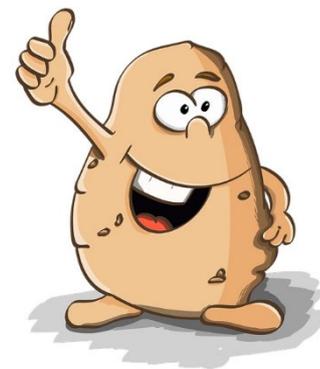


Selbstversorgung im Gemüsegarten

Der Anbau von eigenem Gemüse liegt im Trend, egal ob im Beet oder auf dem Balkon. Selbst in Blumenkästen lassen sich Salate, Kräuter oder Radieschen anbauen. Der Selbstversorgungsgrad bei Gemüse betrug 2018/2019 36 %. Welche Gemüseart angebaut wird, hängt von mehreren Faktoren ab: Wie groß ist die zur Verfügung stehende Fläche? Wie sind die Standortbedingungen? Wieviel Zeit kann in die Pflege investiert werden? Wie hoch soll das Einsparpotenzial zwischen Selbstanbau und Kauf sein? Und – vielleicht die wichtigste Überlegung: Was sind meine Gemüsevorlieben und die meiner Mitesser? Hat man sich dann für bestimmte Gemüsearten entschieden, taucht die Frage auf, wieviel Fläche notwendig ist, um das gewünschte Gemüse anzubauen, und mit welchen Erntemengen durchschnittlich zu rechnen ist.



Durchschnittlicher Gemüseverbrauch in Deutschland – Ernährungsempfehlung

Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft lag der Pro-Kopf-Gemüseverbrauch in Deutschland 2018/2019 bei 96,9 kg. Beliebtestes Gemüse ist dabei die Tomate, gefolgt von der Gruppe der Möhren, Karotten und Roten Rüben, an dritter Stelle Zwiebeln, danach Gurken, Salate, Weiß- und Rotkohl, wobei in diese Statistik auch verarbeitete Erzeugnisse einfließen. Zusätzlich verbrauchte im Durchschnitt jeder im Jahr pro Kopf 60 kg Kartoffeln, davon weit über die Hälfte in Form von Kartoffelerzeugnissen. Der von der WHO empfohlene Verbrauch von Gemüse und Obst liegt bei täglich 650 g. Die Bundesbürger kommen auf eine verzehrte Menge von durchschnittlich 360 g, wohingegen z. B. in Griechenland 950 g verzehrt werden und in Italien 750 g.

Gartengröße und Gemüseversorgung

Für einen erfahrenen Gartenprofi ist es möglich, die fast vollständige Gemüse-Selbstversorgung einschließlich Kartoffeln auf 40–45 m² pro Person zu verwirklichen. Der „normale“ Hausgärtner benötigt dagegen eher 60 m², was für einen 4-Personen Haushalt rund 250 m² wären. Für die Mehrzahl der Gemüsegärtner wird das Gemüsebeet aufgrund der verfügbaren Größe und der für die Bewirtschaftung aufgewendeten Zeit eher eine schmackhafte und willkommene Zusatzversorgung darstellen, die aber in jedem Fall lohnenswert ist.

Ertragssteigerung im Gemüsegarten durch optimierte Anbauplanung

Wer ein oder zwei kleine Beete mit ein paar Tomaten- und Kohlrabipflänzchen sowie einer Reihe Möhren und einigen Kräutern bepflanzt, braucht keine allzu große Planung. Wer dagegen eine größere Fläche optimal nutzen und sich selbst sowie die Familie mit frischem Gemüse aus dem eigenen Garten versorgen möchte, muss genau planen.

Sortenwahl und Mehrfachbelegung der Beete

Neben der Sortenwahl und einer guten Versorgung der Pflanzen (u. a. durch Bodenpflege, Wasser- und Nährstoffversorgung), ist eine durchdachte Anbauplanung die Voraussetzung für eine ertragreiche Ernte. Erstrebenswert ist es, die komplette Gartensaison für den Anbau von Gemüse zu nutzen. Die Beete werden mehrfach im Jahr belegt, schnellwachsende Arten/Sorten werden vor oder nach den Hauptkulturen gepflanzt.

Gestaffelter Anbauzeitraum

Ein zeitiger Anbaustart im Frühjahr kann eine Ernte übers ganze Jahr bis Januar/Februar des Folgejahres ermöglichen. Begonnen wird mit ersten Märzkulturen wie Radieschen, Möhren, Spinat, Kohlrabi und verschiedene Salate, ein Verfrühungsvlies kann bis Mitte/Ende Mai das (frostige) Anbaurisiko vermindern.

Ab Mai folgen dann Fruchtgemüse wie Zucchini, Kürbis, Gurken, Tomaten oder Paprika. Diese werden z. B. auf die Reihen kurzlebiger Kulturen der Märzsaat, die Anfang Mai schon erntereif sind, gepflanzt.

Nach der Ernte von im März gesäten Erbsen ist ab Juli Platz für Herbstkulturen wie Endivien, der dann ab Oktober verzehrt werden kann. Im Zeitraum Juni bis Anfang August können auch noch Blumenkohl- oder Brokkoli-Setzlinge gepflanzt werden.

