



Frühe Gemüseernten

Grundlagen für eine frühe Gemüseernte ?

Verfrühung durch technische Maßnahmen

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

Verfrühung durch pflanzenbauliche Maßnahmen

- **schnellwachsende Gemüsearten und -sorten**
- **Anzucht/Zukauf und Pflanzung anstatt Direktsaat im Frühjahr**
- **Treiberei**
- **Überwinterung**

Verfrühung durch sonstige Maßnahmen

- **Mistpackung**
- **sehr schnell erwärmender, leichter Boden**



Frühe Gemüseernten

Pflanzenbauliche Maßnahmen für eine frühe Gemüseernte ?

Schnelle und frühe Gemüseernten sind im Hausgarten zu erreichen durch die folgenden einzelnen oder kombinierten Maßnahmen:

schnellwachsende Gemüsearten mit kurzer Kulturzeit

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| -Kresse | -Radies, Broccolisprossen |
| -Rucola | -Asiasalat |
| -Schnittsalat | - |

Auswahl von frühen Gemüsesorten

- | | |
|------------------|------------------------------|
| -Möhren | -Kopfkohl, Blumenkohl |
| -Zwiebeln | -Porree |

Treiberei von im Freiland vorkultivierten

Wurzeln oder Ballen:

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| -Chicoree | -Löwenzahn |
| -Schnittlauch | -Petersilienwurzel |

Auswahl von im Winter beerntbaren Gemüsearten (bei frostfreier Witterung):

- | | |
|---------------------|------------------------|
| -Feldsalat | -Winterportulak |
| -Löffelkraut | -(Spinat) |

Auswahl von im zeitigen Frühjahr austreibenden, mehrjährigen, beerntbaren Gemüsearten

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



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Sauerampfer

Rumex acetosa

Familie	Knöterichgewächse
Verwendung	Blätter für Frühlingskräutersuppen, Salate, Kräuterquark als Spinat, Würzkraut, Geschmacksverbesserer tradition. Pflanze in der Naturheilkunde (blutreinigend)
Inhaltsstoffe	Apfel-, Zitronen- Oxalsäure Vitamin C, Calcium, Eisen, Bitterstoffe (jung ernten)
Sorten	Aromata (SP), Belleville (Hild)
Saatgut	Normalsaatgut
Botanik	heimische, krautartige, winterharte Blattstaude pfeilförmige, dunkelgrüne Blätter
Ansprüche	feuchter, tiefgründiger, saurer Standort ideal, auch halbschattig möglich
Anbau	Direktsaat oder Pflanzung im Freiland/UG als Salat Topfkultur als Würzkraut
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 erscheinende 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



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Rhabarber

Reum rhaponticum

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’, sehr früh rotstielig und rotfleischig ‘Sutton’, rotstielig und grünfleischig
Botanik	mehrfährige, ausdauernde Pflanze (bis 30 Jahre) Blütenbildung ab Mai
Ansprüche	humusreicher, mittelschwerer Boden. nicht staunass keine besonderen Temperaturansprüche
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 für’s nächste Jahr, Oxalsäureanstieg im Sommer)
Sonstiges	Rhabarber mit Milchprodukten verzehren, um erhöhten Kalziumverbrauch zu kompensieren in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Asiasalat

Brassica campestris

Familie	Kohlgewächse
Verwendung	wichtiger Bestandteil der asiatischen Küche alle oberirdischen Pflanzenteile essbar junge Blätter roh für Salate, Grünkrautsprossen ältere Blätter, Stengel, Knospen gedünstet zubereiten im Wok
Inhaltsstoffe	viel Vitamin C, ballaststoffreich, energiearm Glucosinulate vorbeugend gegen Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen
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 9 cm Topf
Kulturdauer	3 bis 4 Wochen ab Pflanzung
Pflege	regelmäßig hacken gegen Erdflöhefall 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



