

# Renate Hudak

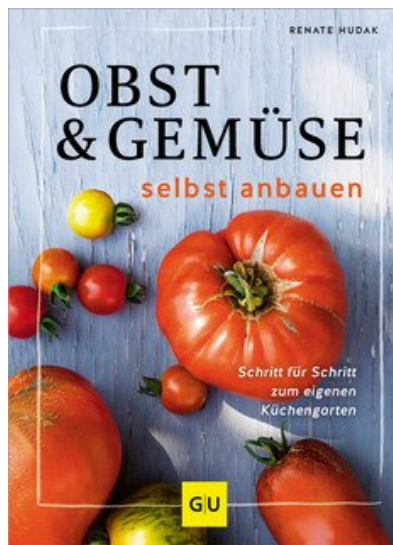
## Obst & Gemüse selbst anbauen

Leseprobe

[Obst & Gemüse selbst anbauen](#)

von [Renate Hudak](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b32875>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



RENATE HUDAK

# OBST & GEMÜSE

selbst anbauen

*Schritt für Schritt  
zum eigenen  
Küchengarten*

GU



1

Planung

6

**Was haben Sie zu bieten? . . . . . 8**

- Wo sich Obst und Gemüse wohl fühlen **10**
- Den Küchengarten richtig planen **12**
- Obst und Gemüse in Szene setzen **14**

**Was bietet das Sortiment? . . . . . 16**

- Gemüse & Salat: Altes oder Neues? **18**
- Gärtnern nach Plan: So heißt die Devise! **20**
- Welches Obstgehölz soll es sein? **22**
- So finden Sie die richtige Obstsorte **24**
- Obst & Gemüse auf Terrasse und Balkon **26**
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Planung **28**

2

Gartenpraxis 26

**Den Küchengarten anlegen . . . . . 32**

- Nützliche Helfer für den Anbau **34**
- Guter Boden – gesund & fruchtbar **36**
- Gärtnergold: der eigene Kompost **38**
- Von der Wiese zum Gemüsebeet **40**
- Ertragreicher: Hoch- und Hügelbeete **42**
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Anlage **44**

**So pflanzen Sie richtig . . . . . 46**

- Beste Qualität macht sich bezahlt **48**
- Gemüse und Salat aus eigener Anzucht **50**
- Einfach und leicht: ins Freiland säen **52**
- Beerenobst – aus eins mach zwei **54**
- Frühbeet: die Erntezeit verlängern **56**
- Pflanzen unter Folie und Glas **58**
- Salat und Gemüse richtig pflanzen **60**
- Wie man Beerenobst richtig pflanzt **62**
- Einen Obstbaum richtig einpflanzen **64**
- Obst, Gemüse & Co. in Kästen und Töpfen **66**
- > Frage & Antwort: Expertentipps rund ums Pflanzen **68**

**Bewährte Tipps zur Pflege . . . . . 70**

- Gießen, Düngen, Mulchen **72**
- Obstbäume & -sträucher schneiden **74**
- Wintertipps für Obst und Gemüse **76**
- So bleiben Obst und Gemüse gesund **78**
- Diagnosetafel: Schädlinge an Gemüse **80**



Diagnosetafel: Krankheiten an Gemüse	81
Diagnosetafel: Schädlinge an Obst	82
Diagnosetafel: Krankheiten an Obst	83
> Frage & Antwort: Expertentipps rund um die Pflege	84

## Die schönste Gartenarbeit: Ernten ..... 86

Der richtige Erntezeitpunkt	88
Obst und Gemüse verarbeiten & lagern	90
> Frage & Antwort: Expertentipps zu Ernte und Lagerung	92
Was tun, wenn ...	94

## 3 Porträts 92

Knackig & frisch: Salat & Gemüse	98
Obst – lecker & vitaminreich	110
Wildgemüse	118
Wildfrüchte	119

