

Zimmer  
frei

## Das Ess-Zimmer (Gemüsegarten)

... beherbergt den Gemüsegarten unserer Garten-Zimmer. Auf den Tisch kommt hier die gesamte Bandbreite des Gemüses: angefangen von Aubergine, Bohne, Erbse, Kohl, Kürbis, Mangold, Paprika bis hin zu Radieschen, Rüben, Salat, Tomaten und Zucchini. Von einer Bank mit Rosenbogen aus kann man dem Gemüse inmitten von berankten Bohnenstangen beim Wachsen zusehen und Neues entdecken.

### Kletterrosen am Rosenbogen

#### Kletterrose 'Giardina' - Rosa 'Giardina'

**Wuchshöhe:** bis 3 m    **Standort:** ○ - ●

**Blütezeit:** VI (- X)    **Blütenfarbe:** rosa

**Wissenswert:** öfterblühende Nostalgie-rose, gefüllte Blüten mit süßem Duft, kein Verkahlen, überragende Blattgesundheit, mehlauresistent

#### Kletterrose 'Jasmina' - Rosa 'Jasmina'

**Wuchshöhe:** bis 3 m    **Standort:** ○

**Blütezeit:** VI (- IX)    **Blütenfarbe:** dunkelrosa

**Wissenswert:** ADR-Rose, reiche Blütenbüschel, gefüllte Blüten mit herrlichem Duft, öfterblühend, sehr robust

### Gestaltungselemente

- **Sichtschutz** mit stehenden **Krustenplatten aus Muschelkalk** und berankten Edelstahlseilen
- **Rosenbogen** aus schwarz lackiertem Metall mit Rosen berankt
- **Kletterhilfen** für kletterndes Gemüse wie Stangenbohnen
- **Gartenzaun** mit Lattung aus Lärchenholz
- verschiedene bunte Frühjahrs- und Sommerblüher als **Insekten- und Nützlingsweide**

### Gemüse-Anbau im Frühjahr

#### Winterportulak, Postelein - *Montia perfoliata*

**Symbole:** ○ sonnig ● halbschattig ● schattig

**Familie:** Portulakgewächse    **Nutzung:** Blattgemüse    **Sortenbeispiel:** *Herkunft Bingenheim*

**Wissenswert:** einjähriger, sehr frostharter, dickblättriger Blattsalat für Herbst-/Winteranbau von IX bis IV; wertvolle Vitamin- und Mineralstoffquelle im Winter; Anbau wie Feld- oder Schnittsalat; Langtagspflanze mit Blühbeginn ab April; mehrmaliger Schnitt möglich

#### Rucola - *Diplomatix tenuifolia*

**Familie:** Kreuzblütler    **Nutzung:** Blattgemüse    **Sortenbeispiele:** *Wilde Rauke, Grazia F1*

**Wissenswert:** einjähriger, bedingt frostharter, italienischer Blattsalat für den Ganzjahresanbau von Frühjahr bis Herbst/Winter; rosettenartig angeordnete, schmale, gezackte dunkelgrüne Blätter; blüht von Mai bis August; Anbau wie Schnittsalat; mehrmaliger Schnitt möglich

#### Spinat - *Spinacia oleracea*

**Familie:** Gänsefußgewächse    **Nutzung:** Blattgemüse    **Sortenbeispiele:** *Palco F1, Andromeda F1*

**Wissenswert:** einjährig, bedingt frosthart, rasch wachsend; Verwendung als Salat oder Blattspinat; jahreszeitlich angepasste Sortenwahl wichtig, sonst Schossgefahr; gute Quelle für Vitamin C, Carotin, Eisen und Eiweiß; mehrmaliger Schnitt möglich; Direktsaat oder Pflanzung

### Asiasalat · *Brassica juncea*, *Brassica chinensis*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Mizuna*, *Rouge Metis*

