



### Experimentieren erlaubt!

Wer Lust auf die Kombination von Gemüse und Kräutern hat, sollte dies nach eigenem Geschmack einfach einmal ausprobieren. Dazu können sich auch blumige Begleiter gesellen. Auch wenn der Ertrag der Gemüsepflanzen manchmal unter den dominanteren Nachbarn leidet, kann man sich so ein kleines grünes Eldorado auf Balkon und Terrasse schaffen.

Eine gelungene Kombination bilden beispielsweise Schnittlauch, Kapuzinerkresse und Kohlrabi in der Kiste oder dem Balkonkasten. Die Blüten des Schnittlauchs werden gerne von Bienen besucht und können dekorativ im Salat verwendet werden. Tomaten lassen sich gut mit süßlicher Snackpaprika, scharfer Chili, duftendem Thymian, würzigem Origano und aromatischem Basilikum kombinieren. Auch eine Kombination aus Aubergine und Süßkartoffel im Pflanzsack kann zu guten Ernte-Ergebnissen über und unter der Erde führen.

Erlaubt ist, was gefällt und schmeckt!

### Lust auf Gemüse – gesundheitliche und umweltfreundliche Aspekte

Wer selber Gemüse auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten anbaut ist gut beraten, wenn er die Jungpflanzen aus regionalem, umweltfreundlichem und nachhaltigem Anbau bezieht.

Viele regionale Gärtnereien bieten auch Bio-Gemüsejungpflanzen in ihren Sortimenten an.

Gemüse ist lecker, knackig und gesund, dazu reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Der Anbau vor Ort fördert die Frische der Produkte, sodass wichtige Inhaltsstoffe und Vitamine nicht durch lange Transportwege verloren gehen, sondern auf dem Teller ankommen.



© Karl Josef Hildenbrand

#### IMPRESSUM

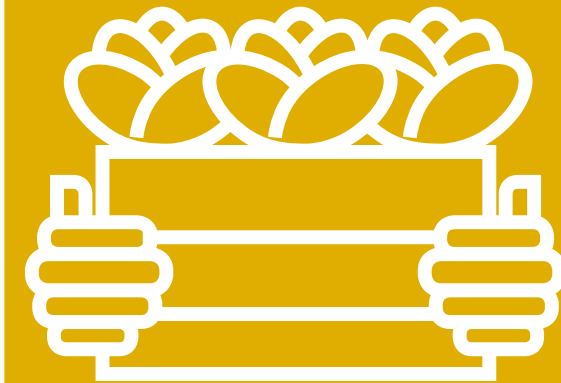
Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau  
An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim  
Telefon: 0931 9801-0, Fax: 0931 9801-100  
www.lwg.bayern.de, poststelle@lwg.bayern.de

Bildnachweis: AELF Fürth, LWG, © Karl Josef Hildenbrand

Druck: Aktiv Druck & Verlag GmbH, 97500 Ebelsbach (Stand 2019)  
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger,  
zertifizierter Waldbewirtschaftung.



## Mobil Gärtnern



## KISTE, KÜBEL & SACK WENIG PLATZ – VIEL GENUSS



## Kein Garten? Alternativen zum Gemüseanbau auf kleinstem Raum

Kräuter, Gemüse und essbare Blüten selber ernten: Mit der Verwendung von Pflanzkisten, -kübeln oder -säcken kann der Traum von selbst gezogenen Tomaten, Radieschen, Kartoffeln und Co. auch auf kleinen Flächen wahr werden. Ob auf dem Balkon, der Terrasse, im Innenhof oder auf der Fensterbank – es findet sich immer ein Plätzchen, um leckeres Gemüse und gesunde Kräuter anzupflanzen.



### Die Pflanzkiste als mobile Alternative zum Hochbeet

Geeignet sind beispielsweise Gitterkisten aus Kunststoff (Lebensmittelecht, z. B. sogenannte „Bäckerkisten“), die sich stapeln lassen. Diese werden mit einem Vlies oder einfach mit Karton ausgelegt, damit die Erde nicht herausfällt und der Wasserablauf gewährleistet ist. Zur Arbeitserleichterung kann man zwei Kisten übereinanderstellen, sodass man eine günstige Arbeitshöhe wie beim Hochbeet erreicht.

## Gute Erde für ein gesundes Wachstum

Bei der Verwendung von handelsüblicher Gärtnererde in guter Qualität ist die enthaltene Grunddüngung für die erste Gemüsekultur im Pflanzgefäß ausreichend. Bei starkzehrenden Kulturen, wie Kohlgewächsen, Lauch und Sellerie sowie Pflanzen, die den ganzen Sommer lang beerntet werden (z. B. Tomate und Paprika), sollten regelmäßig mit flüssigen Düngern Nährstoffe zugeführt werden.



### Tipps für die Pflanzung

Bei der Pflanzung ist darauf zu achten, dass nicht zu dicht gepflanzt wird. Vom Gärtner vorgezogene Jungpflanzen entwickeln sich meist zügig und brauchen unterschiedlich viel Platz.

So pflanzt man beispielsweise Salatjungpflanzen immer in einem Abstand von 25-30 cm je nach Salatsorte. Auch Spinat, Kohlrabi, Möhren und Rote Rüben brauchen für eine gute Entwicklung ausreichend Platz. Achten Sie bei der Aussaat auf die Angaben auf der Rückseite der Samenbüten. Dort finden sich auch Hinweise zum Aussaat- und Erntezeitpunkt.



## Gesund für uns – gut für die Biene

Unterschiedliche Garten- und Küchenkräuter bieten sich für die Kultur in Kisten, Säcken, Kübeln und Balkonkästen an. Einige Sorten wie z. B. Salbei, Thymian und Lavendel sind winterhart und können über viele Jahre für geschmackliche Vielfalt in der Küche sorgen. Die angebauten Kräuter, die frisch geerntet in der Küche landen, versorgen uns mit vielen gesunden Inhaltsstoffen, erhöhen den gesundheitlichen Wert vieler Speisen und runden den Geschmack ab. Eine große Anzahl von Heil- und Gewürzkräutern lassen sich ebenfalls problemlos zuhause kultivieren.

Wer etwas Futter für die Bienen vorhalten will, sollte sich Minze, Thymian, Origan, Borretsch oder Strauchbasilikum in die Pflanzkiste setzen. So kann man die kleinen Helfer aktiv unterstützen. Denn: Ohne Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und Co. gäbe es bei vielen Obst- und Gemüsearten keinen Ertrag.