

### 1. Markerbsen Jumbo *Pisum sativum*

Jumbo bildet sehr große, bis zu 13cm lange, dunkelgrün gefärbte Hülsen mit ebenfalls sehr großen und wohlschmeckenden Erbsen. Mittelspäte und sehr ertragreiche Sorte. Höhe ca. 80–90cm.

#### Aussaat:

Ab Anfang–April, spätestester Zeitpunkt Ende Mai. Saattiefe 3–4cm. Zum Verfrühen Aussaat unter Folie oder Vlies möglich. Ab Anfang–April, spätestester Zeitpunkt Ende Mai. Saattiefe 3–4cm. Zum Verfrühen Aussaat unter Folie oder Vlies möglich.

#### Keimung:

Die Keimung erfolgt ab ca. 6°C Bodentemperatur, optimal 20°C. Die Keimdauer beträgt je nach Temperatur ca. 7–10 Tage.

#### Kultur:

Reihenabstand 30-40cm, in der Reihe 3–4cm oder 10–12 Samen pro lfd Meter. Feltham First ist selbsttragend und kann ohne Rankhilfe kultiviert werden.

#### Standort:

Sonnige, warme Lage. Keine Stickstoffdüngung und Stallmist, Erbsen sind Schwachzehrer. Eine normale Grunddüngung bei der Bodenvorbereitung reicht aus.

#### Ernte / Blüte:

Erste Ernte ca. 12–14 Wochen nach der Aussaat. Nach dem Pflücken sofort verarbeiten, nach 2–3 Tagen bilden sie Zucker zu Stärke um und werden bitter und mehlig.

#### Verwendung:

Sehr vielseitig verwendbar, als Gemüse oder für Salate, zum Einmachen und Einfrieren. Enthält die Vitamine A, B, C und E, Lecithin, Zink und Eiweiss.

#### Tipp:

Speziell während der Blüten- und Hülsenbildung immer gleichmäßig feucht halten, um das Abfallen dieser zu verhindern.

### 2. Buschbohnen Brillant *Phaseolus vulgaris*

Brillant ist eine altbewährte Sorte mit ca. 16-18cm langen, runden und fadenlosen Hülsen. Die Pflanzen sind sehr robust und witterungsbeständig und haben konstante Erträge. Verbesserte Saxa.

#### Aussaat:

Ab Anfang Mai, wenn keine Nachfröste mehr zu erwarten sind. Spätere Aussaaten sind bis Ende Juli möglich. Saattiefe 3–5cm.

#### Keimung:

Die Keimung erfolgt erst ab ca. 10°C, die Aussaat sollte nicht in nassen, kalten Böden erfolgen. Frühere Vorkultur im Topf möglich.

#### Kultur:

Reihenabstand 50-60cm, in der Reihe 8–10cm. Bei Horstsaat Reihenabstand 50cm und alle 40cm 3 Korn auslegen.

#### Standort:

Sonnige, warme und windgeschützte Lage. Humoser, lockerer, sandig-lehmiger Boden ist günstig. Schwere Böden vor Aussaat unbedingt auflockern.

#### Ernte / Blüte:

Erste Ernte ca. 10 Wochen nach der Aussaat. Späte Aussaaten bis zum Frost. Bohnen nie bei Nässe anfassen oder ernten.

#### Verwendung:

Sehr vielseitig verwendbar, für Bohnengemüse, Salate, zum Einmachen und Einfrieren. Enthält die Vitamine A, B und C und wertvolle Mineralien.

#### Tipp:

Speziell während der Blüten- und Hülsenbildung immer gleichmäßig feucht halten, um das Abfallen dieser zu verhindern. Rechtzeitig auf Schädlinge achten!

### 3. Zucchini Diamant F1 *Cucurbita pepo*

Diamant F1 trägt sehr schöne, glänzend mittelgrüne, glatte und zylindrisch abgestumpfte Früchte. Sehr bewährte, robuste und ertragreiche Sorte mit langem Erntefenster.

**Aussaat:**

Ab Mitte März in kleinen Töpfen im Zimmer vorziehen oder Freilandsaat ab Mitte Mai. Saattiefe 2–3cm.