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Winterhecke

Allium fistulosum

Familie	Zwiebelgewächse
Verwendung	liefert Zwiebellaub für das erste Schnittgrün im Frühjahr Würzkraut für Suppen und gekochte Speisen, Salate
Inhaltsstoffe	Vitamin C, Carotin, Calcium, Sulfide appetitanregend, antibiotisch, verdauungsfördernd
Sorten	keine
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	Termin 3 bis 4 Wochen vor der Pflanzung ab März bis August für Pflanzung 10 bis 12 Korn im 4 cm Topf säen 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 F. Mehltau geringer Nährstoffbedarf
Ernte	Vliesauflage kurzzeitig verfrüht die Ernte ab März, deutlich vor Schnittlauch ohne Frost ganzjährig beerntbar
Sonstiges	attraktive Blütenkugeln, weiß blühend in heißen Gerichten möglichst kurz ziehen lassen



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Radies

Raphanus sativus

Familie	Kohlgewächse
Verwendung	für frischen, bunten Salatteller direkt aus der Hand oder auf Butterbrot essen Salatdekoration mit Radiesmäuschen oder Pilzen
Inhaltsstoffe	Senfölewirken 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/UG Grünkrautsprossen
Direktsaat	März bis September Reihensaat, Abstand 6 x 10cm zu dichte Saat vereinzeln
Anzucht	für Pikieren breitwürfig in Kiste säen
Kulturdauer	3 bis 6 Wochen Wochen je nach Jahreszeit
Pflege	bis Mitte April, Vlies- oder Folienschutz Netzauflage hilft gegen „wurmige“ Radieschen gleichmäßige Feuchtigkeit, geringer N-Bedarf
Ernte	mit Laub ziehen bei 3 cm Durchmesser der Knollen Grünkrautsprossen mit Schere, nach 1 Woche fertig
Sonstiges	in verschlossenem Plastikbeutel im Kühlschrank, möglichst ohne Laub



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Löffelkraut

Cochlearia officinalis

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 Senfölglykochochlearin, Bitter- und Gerbstoffe, im Sommer sehr streng im Geschmack (Licht)
Sorten	keine
Saatgut	Normalsaatgut, z.B. Jansen, Sperli
Botanik	heimische, mehrjährige, krautige Pflanze, ca. 10 bis 15 cm hoch
Ansprüche	sehr frosthart, auch im Winter unter Schnee zu beernten 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, Saatedichte 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 Folienauflage 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



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Barbarakresse

Barbarea vulgaris

Familie	Kohlgewächse
Verwendung	junge, frische Blätter für gemischte Salatzubereitung, sehr scharf, an Kresse und Rettich erinnernd zu Butterbrot
Inhaltsstoffe	sehr viel Vitamin C, früher zur Skorbutvorbeugung Senföhlhaltig
Sorten	keine
Saatgut	Normalsaatgut, z.B. Jansen, Sperli, Dreschflegel
Botanik	heimische, zweijährige, krautige Pflanze, ca. 10 bis 15 cm hoch, gelbblühend
Ansprüche	feucht, im Sommer auch halbschattig
Anbau	Direktsaat ähnlich Radies, im März oder September Pflanzung ab Mitte Februar im Gewächshaus, Balkon oder Terrasse
Direktsaat	in Reihen, 20 cm Abstand, Saatedichte 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 vermehrt sich auch durch Selbstaussaat
Kulturdauer	4 bis 6 Wochen ab Pflanzung
Pflege	Vlies und Folienauflage 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



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Gartenkresse

Lepidium sativum

Familie	Kohlgewächse
Verwendung	für frischen, vitaminreichen Salatteller, zur Dekoration zu Butterbrot Grundlage für Osternester ideales Gestaltungselement für Pflanzengesicht (Haare, Schnurbart z.B.)
Inhaltsstoffe	sehr viel Vitamin C und Carotin Senfölglykoside
Sorten	Gartenkresse 'Sprint', 'Cressida'
Saatgut	Normalsaatgut, z.B. Kiepenkerl, Sperli, Dreschflegel
Botanik	einjährige Pflanze Verzehr meist im Keimblattstadium
Ansprüche	anspruchlos, nur ausreichend Feuchtigkeit, frostfrei
Anbau	Direktsaat ganzjährig Fensterbrett, Balkon, Terrasse, Gemüsegarten
Direktsaat	ca. 1,2 g pro Topf 10 x 10 cm Aussaat trocken, Samenkörner dicht an dicht streuen Aussaat feucht, Samenkörner in Wasser vorquellen, ergibt eine „Marmelade“, mit Löffel o.ä. aufstreichen Substrat: Erde, Küchenpapier, Flachsmatten
Kulturdauer	6 bis 8 Tage je nach Temperatur
Pflege	Samen feucht halten bei der Keimung je wärmer umso schneller die Keimung saubere Töpfe und Schalen verwenden
Ernte	mit Messer oder Schere immer frisch bei Bedarf ernten nur 1 Ernte möglich, wächst nicht mehr nach
Sonstiges	in feuchtem Küchenpapier oder verschlossenem Plastikbeutel im Kühlschrank



