sie das ganze Jahr über aussäen. Es gibt Möhren in vielen verschiedenen Färbungen.

**Buschbohnen** eignen sich wegen ihres kompakten Wuchses bestens für kleine Beete und Hochbeete. Sie tragen reichlich und sind sehr eiweißreich, was sie nicht



Vereinzeln Sie die Möhrenpflänzchen, wenn sie zu dicht stehen

nur für Vegetarier und Veganer wertvoll macht. Legen Sie die Samen in Reihen von 30–50 cm Abstand und voneinander in einem Abstand von 10–15 cm. Buschbohnen wachsen und reifen schnell heran. Eine zweiwöchentlich gestaffelte Aussaat ermöglicht Ihnen eine Ernte bis in den späten Herbst hinein.

**Blumenkohl** wird in der Regel vorgezogen und als Jungpflanze im Vollfrühling nach den Eisheiligen in den Garten gesetzt. Wenn Sie Blumenkohl direkt ins Freiland säen möchten, ist der beste Zeitpunkt ebenfalls jetzt. 50 cm × 50 cm sind der ideale Pflanzabstand für die Köpfe. Blumenkohl ist ein Starkzehrer, weshalb das Beet vor der Aussaat gut mit Kompost aufbereitet sein sollte. Während der Wachstumsphase im Juni und Juli können Sie die Pflanzen mit Pflanzenjauche düngen. Etwa drei Wochen vor der Ernte im Frühherbst sollten Sie die Düngegaben einstellen, damit die Köpfe milder im Geschmack werden.

→ Seite 165, Pflanzenjauche herstellen

**Chicorée** ist ein vielseitiges Blattgemüse, das in verschiedenen Sorten erhältlich ist. Es gibt nicht nur gelbe oder grüne, sondern auch violette Sorten mit glatten oder sogar krausen Blattstrukturen. Sie können Chicorée im Freiland säen, sobald die letzten Fröste vorüber sind. Die Pflanze bildet lange Pfahlwurzeln aus und braucht deshalb einen gut gelockerten

Boden. Für die Aussaat legen Sie die Samen in einem Reihenabstand von 30–45 cm und einem Pflanzabstand von 5–10 cm. Etwa ab Ende Hochsommer können Sie beginnen, die äußeren Blätter der Pflanze vorsichtig zu ernten. Ziehen Sie sie dazu vorsichtig aus der Pflanze, wobei Sie das Herz intakt lassen sollten. Chicorée kann im Beet verbleiben, um ihn für den Herbst und Winter zu treiben.

→ Seite 112, Chicorée treiben

**Mangold** gibt es in einer Vielzahl von Farben, von Gelb über Grün bis Violett und mit unterschiedlichen glatten und krausen Blattstrukturen. Säen Sie Mangold in einem Abstand von 5–10 cm und in einem Reihenabstand von 30–45 cm.

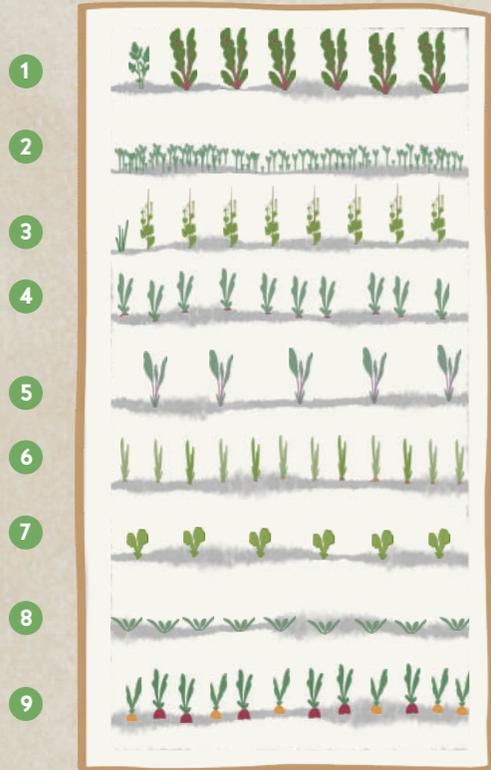
**Rote Bete**, ein Knollengemüse, ist reich an Antioxidanzien und Mineralstoffen. Rote Bete gedeiht am besten an einem sonnigen Standort mit lockerem Boden. Der Saatabstand beträgt etwa 5–10 cm, damit die Knollen Platz genug haben, und der Reihenabstand sollte bei ungefähr 30–45 cm liegen. Unter richtigen Lagerbedingungen lässt sich Rote Bete mehrere Monate aufbewahren.

