



Grünes Tirol

Verband der Tiroler
Obst- und Gartenbauvereine

PFLANZANLEITUNG

„Wos B'sundas aus'm Gemüsebeet“

SORTENVERSUCH 5.0



SPROSSENBROKKOLI "Burgundy"

SPROSSENKARFIOL "Fioretto"

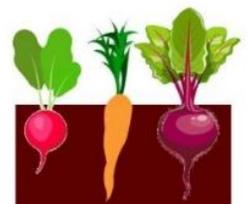
RETTICH "Misato Rose Flesh"

INGWER

WASSERMELONE "Sunlove"

GELBE BUSCHBOHNE "Rocdor"

ROTER CHINAKOHL "Scansie"



Wos B'sundas aus'm

GEMÜSEBEET





Wos B'sundas aus'm

GEMÜSEBEET



Wos B'sundas aus'm Gemüsebeet 2025

Sortenversuch 5.0



Nach dem erfolgreichen Verlauf unserer Aktion in den letzten vier Jahren, wollen wir auch heuer wieder einen Beitrag zur Steigerung der bunten Vielfalt im Gemüsegarten leisten. Der Anbau wird auf dem Feld von Gemüsebauer Markus Lechner (Rum), Andreas Norz (Thaur) und Josef Lamparter (Rum) stattfinden und zusätzlich aus Sicht des Hausgartens im Bauerngarten von Michaela Posch durchgeführt.

Für 2025 haben wir folgende Gemüsesorten ausgesucht:

| Gemüseart | Sorte | Anbauform |
|------------------|-------------------|----------------------------|
| Sprossenbrokkoli | Burgundy F1 | Saatgut |
| Sprossenkariol | Fioretto F1 | Saagut |
| Rettich | Misato Rose Flesh | Saatgut |
| Ingwer | | Knolle / gekeimter Rhizome |
| Wassermelone | Sunlove F1 | Jungpflanze |
| Gelbe Buschbohne | Rocdor | Saatgut |
| Roter Chinakohl | Scansie | Jungpflanze |

SPROSSENBROKKOLI „Burgundy F1“

Der Sprossenbrokkoli ist eine alte Kohlsorte, welche schon in der Antike angebaut wurde.

Burgundy F1 ist ein violetter Sommerbrokkoli, der anstelle einer kompakten Hauptblüte mehrere Seitentriebe mit kleinen Blütenköpfen bildet. Diese Sorte ist einfacher zu züchten als der „normale“ Brokkoli. Das Schöne an diesen Brokkoli ist, dass man länger und öfter von einer Pflanze ernten kann. Man erntet genau das, was man braucht und die Pflanze hält den Rest schön frisch. Man kann die schmackhaften und gesunden Sprossen im Ganzen essen. Die Farbe bleibt beim Kochen erhalten. Der einzigartige mild-süße Geschmack, weniger kohllartig als beim „normalen“ Brokkoli, erinnert Burgundy F1 ein wenig an Spargel. Die Blütenköpfe sind köstlich, wenn sie kurz gedünstet werden. Sprossenbrokkoli ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

Kohlgewächse benötigen einen sehr nährstoffreichen Boden. Zur besseren Verzweigung ist ein einmaliges Stutzen (ausschneiden des Terminaltriebes) empfohlen. Ein Gemüsenetz bei Vorkultur und im Beet schützt vor Kohlschädlingen. Burgundy F1 ist resistent gegen Fusarium-Welke.



Kultur:

Die Vorkultur erfolgt ab Mitte März in einem Glashauss,
oder ab Mitte April bis Mitte Juni in einem Saatbeet im Freiland.

Etwa vier bis sechs Wochen nach der Aussaat können die Jungpflanzen an einem sonnigen Platz
ausgepflanzt werden.

Keimung: Optimale Keimung bei 18°C nach ca. 10 Tagen.