**Keimung:**

Nach 1–2 Wochen ab einer Mindestbodentemperatur von 12°C, optimal sind 24°C. ‚Warme Füße‘ durch Kompost oder Pferdemist empfehlenswert.

**Kultur:**

Reihenabstand ca. 3m, in der Reihe 0,5–1,0m. Pro Pflanzstelle 3–4 Samenkörner auslegen, bei Vorzucht 2–3 Körner pro Topf, die stärkste Pflanze übriglassen.

**Standort:**

Sonnige bis halbschattige, geschützte Lage. Frostempfindlich. Bevorzugt nahrhafte, warme und humusreiche Böden. Hoher Wasserbedarf.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 80 Tage nach der Aussaat. Erste Früchte früh abernten, damit die Pflanze nicht ihre ganze Kraft in die ersten Früchte steckt und genügend weitere bildet.

**Verwendung:**

Sehr vielseitig verwendbar. Eingemacht, gekocht, gebacken oder gefüllt und auch als Dekoration. Sehr vitaminreiche Kost.

**Tipp:**

Im Jungpflanzenstadium vor Schnecken schützen. Die Früchte für eine bessere Haltbarkeit mit einem ca. 5cm langen Stiel abschneiden.

#### 4. Möhren Hilmar

*Daucus carota*

Hilmar ist eine sehr bewährte und ertragreiche Sorte im Nantaise-Typ. Lange, stumpfe und saftige Möhren mit bestem Geschmack. Sehr robust auch bei schlechten Witterungsverhältnissen. Sehr gut zum Lagern.

**Aussaat:**

Ab Mitte Februar bis Anfang Juli direkt an Ort und Stelle. Saatgut nur leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,5–1cm. Verfrühung durch Folie/Vlies.

**Keimung:**

Möhren keimen etwas ungleichmäßig je nach Temperatur nach ca. 1–2 Wochen. Das Saatbeet zur Keimung immer feucht halten.

**Kultur:**

Reihenabstand 20–30 cm, in der Reihe 3–4 cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen auf Abstand verziehen, um eine bessere Entwicklung zu gewährleisten.

**Standort:**

Sonnig. Tiefgründig gelockerter, humoser Boden, möglichst sandig. Magnesiumhaltige Dünger verwenden, kein Stalldung und Kalk. Überdüngung vermeiden.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 14–18 Wochen nach der Aussaat. Nur unbeschädigte Möhren zur Einlagerung verwenden. Auch sehr gut zum Einfrieren geeignet.

**Verwendung:**

Sehr vielseitig verwendbar, als Gemüse, Salat, Saft und Rohverzehr. Möhren wirken vorbeugend gegen Infektionskrankheiten. Hoher Vitamin- und Carotingehalt.

**Tipp:**

In den letzten Wochen vor der Ernte feucht halten um ein Aufplatzen zu verhindern. Mischkultur mit Zwiebeln beugt dem Befall von Möhrenfliegen vor.

#### 5. Radies Raxe

*Raphanus sativus*

Raxe ist ein sehr bewährtes und empfehlenswertes Ganzjahresradies. Bis zu 6cm Durchmesser, leuchtendrot und sehr gute Pelzresistenz zeichnet das Treib- und Freilandradies aus. Sehr ertragssicher.

**Aussaat:**

Ab Mitte März bis Anfang September direkt an Ort und Stelle. Saatgut nur leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,5–1cm. Verfrühung durch Folie/Vlies möglich.

**Keimung:**

Recht schnell, nach 8–10 Tagen bei einer optimalen Temperatur von 8–15°C. Das Saatgut ist sehr lange keimfähig.

**Kultur:**

Reihenabstand 15–20 cm, in der Reihe 6–8 cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen rechtzeitig auf Abstand verziehen, um eine bessere Entwicklung zu gewährleisten.

**Standort:**

Möglichst sonnig, im Hochsommer jedoch halbschattig. Bevorzugt lockere, humusreiche Böden, die nicht verschlämmt. Geringer Düngerbedarf, da Schwachzehrer.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 3–8 Wochen nach der Aussaat. Zu dichter Stand und Wassermangel lassen Radies schnell schossen.

**Verwendung:**

Als Rohkost, Dekoration und Salat. Durch Senföle bedingter scharf-würziger Geschmack. Hoher Vitamingehalt A, B und C und reich an Mineralstoffen.