## Anhang

Arbeitskalender: Der Küchengarten rund ums Jahr	120
Arten- und Sachregister	122
Mischkultur-Tabelle	125
Adressen, Literatur	126
Impressum	128

## Hinweis

### GEWUSST WIE – GARTEN-PRAXIS LIVE ERLEBEN!

Anschauliche Videos zu den wichtigsten Tätigkeiten im Küchengarten finden Sie hier:  
[www.gu.de/hudak-obst-gemuese-videos](http://www.gu.de/hudak-obst-gemuese-videos)

- Obstbaum pflanzen
- Vorkultur statt lange warten
- Aussaat im Freien
- Direktpflanzung im Beet
- Pflanzenschnitt

Mit diesen nützlichen Praxistipps steht Ihrem Küchengarten nichts mehr im Weg!



# So finden Sie die richtige Obstsorte

Damit Sie beim Kauf Ihres Obstgehölzes auch verstehen, wovon der Verkäufer spricht, sollten Sie wissen, was eine stark- oder schwachwüchsige Unterlage ist oder wer einen Pollenspender braucht.

Die einzelnen Obstsorten unterscheiden sich nicht nur in Aussehen und Geschmack, sondern auch in Bezug auf Wüchsigkeit, Reifezeit und Lagerfähigkeit, Boden- und Temperaturansprüche und Anfälligkeit gegenüber Schädlingen und Krankheiten.

## Für jeden gibt es die richtige Sorte

- Wählen Sie das Obst zunächst einmal nach Ihren persönlichen Vorlieben aus. Mögen Sie lieber Kernobst, wie Apfel, Birne oder Quitte, oder bevorzugen Sie Steinobst, wie Aprikose oder Kirsche? Sollen

die Früchte süß oder eher etwas säuerlicher sein, das Fruchtfleisch fest oder lieber weicher? Essen Sie mehr frisches Obst oder eher Marmelade und Gelee?

- Erkundigen Sie sich dann, welche Sorte Ihres Lieblingsobstes am vorgesehenen Standort zufriedenstellend gedeiht und ob auch genügend Platz zur Verfügung steht.

- Wollen Sie mehrere Bäume oder Sträucher pflanzen, dann beachten Sie deren Reifezeit: Wählen Sie Sorten aus, die nacheinander ausreifen. Wenn Sie Sorten zum Frischverzehr und Sorten zum Lagern mischen, dann werden Sie nicht von einer arbeitsintensiven »Obstschwemme« überrollt!

## Stark- oder schwachwüchsig?

Obstbäume werden in aller Regel veredelt, d. h. man pflanzt auf die Wurzel einer bestimmten Sorte, der sogenannten Unterlage, ein Edelreis der gewünschten Sorte. Die »Veredlungsstelle« liegt meist knapp über dem Wurzelhals, bei Kirschen und Quitten dagegen unter der Krone.

Wie stark ein Obstbaum wächst und wie groß er wird, hängt in der Regel von der gewählten Unterlage ab (▷ Praxisinfo). Man unterscheidet zwischen Sämlings- und Typenunterlagen. Sämlingsunterlagen werden durch Aussaat von Kernen oder Steinen gewonnen. Sie wachsen stark, ergeben große Bäume und sind sehr langlebig. Typenunterla-



*Beerensträucher sind sehr ertragreich. Pflanzen Sie daher Sorten mit unterschiedlicher Reifezeit.*



*Blüht der Pollenspender zusammen mit der gewünschten Sorte, steht einer reichen Fruchtbildung nichts im Wege.*

gen werden vegetativ durch Steckhölzer vermehrt. Aus ihnen entwickeln sich die kleineren Niederstämme. Die Bezeichnung der Unterlagen für Apfelbäume bestehen aus dem Buchstaben M (*Malus* = Apfel) und einer Zahl. Bei Kirschen besteht die Unterlage aus Sämlingen der Vogelkirsche (*Prunus avium*). Aprikosen werden u. a. auf Typenunterlagen der Hauszweitschge veredelt. Beerenobst bedarf in der Regel keiner Unterlage.