**Zwiebeln** gehören zu den Basics in Garten und Küche. Sie bilden die würzige Grundlage für viele Gerichte. Der Saatabstand für die feinen Samen beträgt 5–10 cm und der Reihenabstand sollte bei etwa 30–45 cm liegen.



## Pflanzplan für ein Hochbeet im Vorfrühling

*Der Frühling ist der Pflanzmonat schlechthin. Doch bevor Sie mit dem Säen und Pflanzen loslegen, sollten Sie Ihre Beete planen.*



Los geht's! Ist das Beet vorbereitet, können die ersten Saaten gelegt werden.

Der Pflanzplan bezieht sich auf ein Hochbeet der Größe 1 × 2 m. Mit diesem Plan starten Sie in das neue Gartenjahr. Er garantiert Abwechslung und Sie können schon bald frisches Gemüse und Salate ernten.

Mit der Bepflanzung sollten Sie beginnen, sobald der Boden frostfrei und so weit abgetrocknet ist, dass er sich gut bearbeiten lässt. Wenn Sie es aber mit der Bepflanzung gar nicht erwarten können und bereits recht früh starten möchten, ist es ratsam, Ihr Hochbeet mit einem Kulturschutznetz vor Nachtfrösten und kalten Winden abzudecken.

### So gehen Sie vor

- 1 | Pflanzen Sie eine Reihe **Tomaten** im Abstand 60–90 cm in die Mitte des Hochbeetes. Auf jeder Seite der Pflanzen können Sie je eine Reihe Basilikum (Abstand 20–30 cm) und Kapuzinerkresse (Abstand 20–30 cm) anordnen.
- 2 | Weil **Gurken** viel Platz beanspruchen, passen sie gut entlang einer der Längsseiten des Hochbeetes. Säen Sie nach Wunsch Dill in einer Reihe neben die Gurken. Er gilt auch als günstiger Beetpartner.

- 3 | **Möhren** brauchen nicht viel Platz, weshalb Sie dafür mehrere Reihen einplanen können. Zwei bis drei Reihen Möhren mit einem Pflanzabstand von 5–10 cm entlang der Breitseite des Beetes sind optimal. Sie können die Möhren dicht pflanzen und später ausdünnen. Saatbänder machen die Aussaat leichter.

- 4 | **Radieschen** sind ebenfalls schmal. Säen Sie sie in 2 bis 3 Reihen mit Abstand 2–3 cm entlang der Breitseite des Beetes neben die Möhren. Zwischen die Reihen passen gut Kresse (Abstand 5–20 cm) oder Schnittknoblauch (Abstand 10–15 cm).

- 5 | **Kapuzinerkresse** kann als Boden-decker am Längsrand des Hochbeets gepflanzt werden, um den Boden zu beschatten. Das ist gut gegen Verdunstung und wehrt Schädlinge ab.

- 6 | **Basilikum** kann entweder in einer separaten Reihe neben den Tomaten gepflanzt werden oder als einzelne Reihe entlang einer der Längsseiten des Hochbeetes. Der Pflanzabstand beträgt 20–30 cm.

- 7 | Frühlingsalate wie **Mizuna**, **Blattsalat** und **Rucola** sorgen für die erste frische Rohkost des Jahres und passen gut zwischen die Tomaten und das Basilikum sowie zwischen Möhren und Radieschen. Die Abstände variieren je nach Sorte zwischen 15 und 30 cm.