**Tipp:**

Mischkultur mit Kresse hält Erdflöhe fern, da diese die Kresse vorziehen. Radieschen regen die Verdauung und Nierentätigkeit an und haben eine heilende Wirkung.

**6. Rote Rüben Detroit 2/Bolivar**

*Beta vulgaris*

Detroit 2/Bolivar bildet mittelgroße, nitratarme, runde Rote Rüben mit glatter Haut und feiner Wurzel. Tiefrote, ausgeglichene Innenfarbe. Sehr bewährt und ertragssicher.

**Aussaat:**

Ab April bis Anfang Juli breitwürfig oder in Reihen direkt an Ort und Stelle. Saattiefe ca. 2–3cm. Beste Aussaat für Lagerfrüchte Mai/Juni.

**Keimung:**

Rote Beete keimen nach ca. 8–10 Tagen. Empfindlich gegen Nachtfröste. Optimale Keimtemperatur 25°C.

**Kultur:**

Reihenabstand 20–30 cm, in der Reihe 10cm. Bei Bedarf die Pflanzen vereinzeln, um eine bessere Entwicklung zu gewährleisten.

**Standort:**

Sonnig bis halbschattig. Durchlässiger, humoser, nährstoffreicher und feuchter Boden, tiefgründig, nicht zu sauer. Mittelzehrer, Überdüngung vermeiden.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 3–4 Monate nach der Aussaat. Babybeets bereits nach 5–6 Wochen. Lagerung gut möglich im kühlen, frostsicheren Keller.

**Verwendung:**

Gekocht als Salatgemüse, für Naßkonserven, als Saft und Färbemittel. Sehr vitaminreiches Gemüse.

**Tipp:**

Der Nitratgehalt wird vermindert, wenn die Rüben morgens mit einer Grabegabel angehoben werden, ohne dass alle Wurzeln reißen und mittags geerntet wird.

**7. Petersilie Mooskrause 2**

*Petroselinum crispum*

Mooskrause 2 hat sehr schöne, dichtgefüllte und feingekrauste Blätter auf starken Stielen. Auch gut zum Einfrieren geeignet. Schnell nachwachsend.

**Aussaat:**

Ab März bis September breitwürfig oder in Reihen direkt an Ort und Stelle. Saattiefe ca. 0,5–1cm.

**Keimung:**

Petersilie keimt nach 2–4 Wochen. Saatbeet zur Keimung feucht halten und im Sommer möglichst schattieren.

**Kultur:**

Reihenabstand 25 cm, in Reihe 5 cm. Nun nicht mehr zu feucht, sonst faulen Wurzeln und Blätter werden gelb.

**Standort:**

An der Saatstelle sollte der Boden vorher tiefgründig gelockert werden, um spätere Staunässe zu verhindern.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 50–70 Tage nach der Aussaat. Im Winter Ernte aus Pflanzschalen, nach rechtzeitiger Aussaat im Herbst.

**Verwendung:**

Vielseitig verwendbar, zum Würzen von vielen europäischen Gerichten. Vitamin A, B und C, mineralstoffhaltig.

**Tipp:**

Um wichtige Vitamine zu erhalten, Petersilie nie mitkochen. Frieren Sie rechtzeitig für die kalte Jahreszeit ein!

**8. Spinat Matador**

*Spinacia oleracea*

Matador ist eine altbewährte Standardsorte mit dunkelgrünen, dicken Blättern für den Anbau von Frühjahr bis Herbst. Auch als Gründüngung für abgeerntete Flächen.

**Aussaat:**

Ab Februar bis Oktober breitwürflich oder in Reihen direkt an Ort und Stelle. Nur leicht bedecken. Saattiefe ca. 1–2cm.

**Keimung:**

Nach ca. 1 Woche. Zu eng stehende Pflanzen für eine bessere Entwicklung der Kultur verziehen.

**Kultur:**

Reihenabstand 20–25cm, in der Reihe 7cm. Im Sommer nicht austrocknen lassen.

**Standort:**

Bevorzugt stark durchlässige, sandige Lehmböden. Windgeschützt. Starke Stickstoffdüngung vermeiden.