### Frühreif oder lagerfähig?

Frühe Sorten (reif im August/September) halten sich nicht sehr lange und sollten schon bald nach der Ernte verzehrt werden. Herbst- und Wintersorten werden im September oder Oktober gepflückt, bevor sie vollkommen ausgereift sind (ausgereifte Früchte lassen sich ganz leicht mit Stiel abdrehen!). Sie reifen während der Lagerung nach und erreichen erst nach einigen Wochen Lagerzeit ihr volles Aroma.

### Tolerant und resistent

Bei den einzelnen Obstsorten gibt es auch große Unterschiede hinsichtlich Gesundheit und Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten und Schädlingen. Wählen Sie auf jeden Fall besonders widerstandsfähige und krankheitsresistente Sorten aus, vor allem wenn Boden, Standort oder Klima nicht ganz optimal für den gewünschten Obstbaum sind. Fragen Sie in der Baumschule auch speziell nach regional bewährten Sorten.

### Ohne Befruchtung kein Obst

Viele Obstarten oder -sorten sind selbstunfruchtbar, d. h., sie brauchen zur Bestäubung und anschließenden Fruchtbildung den Pollen einer anderen Sorte. Wenn Sie in der Baumschule also einen Obstbaum oder Beerenstrauch kaufen, fragen Sie danach, ob die gewählte Sorte selbstfruchtbar oder selbstunfruchtbar ist und welche Befruchtersorten bzw. Pollenspender die selbstunfruchtbare Sorte benötigt. Der »Pollenspender« könnte theoretisch auch in Nachbars Garten stehen – wichtig ist nur, dass es sich um eine passende Befruchtersorte handelt, die zum selben Zeitpunkt blüht. Bei den ursprünglich zweihäusigen Kiwipflanzen wurden in den letzten Jahren auch selbstfruchtende Sorten entwickelt, z. B. die Sorte 'Jenny'. Die meisten Beerenobstsorten sind zwar selbstbefruchtend, bringen aber wesentlich bessere Erträge, wenn mehrere Sorten angebaut werden.

## Praxisinfo

### DIE WAHL DER RICHTIGEN APFELUNTERLAGE

- Schwachwüchsige Unterlagen (M 9, M 27) bilden kleine Wurzelballen aus. Die Nährstoffaufnahme ist dementsprechend gering. Der Baum wird nicht groß.
- Mittelstarkwüchsige Unterlagen wie M 26, M 4, M 7, MM 106, MM 111 bringen kräftige Buschbäume hervor.
- Starkwüchsige Unterlagen (M 11, MM 109, A 2) haben einen großen Wurzelbereich, der viel Nährstoffe und Wasser aufnehmen kann. Der Baum wird recht groß.



# Nützliche Helfer für den Anbau

## Pflanzen heranziehen

- 1 Anzuchtschale: geeignet zur Anzucht von Gemüse und Salat
- 2 Jiffy-Pots, Torf-Quelltöpfe, Tontöpfe: zur Aussaat größerer Gemüsesamen oder zum Pikieren von großen Sämlingen
- 3 Zerstäuber: sorgt für eine feine und gleichmäßige Bewässerung der Aussaaten
- 4 Pikierstab: erleichtert das Umsetzen von kleinen Sämlingen
- 5 Hochwertiges Saatgut: hat eine hohe Keimfähigkeit



## Obst und Gemüse pflanzen

- 1 Baumpfahl: fixiert und stabilisiert größere Gehölze
- 2 Spaten: zum Ausheben des Pflanzlochs und Einsetzen von Gehölzen
- 3 Baumband oder Bast: zum Anbinden der Obstbäume an den Baumpfahl
- 4 Vorschlaghammer: damit lassen sich Baumpfähle gut einschlagen
- 5 Handschaufel: erleichtert das Einsetzen von Salat- und Gemüsepflanzen
- 6 Gießkanne: am besten ohne Tülle direkt auf den Boden gießen
- 7 Eimer: für Kompost oder Humus oder zum Wässern von Sträuchern

Das richtige Werkzeug erleichtert Ihnen alle anfallenden Arbeiten im Küchengarten. Säen, pflanzen, ernten und Gehölze schneiden gehen damit gleich viel besser von der Hand. Achten Sie auf gute Qualität!