**Wissenswert:** einjährig, schnell wachsend, mit teils guter Frosthärte; vielfältige Sorten in Blattform und Farbe; Verwendung roh oder als Wokgemüse; Langtagspflanze; gute Quelle für Vitamin C, Carotin, Glucosinulat; mehrmaliger Schnitt möglich; Anbau wie Schnittsalat

### Schnittsalat · *Lactuca sativa*

**Familie:** Korbblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Rosalo*, *Cerbiatta*, *Redlo*

**Wissenswert:** einjährig, schnell wachsend, zarte Blätter; vielfältige Sorten in Blattform und Farbe; Verwendung roh als Salatbeigabe; Langtagspflanze; mehrmaliger Schnitt möglich; Anbau wie Schnittsalat; resistente Sorten bevorzugen

### Kopf-, Pflücksalat · *Lactuca sativa*

**Familie:** Korbblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Lollo rossa*, *Intred*, *Lobela*

**Wissenswert:** einjährig, schnell wachsend, zarte Blätter; vielfältige Sorten in Blattform und Farbe; Verwendung roh als Salat; Langtagspflanze; Pflücksalat kann mehrfach beerntet werden; mehltau- und blattlausresistente sowie schossfeste Sorten wählen

### Kohlrabi · *Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *gongylodes*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Knollengemüse      **Sortenbeispiele:** *Noriko*, *Azur Star*, *Troja F1*

**Wissenswert:** kurze Anbauzeit; im Frühjahr und Herbst im Gewächshaus/Frühbeet, im Sommer im Freiland; sowohl Knolle als auch Blatt gesundheitlich sehr wertvoll (Vitamin C, Mineralstoffe; Senföle); auf gleichmäßige aber nicht übermäßige Wassergaben achten

### Knollenfenchel · *Foeniculum vulgare*

**Familie:** Doldenblütler      **Nutzung:** Knollengemüse      **Sortenbeispiele:** *Finale*, *Orion F1*

**Wissenswert:** typisch italienisches Gemüse mit faustgroßen, fleischigen, weißen Knollen; Langtagpflanze, daher Schossgefahr im Sommer bei falscher Sortenwahl; vitamin- und calciumreich, magenschonend; Verwendung roh im Salat oder kurz gedünstet, gebraten oder gratiniert

### Lauch, Porree · *Allium porrum*

**Familie:** Liliengewächs      **Nutzung:** Zwiebelgemüse      **Sortenbeispiel:** *Herbstriesen Hannibal*

**Wissenswert:** alte mediterrane Würzpflanze mit kräftigem, weiß-grünem Laubschaft; sehr wertvolle Vorfrucht- und Mischkulturpflanze; vielseitige Verwendung zum Würzen von Suppen, Fleisch- und Gemüsegerichten; Pflanzzeit von März bis Juli; bedingte Eignung zur Überwinterung

### Möhre · *Daucus carota*

**Familie:** Doldenblütler      **Nutzung:** Wurzelgemüse      **Sortenbeispiele:** *Sugarsnax*, *Laguna F1*

**Wissenswert:** zweijährig, aber meist einjährig angebaut; Direktsaat ab März bis M. Juli (für Herbststernte), Anbau mit Schutznetz; verschiedenfarbige Sorten für bunte Salat- oder Gemüsezubereitungen; liefern gesundheitlich hochwertiges Carotin, Lycopin und Anthocyan

### Weiss-, Rotkohl · *Brassica oleracea* var. *capitata*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Minicole*, *Castello*, *Kalibos*

**Wissenswert:** ausgezeichneter Vitaminspender (Vitamine C, B1, B2) und reich an gesunden Senfölen; Verwendung roh als Salat, gedünstet als Gemüse oder eingelegt als Sauerkraut; durch den Anbau von Minikohl (enger Pflanzabstand 25x25 cm) lässt sich Kohl auch gut auf kleiner Fläche anbauen