**Ernte / Blüte:**

Ernte nach ca. 6–8 Wochen, je nach Temperatur. Bei der Ernte das Herz für die Nachernte stehen lassen.

**Verwendung:**

Rohkost, Salat, Blattspinat oder fein gehackt als Gemüsebeilage. Sehr vitaminreich. Viel Calcium und Jod.

**Tipp:**

Sehr gut zum Einfrieren geeignet. Spinat niemals aufwärmen!

**9. Stielmangold White Silver 2**

*Beta vulgaris*

White Silver 2 bildet sehr schön dunkelgrün gefärbte Blätter und silberweiße, breite und dicke Rippen. Bewährte Sorte, schossfest und äußerst ertragreich.

**Aussaat:**

Ab Ende Februar zum Vorziehen in Kisten und ab April bis Anfang Juni direkt ins Freiland. Im August für die Herbsterte. Saattiefe ca. 0,5–1cm.

**Keimung:**

Nach ca. 10–12 Tagen. Erste Aussaaten nach ca. 20 Tagen pikieren. Bei Trockenheit die Saatreihen unbedingt vorher wässern.

**Kultur:**

Reihenabstand 30 cm, in der Reihe 35cm. Winterkultur im frostfrei gehaltenen Gewächshaus sehr gut möglich. Im Sommer reichlich gießen.

**Standort:**

Guter, tief gelockerter Gartenboden, Sand- und schwere Lehmböden ungeeignet. Hoher Stickstoffbedarf, am besten flüssig nach der Pflanzung ausbringen.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 10 Wochen nach der Aussaat. Für die spinatähnliche Verwendung nur 1/3 der Blattmasse ernten und Herzblätter nicht beschädigen – er wächst nach.

**Verwendung:**

Die Blattmasse wie Spinat, die Rippen wie Spargel. Hoher Mineral- und Vitamingehalt, viel Carotin und Calcium.

**Tipp:**

Den Boden vor der Aussaat bzw. Pflanzung tief lockern, Mangold hat eine Pfahlwurzel!

#### 10. Pflücksalat Lollo Bionda Lactuca sativa

Lollo Bionda ist ein grün gefärbter, fein gekrauster Pflücksalat mit dickfleischigen Blättern. Geeignet für den ganzjährigen Anbau. Auch für unter Glas.

##### Aussaat:

Ab Februar bis August. Frühaussaaten in Saatkisten, später direkt an Ort und Stelle ins Freiland. Das Saatgut nur ganz dünn mit Erde bedecken.

##### Keimung:

Ungleichmäßig, nach 6–15 Tagen bei einer optimalen Temperatur von 10–16°C. Höhere Temperaturen können keimhemmend wirken.

##### Kultur:

Reihenabstand 30 cm, in der Reihe 30cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen auf Abstand verziehen, Auspflanzung nicht zu tief.

##### Standort:

Möglichst sonnig. Bevorzugt lockere, humusreiche Böden, schwere Böden sind ungeeignet. Nur sehr vorsichtig düngen, Salat ist sehr salzempfindlich.

##### Ernte / Blüte:

Ernte sobald sich ein fester Kopf entwickelt hat. Ernteverfärbung sehr gut durch Abdecken mit Folie/Vlies möglich.

##### Verwendung:

Salate gehören zu den wichtigsten Gemüsearten weltweit. Sie sind sehr vitaminreich und haben eine erfrischende und anregende Wirkung.

##### Tipp:

Bei Trockenheit vor allem im Jungpflanzenstadium reichlich gießen.

#### 11. Gartenkresse großblättrige Lepidium sativum

Gartenkresse großblättrige hat einen sehr aromatischen Geschmack und ist besonders standfest. Das im Vergleich zu ‚einfacher‘ Gartenkresse größere Blattwerk bleibt in geschnittenem Zustand länger frisch.

##### Aussaat:

Ganzjährig als Zimmerkultur in Töpfen, Saatkisten oder Schalen, auf Watte, Vlies, Küchenpapier oder Erde. Dicht aussäen. Im Freiland ab Mai bis Oktober.

##### Keimung:

Sehr schnell, nach 1–2 Tagen, bei einer optimalen Temperatur von ca. 20°C. Dunkel halten, eventuell abdecken mit Papier. Frostempfindlich.