### Boden bearbeiten

- 1 Grabegabel: hilfreich zum Lockern und Umarbeiten des Bodens, zum schonenden Versetzen von Pflanzen, zum Anheben der Pflanzen beim Ernten
- 2 Spaten: unverzichtbar zum Umgraben, Ein- und Umpflanzen
- 3 Grubber: lockert schonend den Boden im Pflanzenbestand und erleichtert das Entfernen von Unkraut
- 4 Hacke: unerlässlich zum oberflächlichen Lockern des Bodens und zum groben Jäten
- 5 Rechen: ebnet und glättet den Boden von Pflanz- und Saatflächen

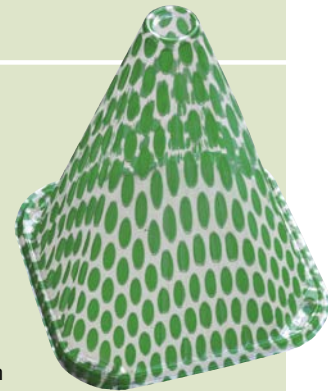
### Obstgehölze schneiden

- 1 Astschere: zum Einkürzen starker Äste und Triebe
- 2 Baumschere mit Teleskopstiel: zum bequemen Auslichten höherer Bäume von unten
- 3 Gartenschere: zum Schneiden dünnerer Zweige
- 4 Messer: zum Nachschneiden von Wundrändern
- 5 Sägen: zum Absägen dicker Äste und Zweige



### Pflanzhütchen ...

... schützen Jungpflanzen vor Spätfrösten und verfrühen die Erntezeit. Die praktischen Hütchen aus Kunststoff sind im Fachhandel erhältlich. Sie sind mit einer Lüftungsöffnung versehen, sodass keine Staunässe entsteht. Durch das nur teilweise durchsichtige Material schattieren sie bei starker Sonneneinstrahlung auch gleich die doch noch recht empfindlichen Jungpflanzen. Sie können kurzfristig aufgestellt werden.





&gt; PRAXIS

# Gemüse und Salat aus eigener Anzucht

Viele Salat- und Gemüsearten keimen nur bei Temperaturen zwischen 18–22 °C oder haben lange Kulturzeiten. Sie werden daher nicht direkt ins Freie gesät, sondern im Warmen vorgezogen.

Wenn Sie mediterrane Gemüse in Ihrem Garten anbauen oder die Kulturzeit von Salat oder Kohlrabi verkürzen wollen, dann ziehen Sie diese Pflanzen

selbst an. Sie erhalten mit Ihrer eigenen Kinderstube nicht nur preiswerte Jungpflanzen. Es macht auch Spaß, das Wachstum der Sämlinge »hautnah« mitzuerleben.

## PFLANZEN VORZIEHEN

J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Zeitbedarf:

- 15 Min. bis 1 Stunde

### Material:

- Saatgut
- Anzuchterde

### Werkzeug, Zubehör:

- Aussaatschalen, Töpfe, Jiffy-Pots, Torfquelltöpfe
- Wasserauffangschalen, Abdeckhaube, Folie, Glasplatte/-glocke
- Sieb, Holzbrettchen, Pikierholz, Handschaufel, Zerstäuber, Etiketten, Stift

## Anzucht im Warmen

Zum Vorziehen ist ein beheizbares Kleingewächshaus der optimale Ort. Die beste Alternative ist ein Fensterplatz an einem hellen, sonnigen Südfenster – wenn möglich nicht über der Heizung, weil hier die Temperatur zu ungleich und die Luft zu trocken ist. An sonnigen Nachmittagen sollten Sie hier die Anzucht beschatten. Der optimale Zeitpunkt für die Anzucht ist Anfang März. Jetzt ist die Lichtintensität schon stark genug, und die Tageslänge nimmt langsam zu.