### BEPFLANZUNG IM VOR- UND ERSTFRÜHLING

Reihe	Gemüse	Sorte	Bemerkung	Alternative
1	<b>Rote Bete</b>	„Ägyptische Plattrunde“, „Rote Kugel 2“	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet oder 9 Jungpflanzen zukaufen	Mairübe
2	<b>Pfücksalat</b>	„Lollo Bionda“, „Misticanza“-Mischung	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Spinat
3	<b>Möhren</b>	Möhre: „Rodelika“, „Berlikum“	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Kopfsalat, 4 Jungpflanzen zukaufen
4	<b>Lauchzwiebel</b>	„Ishikura Long White“, „Red Apache“	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Pak Choi, dann aber kein Rucola daneben
5	<b>Steckzwiebel</b>	Zwiebel: „Stuttgarter Riesen“	Steckzwiebeln kaufen	Fenchel, 5 Jungpflanzen zukaufen
6	<b>Rucola</b>	Wilde Rauke (R. slvatica), Salatruke (R. coltivata)	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Pfücksalat
7	<b>Radieschen</b>	„Cerry Belle“, „Rudi“	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Gartenkresse
8	<b>Kohlrabi</b>	„Superschmelz“	5 Jungpflanzen zukaufen	Erbsen
9	<b>Kapuzinerkresse</b>	kriechend	Saatgut kaufen, Direktsaat ins Beet	Tomate

### TIPP! Naschbeet

Grundsätzlich können Sie im Hochbeet alles anbauen, was Sie auch in einem Flachbeet im Garten pflanzen würden. Es gibt aber Zuchtsorten, die sich besonders für das Hochbeet eignen. Sie wachsen kompakt und bilden kleine Früchte aus. Solche Zwergsorten sind von Paprika, Zucchini, Tomaten, Gurken und sogar Kürbissen erhältlich. Damit machen Sie Ihr Hochbeet zum Naschgemüseparadies und können viele verschiedene Gemüsesorten auf dem meist begrenzten Platzangebot des Hochbeetes unterbringen.



## Bau einer Kräuterspirale

*Da die meisten Kräuter mehrjährig sind, können sie einen dauerhaften Platz im Garten erhalten. Statt eines klassischen flachen Gartenbeetes lohnt es sich, eine dreidimensionale Kräuterspirale anzulegen.*

### DAS BRAUCHEN SIE:

- Pflöcke und Kordel zum Abstecken
- Spaten zum Ausheben der Basis
- Grober Schotter oder Kies als Fundament und Drainageschicht
- Gartenerde, Sand, Kompost als Pflanzsubstrat
- Bruchsteine, Holz oder Ziegel für die Mauer der Spirale
- Optional: Teichfolie, Mörtelbottich oder ähnlicher Behälter für eine Wasserzone

Kräuter sind ein Genuss für alle Sinne. Sie verleihen rohen und gekochten Gerichten ihren ganz eigenen Charakter und können frisch, eingelegt oder getrocknet zum Einsatz kommen. Auch als Heiltees sind sie immer wieder gefragt. In einer Kräuterspirale gedeihen die verschiedensten Kräuter mit ihren individuellen Ansprüchen auf kleinstem Raum. Durch die Gestaltung der Spirale entstehen verschiedene Mikroklimazonen innerhalb der Anbaufläche, die den unterschiedlichsten Kräutern gerecht werden. Und so gehen Sie beim Bau vor:



Haben Sie eine geeignete Stelle im Garten gefunden, markieren Sie einen Kreis mit der gewünschten Größe und heben die Fläche etwa 30 cm tief aus.



Füllen Sie dann für das Fundament der Kräuterspirale die ausgehobene Fläche mit Schotter oder Kies aus. Dadurch gewinnen Sie auch eine Drainagefläche.

### Schritt 1: Standort und Ausrichtung der Spirale

Die Spitze der Kräuterspirale sollte nach Süden ausgerichtet sein, um die maximale Sonneneinstrahlung zu erhalten. Dort werden Kräuter gepflanzt, die viel Sonnenlicht benötigen und trockene Bedingungen bevorzugen. Wenn Sie möchten, können Sie am unteren Ende der Spirale eine Feuchtzone einrichten, in der feuchtigkeitsliebende Kräuter gedeihen. Nach Möglichkeit sollte die Kräuterspirale von der Küche oder Terrasse aus leicht zugänglich sein, damit Sie die Kräuter



Nun wird die Spirale gemauert. Schichten Sie dafür spiralförmig die Steine auf. Zur Mitte hin werden Sie mit 60–80 cm am höchsten.

später schnell und frisch zur Hand haben. Rechnen Sie mit einem Durchmesser von 1–2 m.