Saattiefe: ca. 1 cm

Pflanzabstand: günstig ist ein Pflanzabstand von 50 cm in der Reihe und 50 cm zwischen den Reihen.

Standort: sonnig, windgeschützt, humoser Boden.

Ernte: Juli - Oktober

Verwendung:

In der Küche kann der Sprossenbrokkoli auf ganz verschiedene Arten verwendet werden. Ob klassisch
gedünstet oder gekocht, im Ofen oder in der Pfanne geröstet, in einer Suppe oder roh als Salat – die
zarten Sprossen passen in ganz viele verschiedene Gerichte.

Fazit:

Der Sprossenbrokkoli „Burgundy F1“ kann mehrfach im Jahr geerntet werden und hat dadurch eine sehr
hohe Ertragsfähigkeit.



SPROSSENKARFIOL „Fioretto F1“

Der Sprossenkarfiol, auch Röschenblumenkohl genannt, Fioretto F1 ist eine Kreuzung zwischen einem Blumenkohl und einem Brokkoli. Er bildet elegante cremeweiße Blüten, die auf dünnen grünen Stielen sitzen und an Korallen erinnern.

Sprossenkarfiol schmeckt zarter als Blumenkohl. Sein Geschmack ist leicht süßlich mit einem Hauch von Haselnuss. Die Röschen sind viel weicher als die eines Blumenkohls. Nach dem Garen bleiben die 10 - 20 g schweren Stiele leicht knackig und nehmen eine schöne lindgrüne Farbe an. Sie müssen nicht geschält werden und die ganze Pflanze, von den Stängeln bis zu den Röschen, kann gegessen werden.



Aussehen

Fioretto F1 hat zarte, weiße Blüten und lange, grüne Stängel. Die Blüten sind klein und kompakt, während die Stängel eine Länge von 15 - 20 cm erreichen können.

Geschmack

Der Geschmack ist mild und süß, was ihn ideal für den rohen Verzehr oder leichtes Kochen macht.

Textur

Die Stängel sind zart und knackig, daher eine hervorragende Zutat für Salate und Pfannengerichte.

Anbautipps

Die Keimung erfolgt in 7 - 10 Tagen bei 15 - 20°C. Sprossenkarfiol hat eine kürzere Entwicklungszeit als herkömmlicher Blumenkohl. Er sollte vor der Blüte geerntet werden, sobald die Sprossen lang genug sind. Er bevorzugt humose, kalkhaltige, tiefgründige, etwas schwerere Erde an einem sonnigen Standort. Gleichmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung ist während des Wachstums wichtig. Beim Pflanzen von Setzlingen sollte die Erde feucht sein und man sollte die Setzlinge gut angießen. Die Blütenstände kann man beim Ernten mit einem kurzen Stiel abschneiden. Man kann ihn bis in den Winter ernten, da er Minusgrade verträgt. Die Pflanzen freuen sich allerdings trotzdem, wenn man sie mit einem Vlies abdeckt. Falls der Boden wenig kalkhaltig ist, empfiehlt sich eine Kalkung, das mindert die Anfälligkeit für Kohlhernie.

Saison: Geeignet für den Anbau in warmen Jahreszeiten.

Aussaat und Saattiefe

Beginnen Sie mit der Aussaat im Frühjahr oder Spätsommer.

Säen Sie die Samen in Anzuchtschalen oder direkt ins Freiland, etwa 1,5 cm tief.

Halten Sie den Boden gleichmäßig feucht.

Keimung: Die Keimung erfolgt bei Temperaturen zwischen 15 - 20°C und dauert etwa 7 - 10 Tage.

Lichtbedarf: Halbschattig

Pflanzung: Sobald die Jungpflanzen 4-5 Blätter haben, können sie ins Freiland gepflanzt werden.

Pflanzabstand: 40 cm

Reihenabstand: 40 cm

Wasserbedarf: hoch

Standort und Boden

Fioretto F1 bevorzugt einen sonnigen Standort und gut durchlässigen, nährstoffreichen Boden.