## Worin anziehen?

Anzuchtschalen oder Mini-Gewächshäuser (» Abb. 1 und 4) sind natürlich die besten Anzuchtgefäße. Flache Schalen

oder Holzkistchen, Ton- und Plastiktöpfe, ja, selbst Eisbehälter und Joghurtbecher eignen sich aber auch.

Feine Samen sind in flachen Schalen am besten aufgehoben. Große Samen, z. B. von Gurke oder Zucchini, sollten Sie jeweils zu dritt in kleine Tontöpfchen, Torfquelltöpfe oder Jiffy-Töpfe stecken (» Abb. 3). Sparen Sie nicht am Substrat! Verwenden Sie spezielle Aussaaterde, die keinen Dünger enthält und möglichst frei von groben Bestandteilen ist.

## Licht- oder Dunkelkeimer?

- Füllen Sie das Anzuchtgefäß mit Substrat, das sie mit einem Holzbrettchen leicht andrücken. Verteilen Sie dann den Samen darauf.
- Lesen Sie auf der Samentüte nach, ob es sich um Licht- oder Dunkelkeimer handelt: Bedecken Sie die Samen von Dunkelkeimern so hoch mit Substrat, wie sie dick sind. Nehmen Sie ein Sieb zur Hand, dann geht es leichter. Lichtkeimer werden dagegen nur leicht auf der Substratoberfläche ange-drückt.
- Feuchten Sie die Aussaat gleichmäßig mit lauwarmem Wasser an, und decken Sie das Gefäß dann mit einer Abdeckhaube, Glasplatte, Folie oder Glasglocke ab.
- Versehen Sie die Saatgefäße mit Etiketten, auf denen Pflanzennamen und Aussaatdatum stehen. Stellen Sie die Gefäße hell und warm (ca. 20 °C) auf. Kontrollieren Sie täglich die Substratfeuchtigkeit.

### Achten Sie auf Wärme und Feuchtigkeit!

Bis zur Keimung sollten die Samen gleichmäßig warm und feucht gehalten werden. Die Samen dürfen keinesfalls austrocknen, aber auch nicht zu feucht stehen. Sobald die ersten Sämlinge keimen, sollten Sie die Abdeckung etwas öffnen: Legen Sie Holzklötzchen unter die Glasscheibe oder machen Sie einige Löcher in die Folie oder Plastikhaube. Sobald die Pflanzen neben den Keimblättern weitere Blätter gebildet haben, können Sie die Abdeckung ganz entfernen.

### Sämlinge brauchen Platz

Spätestens wenn die Sämlinge 2–3 Laubblattpaare entwickelt haben, stehen sie sehr dicht, nehmen sich gegenseitig Licht weg und werden »langbeinig«. Jetzt sollten Sie sie vorsichtig vereinzeln (pikieren) und in größere Gefäße oder Einzeltöpfe umsetzen (» Abb. 2).

Wenn Sie beim Herauslösen der Einzelpflänzchen mit dem Pikierholz die Nachbarpflänzchen etwas festhalten, beschädigen Sie deren Wurzeln nicht.

### Wurzelschonend anziehen

Je weniger Wurzeln bis zum Auspflanzen ins Beet beschädigt werden, umso besser wachsen die Jungpflanzen an. In Jiffy-Pots oder Torfquelltöpfe (» Abb. 3) ausgesät – oder zumindest pikiert –, können Jungpflanzen mitsamt den Töpfen ausgepflanzt werden. Die Wurzeln wachsen durch die Topfwände in den Boden.



#### Richtig aussäen

1

Verteilen Sie die Samen auf dem ebenen Anzuchtsubstrat, je gleichmäßiger, desto besser. Feuchten Sie die Aussaat mit dem Zerstäuber gründlich an, und decken Sie das Anzuchtgefäß gut ab.