##### Kultur:

Dicht aussäen. Freilandsaat im Reihenabstand von ca. 15–20 cm. Sommer-Freilandsaaten nur in schattiger Lage.

##### Standort:

Möglichst keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Bei Aussaat auf Erde, lockeres, nährstoffreiches und humoses Substrat wählen.

##### Ernte / Blüte:

Ernte nach 4–8 Tagen bei einer Höhe von ca. 6–7cm. Die jungen Pflanzen mit einer Schere oder Messer vorsichtig abschneiden.

##### Verwendung:

Als Salat, Küchenkraut oder zur Dekoration. Vorzügliches, vitaminreiches Gemüse mit hohem Nährwert. Blutreinigende Wirkung.

##### Tipp:

Ziehen Sie den vitaminreichen Kresse in regelmäßigen Aussaatsätzen vor allem in der kalten, salatarmen Jahreszeit! Kresse ist ein hervorragender Butterbrotbelag!

#### 12. Kopfsalat Milan Lactuca sativa

Milan bildet sehr schöne, große, mittelgrün glänzende Köpfe mit aufrechtem Umblattkranz, geschlossener Unterseite und kleinem Strunk. Bewährte widerstandsfähige und ertragreiche Sorte.

**Aussaart:**

Ab Februar bis August. Frühaussaaten in Saatkisten, später direkt an Ort und Stelle ins Freiland. Das Saatgut nur ganz dünn mit Erde bedecken.

**Keimung:**

Ungleichmäßig, nach 6–15 Tagen bei einer optimalen Temperatur von 10–16°C. Höhere Temperaturen können keimhemmend wirken.

**Kultur:**

Reihenabstand 30 cm, in der Reihe 30cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen auf Abstand verziehen, Auspflanzung nicht zu tief.

**Standort:**

Möglichst sonnig. Bevorzugt lockere, humusreiche Böden, schwere Böden sind ungeeignet. Nur sehr vorsichtig düngen, Salat ist sehr salzempfindlich.

**Ernte / Blüte:**

Ernte sobald sich ein fester Kopf entwickelt hat. Ernteverfrühung sehr gut durch Abdecken mit Folie/Vlies möglich.

**Verwendung:**

Salate gehören zu den wichtigsten Gemüsearten weltweit. Sie sind sehr vitaminreich und haben eine erfrischende und anregende Wirkung.

**Tipp:**

Bei Trockenheit vor allem im Jungpflanzstadium reichlich gießen.

### 13. Lauch Blaugrüner Winter

Allium porrum

Blaugrüner Winter hat sehr schöne dunkelblaugüne Blätter und einen langen, weißen und dicken Schaft. Widerstandsfähig, frosthart und ertragreich.

**Aussaart:**

Ab Ende Februar bis Mai. Erste Saaten im Haus vorziehen, später direkt an Ort und Stelle. Saattiefe ca. 0,5–1cm.

**Keimung:**

Keimung erfolgt nach ca. 1–2 Wochen, Temperatur im Haus mindestens 15°C, im Freiland mindestens 8°C.

**Kultur:**

Reihenabstand 50 cm, in der Reihe 8–12 cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen auf Abstand verziehen.

**Standort:**

Sonnig. Kräftiger, nährstoffreicher, tiefgründiger sandiger Lehmböden bevorzugt. Hoher Stickstoffbedarf.

**Ernte / Blüte:**

Ernte je nach Aussaat und Witterung ab Anfang Juli. Späte Saaten für Winterbedarf bleiben bis Februar auf dem Feld.

**Verwendung:**

Wichtiges Sommer-, Herbst- und Wintergemüse. Beinhaltet wertvolle Mineralstoffe und ätherische Öle.

**Tipp:**

Pflanzfurchen während der laufenden Hack- und Pflegearbeit langsam anhäufeln; dadurch entstehen lange Schäfte!

### 14. Hokkaido-Kürbis Uchiki Kuri

Cucurbita maxima

Der Hokkaido-Kürbis Uchiki Kuri zählt zu den beliebtesten Speisekürbissen. Sein Geschmack ist vorzüglich und er kann mit seiner Schale verarbeitet werden. Ca. 1,5 kg.