### Winterkresse - *Barbarea verna*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiel:** *Herkunft Dreschflegel*

**Wissenswert:** hochwertiger Vitamin-C-Spender und reich an würzigen, gesunden Senfölen; niedrig wachsendes Würzkräut zum Anbau von September bis Ende April; Anbau wie Schnittsalat; Verwendung roh als Salat; mehrmaliger Schnitt möglich

### Löffelkraut - *Cochlearia officinalis*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiel:** *Herkunft Dreschflegel*

**Wissenswert:** ausgezeichnete Vitamin-C-Spender und reich an würzigen, gesunden Senfölen; niedrig wachsendes Würzkräut zum Anbau von September bis Ende April; Anbau wie Schnittsalat; Verwendung roh als Salat; mehrmaliger Schnitt möglich

### Rhabarber - *Rheum rhabarbarum*

**Familie:** Knöterichgewächs      **Nutzung:** Blattstielgemüse      **Sortenbeispiel:** *Holsteiner Blut*

**Wissenswert:** winterhartes Mehrjahresgemüse mit einer Standzeit von 6-7 Jahren; liebt tiefgründigen, leicht feuchten, durchlässigen Boden; Erntezeit von April bis E. Juni; Blattstiele enthalten Oxalsäure, daher Rhabarber gleichzeitig mit kalziumreichen Milchprodukten verzehren

### Zuckererbse - *Pisum sativum*

**Familie:** Hülsenfrüchtler      **Nutzung:** Fruchtgemüse      **Sortenbeispiele:** *Delikata, Norli*

**Wissenswert:** reagiert positiv auf eine frühe Anzucht ab März/April (Langtagspflanze); Verzehr als ganze Hülse (fehlende Pergamentschicht); anhäufeln und gute Wasserversorgung zur Blüte sorgt für gute Ernte; regelmäßiges Pflücken fördert zarte, süße Ernten; Stütze für hohe Sorten

## Gemüse-Anbau im Sommer

### Salatgurke - *Cucumis sativus*

**Familie:** Kürbisgewächs      **Nutzung:** Fruchtgemüse      **Sortenbeispiele:** *Swing F1, Zircon F1*

**Wissenswert:** einjährig, sehr wärmebedürftig; Pflanzzeit im Freiland erst nach den Eisheiligen, möglichst in wärmende, schwarze, kompostierbare Mulchfolie; regelmäßige Ernte von nicht zu großen Früchten bringt mehr Ertrag; unbedingt bitterfreie und möglichst resistente Sorten wählen

### Radies - *Raphanus sativus*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Knollengemüse      **Sortenbeispiele:** *Raxe, Rudy, Eiszapfen*

**Wissenswert:** mit Gewächshaus, Frühbeet und Freiland nahezu ganzjähriger Anbau im Garten möglich; sehr schnell wachsend (nur 4 Wochen Anbauzeit); pro m<sup>2</sup> ca. 160-180 Knollen; rechtzeitige Ernte bewahrt vor pelzigen Knollen; Anbau unter Schutznetz reduziert Kohlfliiegenbefall

### Buschbohne - *Phaseolus vulgaris*

**Familie:** Hülsenfrüchtler      **Nutzung:** Fruchtgemüse      **Sortenbeispiele:** *Speedy, Voletta, Calima*

**Wissenswert:** einjährig, wärmeliebend, je nach Sorte grüne, gelbe oder violette Hülsenfrüchte; bestäubt sich selbst; Standort humusreich, geschützt und warm; Anbauzeit bis zur Ernte ca. 8 Wochen; Verzehr nur gekocht, nicht roh; auf krankheitsresistente Sorten achten

### Lauchzwiebel - *Allium fistulosum*

**Familie:** Liliengewächs      **Nutzung:** Zwiebelgemüse      **Sortenbeispiele:** *Freddy, Red Toga*

**Wissenswert:** Anbau vergleichbar mit Lauch, Kulturzeit deutlich kürzer; Sorten unterschiedlich winterhart; ca. 120-150 Pflanzen/m<sup>2</sup>; Direktsaat oder Anzucht mit Pflanzung; ideale Mischkulturpflanze