#### Sämlinge vereinzeln

2

Heben Sie die Pflänzchen einzeln mit einem Pikierholz mitsamt der die Wurzel umgebenden Erde etwas an. Lösen Sie sie dann vorsichtig heraus und setzen Sie sie einzeln in kleine Töpfe.



#### Mit Topf einpflanzen

3

Wenn Sie große Samen direkt in Jiffy-Pots (links) oder Torfquelltöpfe (rechts) aussäen, können Sie die Pflänzchen später mitsamt den Töpfen ins Beet setzen.



#### Optimal: Mini-Gewächshaus

4

Im Mini-Zimmergewächshaus angezogen, haben Ihre Sämlinge einen optimalen Start. Vergessen Sie aber auf keinen Fall, das Gewächshaus regelmäßig zu lüften!



### Pfirsich

*Prunus persica*



### Pflaume

*Prunus domestica*



### Quitte

*Cydonia oblonga*

**HÖHE:** 2–6 m

**STANDRAUM:** ca. 15 m<sup>2</sup>

**ERTEZEIT:** Juli – September

**Steinobst**



**Anbauen:** Frühlingspflanzung an möglichst windgeschütztem Standort; nur in klimatisch milden Gegenden; meist selbstbefruchtend, jedoch sicherere Erträge, wenn eine zweite Sorte gepflanzt wird

**Boden:** nährstoffreich, humos, keine Staunässe oder extreme Trockenheit, aber ausreichend feucht, durchlässig

**Pflegen:** regelmäßiger Schnitt im Frühjahr, da die Bäume nur an den letztjährigen Trieben Blüten und Früchte ausbilden; bei zu starkem Behang Fruchtbesatz ausdünnen; bei Fruchtausbildung auf gleichmäßige Wasserversorgung achten

**Ernten:** im Frühjahr gepflanzte Bäume bringen im selben Jahr schon Früchte; Reife je nach Sorte; sorgsam pflücken, Druckstellen faulen

**Inhaltsstoffe:** Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Karotin und Kalzium  
**Sonstige Sorten/Arten:** es gibt gelb- und weißfleischige Sorten; 'Früher Roter Ingelheimer' (Erntezeit Juli), 'Roter Ellerstädter' (Erntezeit Sept.), 'South Haven' (Erntezeit August)

**HÖHE:** 2–8 m

**STANDRAUM:** ca. 20 m<sup>2</sup>

**ERTEZEIT:** August – Sept.

**Steinobst**



**Anbauen:** Herbst- oder Frühlingspflanzung; die meisten Sorten sind selbstbefruchtend; anfangs sehr starkwüchsig, später wächst der Baum eher mäßig, die Krone bleibt relativ klein

**Boden:** humos, sandig-lehmig, gut durchlüftet, nährstoffreich sowie feucht

**Pflegen:** relativ pflegeleicht; bei reichem Fruchtbehang Äste stützen; zu dicht stehende, verkahlte oder hängende Äste abschneiden; Jungtriebe auf die Hälfte einkürzen, das fördert die Verjüngung der Krone

**Ernten:** vollreif, wenn der Fruchtstiel leicht runzelig ist; zum sofortigen Verzehr oder Einfrieren etwas eher ernten, dann aber abpflücken; für Marmelade, Mus und Saft vollreife Früchte verwenden, die geschüttelt werden können

**Inhaltsstoffe:** Fruchtzucker, Vitamine  
**Sonstige Sorten/Arten:** 'Ruth Gerstetter' (Erntezeit Juli, Pollenspende 'Ersinger Frühzwetsche'), 'Ontariopflaume' (Erntezeit August, goldgelbe Früchte, selbstbefruchtend)