Ebenso ist die Saat von Feldsalat und Radieschen möglich, wobei man ab Oktober wieder mit Vlies arbeiten sollte.

Ab September werden die Kürbis- und Gurkenbeete lückig – zwischen die absterbenden Blätter pflanzt man Salate. Ernten bis in den Januar hinein und z. T. deutlich darüber hinaus sind möglich bei Rosenkohl, Grünkohl und Lauch, die man im Juni/Juli gepflanzt hat, und bei späten Sätzen von Feldsalat.

Gemüseauswahl für den kleinen Garten

Für den kleinen Garten sind Gemüsearten mit geringem Platzbedarf, hohem Ertrag und/oder keiner allzu langen Kulturdauer empfehlenswert, wodurch Beete mehrfach belegt werden können. Geeignet sind z. B. Erbsen, Feldsalat, Knoblauch, Möhren, Pflücksalate, Radieschen, Spinat, Stangenbohnen oder Zwiebeln. Auch der Anbau von Tomaten lohnt in jedem Fall. Gewürzkräuter, die man täglich in der Küche verwendet, sollten keinesfalls fehlen. Durch Rankhilfen/Gestelle für Gurken und Zucchini lässt sich zusätzliche Anbaufläche gewinnen.

Wichtige Entscheidungshilfen für die Anbauplanung

Überlegen Sie zunächst, welche Gemüsearten Sie anbauen wollen und teilen Sie die Pflanzen in zwei Gruppen ein: In die eine Gruppe kommen alle Arten mit langer Wachstumszeit wie Tomaten und die meisten Kohlarten, die zweite Gruppe umfasst die Vor- und Nachkulturen wie Buschbohnen, Feldsalat, Kohlrabi, Lauch, Radieschen und Spinat. Greifen Sie für Ihre Überlegungen zusätzlich auf wesentliche Kenngrößen häufig in Deutschland angebaute Gemüsearten in untenstehender Tabelle zurück – die Daten stammen aus einer Fülle von Veröffentlichungen, z. B. des Statistischen Bundesamtes, oder sie sind gemittelte Schätzwerte.

Mit Hilfe des durch den Pflanzabstand bedingten Flächenbedarfs, des durchschnittlichen Ertrages und des Pro-Kopf-Verbrauchs der jeweiligen Gemüsearten können Sie planen, wie Sie Ihren Gemüsegarten nutzen möchten.

Kenngrößen häufig angebaute Gemüsearten inkl. Kartoffeln

Gemüseart	Abstand, cm	Pflanzen pro m ²	Ø-Ertrag, kg/m ²	Pro-Kopf-Verbrauch, kg	Platzbedarf für Pro-Kopf-Verbrauch, m ²
Blumenkohl	50 x 50	4	3	1	0,33
Brokkoli	50 x 50	4	1,5–2	0,5	0,2–0,3
Busch-Bohnen	40 x 6	42	1–1,5	0,5	0,3–0,5
Stangen-Bohnen	80 x 60	5/Stange = 10	2–4	1,5	0,4–0,8
Eisbergsalat	30 x 30	11	2,5–3,5	1,3	0,4–0,5
Erbsen	40 x 4	63	0,5–2	1,3	0,6–2,6
Feldsalat, gepflanzt	10 x 10	100	0,8	0,2	0,25
Fenchel	40 x 25	10	2–2,5	0,3	0,1–0,2
Grünkohl	50 x 50	4	1,5–2	0,6	0,3–0,4
Gurke	100 x 50	2	4; Gewächshaus: 25	7	1,75; Gewhs.: 0,3
Knoblauch	15 x 20	30	0,5–1,5	0,2	0,1–0,4
Kopfkohl	50 x 50	4	5–8	6	0,8–1,2
Kohlrabi	30 x 30	11	2–3	0,7	0,2–0,4
Kürbis	150 x 100	0,7	3–5	0,5	0,1–0,2
Lauch	25 x 15	27	4	1	0,25
Mangold	25 x 25	16	4–5	0,3	<0,1
Paprika	60 x 40	4	5; Gewächshaus: 15	4	0,8; Gewhs.: 0,3
Radieschen	15 x 4	166	2–2,5	0,2	0,1
Rettich	20 x 20	25	3–4	0,3	0,1
Rosenkohl	60 x 40	4	1,5–2	0,3	0,1–0,2
Gelbe Rüben	25 x 5	80	4–5,5	8	1,5–2
Rote Rüben	25 x 10	40	3–6	2	0,3–0,7
Kopf-Salat	30 x 25	13	3	1,3	0,4
Pflück-Salat	25 x 25	16	2,5–3	0,3	0,1
Sellerie	40 x 40	6	4–5	1	0,2–0,3
Spinat	20 x 10	50	2–3	1,3	0,4–0,7
Tomate	60 x 80	2	6; Gewächshaus: 25	10	1,7; Gewhs.: 0,4
Zucchini	100 x 100	1	4–6	1,5	0,3–0,4
Zwiebel	20 x 8	63	4–6	8	1,3–2
Kartoffel	70 x 30	5	4–5	20 (frisch)	4–5