### Süßkartoffel - *Ipomoea batatas*

**Familie:** Windengewächs    **Nutzung:** Knollengemüse    **Sortenbeispiele:** *Erato Orange, Erato White*

**Wissenswert:** sehr wärmebedürftiges, nicht frosthartes Knollengewächs; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen, möglichst auf Damm und in Mulchfolie; Erntezeit M. September - M. Oktober; sehr gesunde Knolle (Vitamin C, Carotin, Kalium) mit reicher Verwendungsmöglichkeit in der Küche, auch Rohverzehr möglich; Geschmack süß

### Zuckermais - *Zea mays*

**Familie:** Gräser    **Nutzung:** Samengewächs    **Sortenbeispiele:** *Extra Early Sweet, Tatonka*

**Wissenswert:** sehr wärmebedürftiges, nicht frosthartes Gewächs; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen bis M. Juni, möglichst auf Damm und in Mulchfolie; Erntezeit Juli - Oktober; richtiger Erntezeitpunkt, wenn die Narbenfäden braun gefärbt sind; Geschmack sehr süß

### Tomate - *Lycopersicon lycopersicum*

**Familie:** Nachtschattengewächs    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiel:** *Sparta, Philovita, Campos*

**Wissenswert:** wärmebedürftig, nicht frosthart, aus Südamerika; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; Stangen oder Schnüre zur Aufleitung für Stabtomaten; Früchte in verschiedenen Größen und Farben; rote Früchte beinhalten Lycopin, gelbe und orangefarbene Früchte Carotin

### Paprika, Chili - *Capsicum annuum*

**Familie:** Nachtschattengewächs    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiel:** *Pusztagold, De Cayenne*

**Wissenswert:** wärmebedürftig, nicht frosthart, aus Südamerika; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; Staudenringe oder Schnüre als Stütze; je nach Sorte Früchte in unterschiedlicher Größe, Farbe und Schärfe; farbig reife Früchte enthalten höchste Zucker- und Vitamin C-Werte

### Aubergine - *Solanum melongena*

**Familie:** Nachtschattengewächs    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiele:** *Madonna, Elisa F1*

**Wissenswert:** wärmebedürftig, nicht frosthart, aus Südamerika; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; Staudenringe oder Schnüre als Stütze; Früchte in verschiedenen Größen und Farben (Sorte); Veredlung auf resistente Unterlage vorteilhaft; Ernte vor der Farbreife der Früchte

### Zucchini - *Cucurbita pepo*

**Familie:** Kürbisgewächs    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiele:** *Kimber F1, Partenon F1*

**Wissenswert:** wärmeliebend, nicht frosthart, Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; regelmäßige Ernte junger Früchte fördert Ertrag und vermeidet Übergrößen und Ernteschwemmen; neue parthenokarpe Sorten erleichtern guten Fruchtansatz auch in Schlechtwetterperioden; Bestandteil vieler mediterraner Rezepte; verschiedene Formen und Farben

### Kürbis - *Cucurbita pepo*

**Familie:** Kürbisgewächs    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiele:** *Hokkaido, Butternut*

**Wissenswert:** wärmeliebend, nicht frosthart, Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; Erntezeit ab August bis zum ersten Frost; wegen Bitterstoffgehalt in den Zierkürbissen nur Speisekürbisse für den Verzehr verwenden; sehr große Vielfalt in Form, Farbe und Größe der Früchte; Starkzehrer; seit Jahren Bestandteil sämtlicher Gourmet- und Sterneküchen