**HÖHE:** 2–5 m

**STANDRAUM:** ca. 5–25 m<sup>2</sup>

**ERTEZEIT:** Oktober

**Kernobst**



**Anbauen:** Herbst- oder Frühlingspflanzung; selbstbefruchtend; wichtig: beim Pflanzen sollte die Veredlungsstelle mit dem Bodenniveau abschließen

**Boden:** durchlässig, nicht zu kalkhaltig, warm, nicht zu trocken, aber auch keinesfalls staunass

**Pflegen:** anspruchslos; gelegentlich alte Äste und Zweige auslichten; Quitten tragen an jungem Holz

**Ernten:** bringt 2–3 Jahre nach der Pflanzung die erste richtige Ernte; kann bis zu den ersten Frösten am Baum hängen bleiben; die pelzigen Früchte sind hart und können nur gekocht (Saft, Marmelade oder Gelee) genossen werden; nicht mit anderen Früchten zusammen lagern, da sie deren Geschmack beeinflussen

**Inhaltsstoffe:** Vitamin C, viel Pektin, Fruchtzucker

**Sonstige Sorten/Arten:** 'Bereczki-Quitte' (birnenförmig, nicht so hart, daher leichter zu verarbeiten), 'Konstantinopel' (apfelförmig, robust und anspruchslos, hellgelb), 'Meech's Prolific' (birnenförmig, goldgelb)







### Reneklode

*Prunus domestica ssp. italica*

**HÖHE:** 2–8 m  
**STANDRAUM:** ca. 20 m<sup>2</sup>  
**ERNTZEIT:** August – Sept.

#### Steinobst



**Anbauen:** Herbst- oder Frühlingspflanzung; die meisten Sorten sind selbstunfruchtbar und benötigen einen Pollenspender  
**Boden:** sandig-lehmig, durchlässig, etwas feucht, aber gut durchlüftet  
**Pflegen:** regelmäßig auslichten; zu dicht stehende oder alte und verkahlte Äste herauschneiden, Jungtriebe auf die Hälfte zurückschneiden; bei starkem Fruchtansatz Äste stützen oder grüne Früchte ausdünnen, dann werden die anderen größer und aromatischer; Scharkaresistente Sorten pflanzen  
**Ernten:** zum Einwecken noch nicht voll ausgereifte Früchte ernten; vollreife Früchte (probieren!) unbedingt sofort weiterverarbeiten, da sie schnell faulen  
**Inhaltsstoffe:** Fruchtzucker, Fruchtsäuren, Vitamin C, Karotin  
**Sonstige Sorten/Arten:** ‘Große Grüne’ (Erntezeit August/September, reif violettrot), ‘Graf Althans’ (Erntezeit September, gelbgrün), ‘Oullins Reneclode’ (Abb., Erntezeit August, selbstbefruchtend)

### Sauerkirsche

*Prunus cerasus*

**HÖHE:** 2–10 m  
**STANDRAUM:** ca. 10–15 m<sup>2</sup>  
**ERNTZEIT:** Juli – August

#### Steinobst



**Anbauen:** Herbst- oder Frühlingspflanzung; selbstbefruchtend  
**Boden:** anspruchslos, durchlässig, wächst sogar auf leichten Sandböden noch gut, keinesfalls zu nass  
**Pflegen:** regelmäßig die abgeernteten, herabhängenden Zweige abschneiden; nach der Ernte auslichten; zur Fruchtreife evtl. Netz gegen »Vogelfraß« spannen  
**Ernten:** erst ernten, wenn die Früchte schwarzrot sind; sofort verwenden  
**Inhaltsstoffe:** Fruchtsäuren, Fruchtzucker, Vitamin A und C, Kalium, Kalzium  
**Sonstige Sorten/Arten:** ‘Heimanns Rubin’ (sehr saftig), ‘Köröser Weichsel’ (süß-säuerlich), ‘Morellenfeuer’ (sehr saftig), ‘Schattenmorelle’ (aromatisch sauer); Süßkirschen (*Prunus avium*) bilden eine recht große Krone aus, sind selbstunfruchtbar und brauchen mehr Sonne und Wärme als die Sauerkirsche; zum roh Essen pflücken, für Saft oder Marmelade schütteln (vor dem Schütteln ein Tuch unter den Baum legen)