### Schritt 2: Das Fundament legen

Stecken Sie mit Pflöcken und einem Seil eine kreisförmige Fläche des gewünschten Durchmessers ab. Markieren Sie den Kreis und heben dann die Fläche etwa 30 cm tief aus (→ Foto 1). In der Feuchtzone heben Sie die Fläche so tief aus, dass Ihr Behälter auf Bodenniveau in die Erde eingelassen werden kann. Für Teichfolie genügen 40 cm Tiefe. Befüllen Sie die ausgehobene Fläche mit Schotter oder Kies (→ Foto 2). Dadurch schaffen Sie gleichzeitig eine Drainageschicht und ein Fundament. Legen Sie die Teichfolie aus (evtl. füllen Sie den Untergrund noch mit etwas Sand auf, um die Steinkanten abzupuffern) oder passen Sie den Behälter ein.



Stehen die Mauern, geht es ans Befüllen mit Substrat. Geeignet ist Gartenerde, der Sie nach oben hin immer mehr Sand beimengen.

### Schritt 3: Die Spirale mauern

Beginnen Sie mit dem Mauern der Spirale von außen nach innen, wobei Sie nach innen hin höher werden. Der höchste Punkt der Spirale sollte 60 bis 80 cm hoch sein (→ Foto 3). Wenn Sie auf Mörtel verzichten, schaffen Sie durch die entstehenden Ritzen und Fugen Lebensraum für kleine Lebewesen, Amphibien und Reptilien. Außerdem können Sie Thymian oder Oregano in die Ritzen setzen, wodurch Sie zusätzlichen Pflanzraum gewinnen.

### Schritt 4: Das Substrat mischen und die Spirale befüllen

Jetzt können Sie das Substrat für die unterschiedlichen Klimazonen anmischen. Füllen Sie die Spirale mit normaler Gartenerde, der Sie nach oben hin Sand beimengen, denn dort stehen die Mittelmeerkräuter. Der untere Bereich darf lehmig sein. (→ Foto 4)



Ganz oben setzen Sie sonnenverwöhnte Kräuter wie Thymian, weiter unten Kräuter, die auch Halbschatten vertragen, wie Basilikum.

### Schritt 5: Die Bepflanzung

Nun kommt der schönste Teil. Vor der Bepflanzung sollte sich die Erde einige Tage setzen können. In der Zwischenzeit können Sie planen, welche Kräuter Sie gerne anbauen möchten und wo sie stehen sollen.



### TIPP

#### Die Kräuterspirale gießen

Bei günstigen Bedingungen müssen Sie die Kräuterspirale nicht gießen. Sollte es sehr trocken werden, gießen Sie die Bepflanzung langsam und behutsam. Das Wasser sollte von oben beginnend in den gesamten Spiralbereich eindringen, ohne oberflächlich abzufließen. Wässern Sie am besten morgens oder in den Abendstunden, wenn die Verdunstung geringer ist. Als allgemeine Faustregel gilt: Gießen Sie, solange die obere Zone ausgetrocknet ist. Meist genügt im Sommer einmal wöchentlich zu gießen.



# VOLLFRÜHLING

*Die großen rosa-weißen Apfelblüten, kleinere Himbeerblüten und die ersten weichen Austriebe der Weinreben künden vom Beginn des Vollfrühlings. Bei milden Temperaturen heißt es nun säen und auspflanzen, was das Zeug hält. Ernten können Sie nicht nur im eigenen Garten, sondern auch im Wald, wo Bärlauch und Waldmeister wachsen. Im Gemüsebeet breitet sich gern Unkraut aus und macht Ihren Gemüsepflanzen Konkurrenz. Packen Sie das Übel bei der Wurzel, dann haben Sie über das Jahr hinweg weniger Arbeit.*