**Aussaart:**

Ab Mitte März in kleinen Töpfen im Zimmer vorziehen oder Freilandsaat ab Mitte Mai. Saattiefe 2–3cm.

**Keimung:**

Nach 1–2 Wochen ab einer Mindesttemperatur von 12°C, optimal sind 24°C. Gut sind ‚warme Füße‘ durch Kompost.

**Kultur:**

Reihenabstand ca. 3m, in der Reihe 0,5–1m. Pro Pflanzstelle 3–4 Samenkörner auslegen.

**Standort:**

Sonnige bis halbschattige, geschützte Lage. Frostempfindlich. Nahrhafte, warme und humusreiche Böden.

**Ernte / Blüte:**

Ernte ca. 80 Tage nach der Aussaat. Erste Früchte früh abernten, damit die Pflanze Kraft für weitere Früchte hat.

**Verwendung:**

Sehr vielseitig verwendbar. Eingemacht, gekocht, gebacken oder gefüllt und natürlich als Dekoration. Sehr vitaminreich.

**Tipp:**

Im Jungpflanzenstadium vor Schnecken schützen. Früchte für bessere Haltbarkeit mit einem 5cm langen Stiel ernten.

### 15. Salatgurken Klaro

Cucumis sativus

Klaro ist eine ideale Vesper- und Salatgurke mit hervorragendem Geschmack. Die 22 bis 25cm langen Gurken haben eine dünne feste Schale. Gute Mehltaresistenz.

**Aussaat:**

Ab Mitte April unter Vlies, ab Mitte Mai bis Juni direkt an Ort und Stelle. Saattiefe 1-2cm.

**Keimung:**

Nach 1–2 Wochen ab einer Mindestbodentemperatur von 10°C, optimal sind 24°C.

**Kultur:**

Reihenabstand ca. 100cm, in der Reihe 30cm. Pro Pflanzloch 4 Körner, bei Vorkult in Töpfen 2 Körner pro Topf.

**Standort:**

Möglichst warm, humoser, lockerer Boden, gute Nährstoffversorgung und sehr viel Wasser. Windgeschützt.

**Ernte / Blüte:**

Ca. 80 Tage nach der Aussaat. Erste Früchte früh abernten, damit die Pflanze genügend weitere bildet.

**Verwendung:**

Vielseitig verwendbares Gemüse. Besonders ausgewogenes Mineralstoffverhältnis, sehr vitaminreich, kalorienarm.

**Tipp:**

Ein Rankgerüst ergibt besser geformte Früchte. Gurken nicht mit zu kaltem Wasser gießen.

### 16. Spitz-Paprika Bunte Mischung

Capsicum annuum

Spitz-Paprika Bunte Mischung beinhaltet grün-rot, orange, gelb und violett abreifende bewährte Sorten. Sie sind sehr frühreifend, dickfleischig und von bestem Geschmack. Sehr ertragreich.

**Aussaat:**

Ab Februar bis April in Anzuchtschalen. Saatgut nur ganz leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,2cm. Für ausreichend Licht sorgen.

**Keimung:**

Keimung ab 20°C nach ca. 8–10 Tagen, optimal 22–24°C. Wenn das Keimblatt sichtbar ist, in kleine Töpfe pikieren und bei ca. 18–20°C weiterkultivieren.

**Kultur:**

Ab Ende Mai ins Freiland pflanzen. Vorher abhärten und auf Nachtfröste acht geben. Reihenabstand 50cm, in der Reihe 40cm. Anbau unter Glas meist ertragreicher.

**Standort:**

Möglichst sonnig und warm, windgeschützt. Tiefgründiger, gelockerter, humoser und gleichmäßig feuchter Boden. Starkzehrer, regelmäßige Düngergabe.

**Ernte / Blüte:**

Juli–Oktober, meist 5–6 Erntegänge möglich. Früchte nicht abreißen, sondern schneiden, damit die Triebe nicht beschädigt werden.

**Verwendung:**

Vielseitige Verwendung als Rohkost, Salat, für Suppen, Soßen und vieles mehr. Mit das vitaminreichste Gemüse, vor allem Vitamin C. Hoher gesundheitlicher Wert.

**Tipp:**

Im Freiland ist ein sehr warmer, sonniger und windgeschützter Standort empfehlenswert. Der Anbau unter Glas ist frühzeitiger und ertragreicher.