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

(Treib)Schnittlauch

Allium schoenoprasum

Familie	Zwiebelgewächse
Verwendung	Würzkraut zu Suppen, Salaten, gekochten Speisen Brotbelag
Inhaltsstoffe	sehr viel Vitamin C, Carotin und Calcium hoher Lauchölgehalt
Sorten	‘Buster’ KP, Grolau SP,
Saatgut	Normalsaatgut, Saatplatten, Saatbänder
Botanik	zweijährige Pflanze Verzehr meist im Keimblattstadium
Ansprüche	anspruchslos, frosthart
Anbau	ganzjährig durch Pflanzung und Anzucht/Teilung Fensterbrett, Balkon, Terrasse, Gemüsegarten
Anzucht	ca. 20 Korn pro 4cm Topf, leicht übersieben nach 4 bis 5 Wochen Pflanzung auf 20 x 25 cm Teilen vorhandener älterer Ballen (ca. 5-6 aus 1 Ballen) Treiben der eigenen Ballen während des Winters
Vorbehandlung	Frost bzw. 40°C warmes Wasser brechen die Treibruhe von Schnittlauchballen im Herbst/Winter
Kulturdauer	bis 15 Tage bei Treibschnittlauch Freilandüberwinterung bereits ab Mitte März
Pflege	Samen feucht halten bei der Keimung je wärmer umso schneller die Keimung Vlies/Folie im Frühjahr
Ernte	mit Messer oder Schere frisch bei Bedarf ernten Mehrmalsernte, wächst wieder nach
Sonstiges	in feuchtem Küchenpapier oder verschlossenem Plastikbeutel im Kühlschrank



Frühe Gemüseernten

Empfehlenswerte Gemüsearten und Sorten

Grünkrautsprossen

Grünkrautsprossen sind auf Erde oder Substrat gezogene Sämlinge, die einige Tage älter sind als Keimsprossen. Sie besitzen, wie Kresse, voll ausgebildete, grüne Keimblätter

Arten	Rettich, Radies, Senf, Rucola, Broccoli, Blaukraut, Asia, Sonnenblumen, Alfalfa
Familie	diverse
Verwendung	Roh auf's Butterbrot, in gemischten Salaten Würzkräut in Dressings und Saucen pikante Garnierung von warmen Speisen Aromen je nach Art scharf, pfeffrig, mild nussig
Inhaltsstoffe	sehr viel Vitamin C, Carotin, Mineralstoffe Glucosinolate in Kohlsprossen
Sorten	Alle Sorten verwendbar, nicht gebeizt
Saatgut	Normalsaatgut, z.B. Kiepenkerl, Sperli, Quedlinburger
Botanik	Verzehr meist im Keimblattstadium
Ansprüche	anspruchlos, nur ausreichend Feuchtigkeit, frostfrei
Anbau	Direktsaat ganzjährig, geringer Platzbedarf Fensterbrett, Balkon, Terrasse, Gemüsegarten
Direktsaat	ca. 3 bis 5 g pro Topf 10 x 10 cm Aussaats trocken, Samenkörner dicht an dicht streuen Substrat: Aussaaterde
Kulturdauer	8 bis 10 Tage je nach Temperatur
Pflege	Samen feucht halten bei der Keimung je wärmer umso schneller die Keimung saubere Töpfe und Schalen verwenden
Ernte	mit Messer oder Schere immer frisch bei Bedarf ernten nur 1 Ernte möglich, wächst nicht mehr nach
Sonstiges	in feuchtem Küchenpapier oder verschlossenem Plastikbeutel im Kühlschrank lagern