### Feuerbohne - *Phaseolus coccineus*

**Familie:** Hülsenfrüchtler    **Nutzung:** Fruchtgemüse    **Sortenbeispiele:** *Preisgewinner, Lady Di*

**Wissenswert:** wärmebedürftig, nicht frosthart; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; Stangen, Netze oder Schnüre zur Aufleitung vorsehen; je nach Sorte Blüten in rot, weiß oder lachsrosa; gesünder und widerstandskräftiger wachsend als Stangenbohnen

## Gemüse-Anbau im Spätsommer/Herbst

### Endivie - *Cichorium endivia*

**Familie:** Korbblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Eminence, Jolie*

**Wissenswert:** ideale Nachfrucht für frühe Kulturen im Spätsommer; man unterscheidet glatte und gekrauste Sorten (Frisee-Endivie); hoher Bitterstoffgehalt gut für die Verdauung; zur Verringerung des Bitterstoffgehaltes einige Tage vor der Ernte Tontopf auf das Pflanzenherz setzen oder in der Zubereitung die dicken Blattstiele ausschneiden

### Radichio - *Cichorium intybus*

**Familie:** Korbblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Palla Rossa, Indigo*

**Wissenswert:** typisch italienisches Salatgemüse; nach frühen Kulturen im Spätsommer; längere Anbauzeit wie Endivie; sehr hoher Bitterstoffgehalt; gut für die Verdauung; zur Verringerung des Bitterstoffgehaltes in der Zubereitung die dicken, weißen Blattadern ausschneiden

### Zuckerhut - *Cichorium intybus*

**Familie:** Korbblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Jupiter, Uranus*

**Wissenswert:** typisch italienisches Salatgemüse; nach frühen Kulturen im Spätsommer; längere Anbauzeit wie Endivie; sehr hoher Bitterstoffgehalt; gut für die Verdauung; zur Verringerung des Bitterstoffgehaltes in der Zubereitung die dicken, weißen Blattadern ausschneiden

### Chinakohl - *Brassica pekinensis*

**Familie:** Kreuzblütler      **Nutzung:** Blattgemüse      **Sortenbeispiele:** *Enduro F1, Scarlette F1*

**Wissenswert:** Blattkohlgemüse mit fleischigen Blattrippen; Langtagspflanze, Anbau nach frühen Kulturen im Spätsommer; bei Problemen mit Kohlhernie, tolerante Sorten (Enduro F1) anbauen; Anbau unter Schutznetz empfohlen gegen zahlreiche Kohlschädlinge; sowohl roh im Salat als auch im Wok gedünstet eine mild schmeckende, magenschonende Delikatesse

## Einjährige Kletterpflanzen

### Schwarze Susanne - *Thunbergia alata*

**Familie:** Acanthusgewächs      **Nutzung:** Rankgewächs      **Sortenbeispiele:** *Sunny Susy Red Orange*

**Wissenswert:** wärmebedürftige, nicht frostharte Schlingpflanze; Aufleitung an Netzen, Stäben, Schnüren; Pflanzung nach den Eisheiligen; je nach Sorte Blüten in vielen Farbtönen mit dunklem Auge

### Rhodochiton - *Rhodochitum atrosanguineum*

**Familie:** Ampfergewächs      **Nutzung:** Rankgewächs      **Sortenbeispiele:** *Purple Bells*

**Wissenswert:** wärmeliebende, nicht frostharte, kompakt wachsende, mehrjährige Schlingpflanze; Aufleitung an Netzen, Stäben, Schnüren; Pflanzung nach den Eisheiligen; dunkelviolette Röhrenblüten

### Prunkwinde - *Ipomoea purpurea*

**Familie:** Windengewächs      **Nutzung:** Rankgewächs      **Sortenbeispiele:** *Grandpa Ott, Himmelblau*

**Wissenswert:** wärmeliebende, nicht frostharte, einjährig wachsende Schlingpflanze; Aufleitung an Netzen, Stäben, Schnüren; Pflanzzeitpunkt nach den Eisheiligen; attraktive, bunte Trichterblüten