**17. Obsttomate Benarys Gartenfreunde**

Beliebte Zuckertomate, reichtragend, mit kleinen, süßen Früchten zum frischen Genuss. Einjährig. 1,5 - 2,5 m.

**Aussaart:**

Im März/April in Schalen oder Saatkiste.

**Keimung:**

Bei 18 °C in 7 - 14 Tagen.

**Kultur:**

2 Wochen nach Aufgang pikieren und nach Mitte Mai auspflanzen. Pflanzabstand: 60 x 80 cm. Regelmäßig düngen.

**Standort:**

Sonniger Standort und nährstoffreicher Gartenboden.

**Ernte / Blüte:**

Ab August - September

**Verwendung:**

Früchte zum Genuss.

**18. Tomaten Hellfrucht**

*Lycopersicon lycopersicum*

Hellfrucht ist eine bewährte Standardsorte mit gleichmäßig ausgefärbten Früchten. Besonders frühzeitig und anbausicher.

**Aussaart:**

Ab Februar bis April in Anzuchtschalen. Saatgut nur ganz leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,2. Viel Licht.

**Keimung:**

Keimung ab 18°C nach 8–10 Tagen, optimal 20–22°C. Wenn das Keimblatt sichtbar ist, pikieren und kühler halten.

**Kultur:**

Ab Mitte Mai ins Freiland an. Vorher abhärten und auf Nachfröste achten. Reihenabstand 80cm, in der Reihe 50cm

**Standort:**

Sonnig und warm. Tiefgründiger, gelockerter, feuchter Boden. Mittel– Starkzehrer, regelmäßige Düngergabe.

**Ernte / Blüte:**

Wichtig für eine gute Ernte ist rechtzeitiges Ausgeizen und Aufbinden. Ernte den ganzen Sommer, Früchte reifen nach

**Verwendung:**

Vielseitige Verwendung als Rohkost, Salat, Suppen, Soßen, Säfte uvm. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

**Tipp:**

Nach dem Pikieren nicht zu warm weiterkultivieren, da sie sonst vergeilen können!

**19. Inkapflaume**

Inkapflaume oder Andenbeeren sind eine Spezialität für Feinschmecker. Die kirschgroßen, orangeroten Früchte sind sehr süß und schmecken vorzüglich.

**Aussat:**

Ab Februar bis April unter Glas. Saatgut nur leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,5–1 cm. Meist einjährig.

**Keimung:**

Nach 8-10 Tagen bei einer optimalen Temperatur von 18-20°C. Nach dem zweiten Blatt pikieren.

**Kultur:**



Pikieren im Abstand 5x5cm, später in einzelne Töpfe. Die Pflanze wird bis zu 1,5m hoch.

Standort:

Sonnig und warm, am besten Südwand oder Gewächshaus. Lockere, humusreiche und nährstoffreiche Böden.

Verwendung:

Früchte roh wohlschmeckend, für alle Speisen mit Obst geeignet und als Deko-Frucht. Provitamin A und viel Vitamin C.

## 20. Zuckermais Golden Bantham

*Zea mays*

Golden Bantam ist eine sehr süße und frühreifende Sorte mit einer Kolbenlänge von ca. 20 cm in zylindrischer Form.

Aussaart:

Ab Mitte April bis Anfang Juni direkt an Ort und Stelle. Saattiefe ca. 2–3 cm.

Keimung:

Recht schnell, nach 2–4 Tagen bei einer optimalen Temperatur von 20–22°C. Mindestbodentemperatur für die Keimung 12°C.

Kultur:

Reihenabstand 50–60 cm, in der Reihe 15 cm. Unbedingt ca. 300 m Abstand in Windrichtung von Futtermais einhalten.

Standort:

Möglichst sonnig. Leicht erwärmbare, lockere, humusreiche Böden. Hoher Phosphor- und Kalibedarf, mittlerer Stickstoffbedarf.

Verwendung:

Frisch, für Salate, Suppen, Gemüse, gedünstet oder geröstet. Auch zum Tiefgefrieren gut geeignet. Sehr vitaminreich.