### Zwetschge

*Prunus domestica*

**HÖHE:** 2–8 m  
**STANDRAUM:** ca. 20 m<sup>2</sup>  
**ERNTZEIT:** Juli – Oktober

#### Steinobst



**Anbauen:** Herbst- oder Frühlingspflanzung; neben selbstbefruchtenden gibt es auch selbstunfruchtbare Sorten  
**Boden:** sandig-lehmig, durchlässig, nährstoffreich, gut durchlüftet; verträgt aber auch feuchtere und etwas schwerere Böden  
**Pflegen:** rasch- und starkwüchsig und ertragreich, daher fachgerechten Pflanzschnitt durchführen und gelegentlich auslichten; vermeiden Sie sehr steil stehende Astgabeln, denn sie neigen zum Ausbrechen  
**Ernten:** die eiförmigen, an beiden Ende zugespitzten Früchte sind vollreif, wenn der Stiel leicht runzelig wird; zum roh Essen eher pflücken, für Saft, Mus, Gelee oder Marmelade in vollreifem Zustand schütteln  
**Inhaltsstoffe:** Fruchtzucker, Vitamin A und C, Kalium  
**Sonstige Sorten/Arten:** ‘Bühler Frühzwetschge’ (Erntezeit August), ‘Ersinger Frühzwetsche’ (Erntezeit Juli/August), ‘Hauszwetsche’ (Abb., Erntezeit September/Okttober)

**Obst und Gemüse aus eigenem Anbau bieten das ganze Jahr kulinarische Highlights. Ob knackige Salate, saftige Tomaten oder süße Himbeeren – selbst gezogen und frisch geerntet schmeckt's einfach am besten!**



### **PRAKTISCHES GÄRTNERWISSEN:**

Unsere Expertin erklärt Schritt für Schritt, wie Sie Ihren Küchengarten am besten anlegen, Obst und Gemüse selbst vorziehen oder direkt aussäen, richtig pflanzen und erfolgreich gesund halten. So steht einer reichen Ernte nichts mehr im Weg!



### **DAS LECKERSTE OBST & GEMÜSE IM PORTRÄT:**

Wählen Sie aus über 60 Arten und Sorten einfach Ihre Favoriten aus! Ob für Garten, Terrasse oder Balkon – hier ist für jeden Geschmack garantiert das Richtige dabei.



### **VIDEOS ZUR GARTENPRAXIS:**

Vom richtigen Einpflanzen eines Obstbaumes bis hin zur Vorkultur auf der Fensterbank zeigen zusätzliche Videos anschaulich die Grundlagen der Gartenpraxis.



**PEFC**  
PEFC/32-31-076

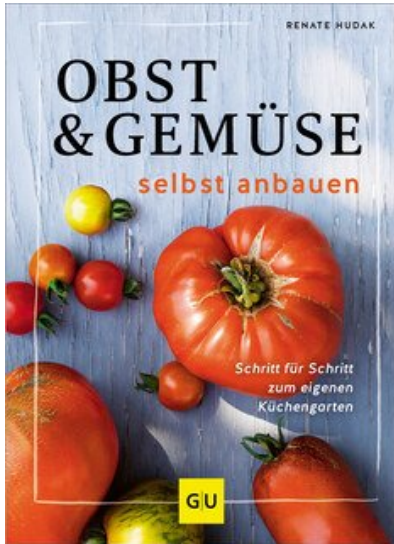
PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.pl](http://www.pefc.pl)

WG 421 Garten  
ISBN 978-3-8338-9419-0



9 783833 894190

[www.gu.de](http://www.gu.de)



Renate Hudak

[Obst & Gemüse selbst anbauen](#)

Schritt für Schritt zum eigenen Küchengarten

128 Seiten, geb.  
erschienen 2024



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)