## 21. Basilikum Großblättriges Genoveser

*Ocimum basilicum*

Genoveser Basilikum ist sehr groß- und gewölbeblättrig, glänzend grün und äußerst ertragreich. Sehr gutes Aroma.

Aussaart:

Ab Mitte Mai bis Mitte Juni ins Freiland direkt an Ort und Stelle. Im Haus ganzjährige Aussaat. Saattiefe ca. 0,5–1cm.

Keimung:

Keimung ca. 6–10 Tage nach der Aussaat ab einer Bodentemperatur von 15°C. Immer feucht halten.

Kultur:

Reihenabstand 20–30 cm, in der Reihe 20–25 cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen auf Abstand verziehen.

Standort:

Sonnig, warm und geschützt. Sandiglehmiger und humoser Boden. Geringer Nährstoffbedarf.

Ernte / Blüte:

2 Schnitte möglich, jeweils kurz vor der Blüte, nicht abreißen. Trocknen in Hürden oder durch Warmluft.

Verwendung:

Wichtiger Bestandteil der Mittelmeerküche. Kräftiges Universalgewürz für viele Speisen.

Tipp:

Frisch verwerten, einfrieren oder in Öl konservieren, da das Aroma schnell verloren geht!

## 22. Dill blattreicher

Dill blattreicher bringt viel dunkle, blaugrüne Blattmasse.

Aussaart:

Ab Anfang April bis Ende August direkt an Ort und Stelle. Saatgut leicht bedecken. Saattiefe ca. 0,5–1cm.

Keimung:

Sehr ungleichmäßig. Aussaat in Sätzen und an verschiedenen Stellen im Garten daher empfehlenswert.

Kultur:

Reihenabstand 25cm, in der Reihe 15cm. Bei Bedarf nach dem Auflaufen rechtzeitig auf Abstand verziehen.

**Standort:**

Sonnig bis halbschattig. Ansonsten normaler Gartenboden. Schwachzehrer.

**Verwendung:**

Zum Würzen von Essig, Salaten, Soßen, Fisch. Samen und Blätter auch zum Einlegen von Gurken.

### 23. Schnittlauch Mittelgrobröhrig Miro

*Allium schoenoprasum*

Schnittlauch mittelgrobröhrig bildet schnell wachsende, dunkelgrüne und straffe Halme von sehr gutem Geschmack.

**Aussaat:**

Frühsaaten im Haus ab Februar bis April, Freilandsaat ab April bis Anfang August. Saatgut nur schwach bedecken.

**Keimung:**

Keimt recht zügig. Das Saatgut und später auch die Pflanze immer feucht halten.

**Kultur:**

Reihenabstand 20cm, in der Reihe 15cm.

**Standort:**

Sonnig bis halbschattig. Ansonsten normaler Gartenboden. Mittel- hoher Düngerbedarf.

**Ernte / Blüte:**

Laufend, stets nur 2/3 der Pflanze abschneiden, damit sie schnell wieder nachwächst.

**Verwendung:**

Schmackhaftes Würzgemüse, Beilage zu zahlreichen Speisen, Salaten und vorzüglich auf Butterbrot, sehr gesund.

**Tipp:**

Jedes 2. Jahr teilen und verpflanzen!

### 24. Koriander

*Coriandrum sativum*

Koriander oder Wanzenkraut ist beliebt in der indischen und asiatischen Küche. Der Samen als Lebkuchengewürz und zum Würzen von Roter Beete.

**Aussaat:**

Ende April- Juli. Folgesätze alle 14 Tage sind günstig. Saattiefe 1cm.

**Keimung:**

Keimdauer ca. 8-12 Tage nach der Aussaat.

**Kultur:**

Dünn verteilt im Reihenabstand 30cm. Später auf 10-15cm vereinzeln.

**Standort:**

Sonnig bis halbschattig. Humoser, lockerer und feuchter Boden. Schwachzehrer. Übersteht mit Schutz den Winter.

**Ernte / Blüte:**

Blätter nach 4-5 Wochen. Vor der Blüte ernten. Samen reifen sehr spät.

**Verwendung:**

Das aromatische frische Kraut in der indischen und asiatischen Küche. Lindernd bei Magen- und Darmbeschwerden.

**Tipp:**

Ätherische Öle mit den Wirkstoffen Coriandrol und Pinen!