Pflege

Regelmäßiges Gießen ist wichtig, um ein gleichmäßiges Wachstum zu gewährleisten.

Düngen Sie alle 2-3 Wochen mit einem ausgewogenen Gemüsedünger.

Ernte

Die Ernte erfolgt etwa 70-80 Tage nach der Aussaat.

Schneiden Sie die Stängel, wenn sie eine Länge von 15-20 cm erreicht haben.

Besondere Merkmale

Vielseitig, einfach in der Zubereitung und im Verzehr

Krankheitsresistenz: Gute Resistenz gegen viele gängige Krankheiten und Schädlinge

Ertrag: Hohe Qualität der Stängel mit gutem Ertragspotenzial

Verwendung: Ideal für Salate, als Garnitur und in Pfannengerichten

Fioretto F1 zeichnet sich durch seine zarten, süßen Stängel und kleinen, weißen Blüten aus, die sowohl roh als auch gekocht genossen werden können. Die kulinarischen Möglichkeiten sind vielfältig: roh in Dips oder Salat, einfach als Snack, gebraten, mariniert, in Suppe, gebraten oder sogar in Tempura verarbeitet. Es ist eine ausgezeichnete Quelle für die Vitamine C, B6 ..., Kalium und Ballaststoffe.

Fioretto F1 kann als Kopf oder in Schalen geschnitten verkauft werden. Er lässt den Verbraucher eine neue Facette des Blumenkohls entdecken!
Er ist bis zu einer Woche im Kühlschrank haltbar.



RETTICH „Misato Rose Flesh“

Misato Rose Flesh, auch bekannt als Wassermelonen-Rettich, ist eine attraktive und schmackhafte Sorte. Er besticht durch seine attraktive und ungewöhnliche Farbe. Dieser Rettich bildet weiße, runde Rüben mit rosafarbenem Fruchtfleisch und sehr gutem mildem Geschmack. Er ist reich an Vitamin C, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Wurzel gehört zu den Heilpflanzen und soll bei Entzündungen und



Verdauungsproblemen helfen. Der Geschmack ist leicht süß-nussig mit einer milden Schärfe, gut geeignet als Rohkost oder im Salat. Die Kultur dieses Rettichs ist recht einfach und sicher. Dieses Wurzelgemüse ist eine schnell wachsende Sorte die nicht verholzt.

Beschreibung

Aussehen: Die Knollen sind rund und erreichen einen Durchmesser von bis zu 12 cm. Die äußere Schale ist cremeweiß bis hellgrün, während das Innere leuchtend rosa-pink gefärbt ist.

Geschmack: Das Fleisch ist leicht süß-nussig mit einer milden Schärfe, was es ideal für Rohkost und Salate macht.

Textur: Sehr fest und knackig, was ihn zu einer hervorragenden Zutat für Pfannengerichte und als Garnitur macht.

Saison: Geeignet für den Anbau in warmen Jahreszeiten.

Besondere Merkmale:

- **Krankheitsresistenz:** Sehr gute Resistenz gegen Pith und Risse
- **Ertrag:** Hohe Qualität der Wurzeln mit gutem Ertragspotenzial

Aussaat

Zeitpunkt: Säen Sie die Samen im Frühjahr (März bis Mai) oder Spätsommer (August bis September) direkt ins Freiland.

Tiefe: Säen Sie die Samen etwa 1 cm tief.

Abstand: Halten Sie einen Abstand von 15 cm zwischen den Samen und 20 cm zwischen den Reihen.

Keimung

Temperatur: Die Keimung erfolgt bei Temperaturen zwischen 15 – 20 °C und dauert etwa 5 – 7 Tage.

Standort und Boden

Standort: Misato Rose Flesh bevorzugt einen sonnigen bis halbschattigen Standort.

Boden: Der Boden sollte locker, gut durchlässig, tiefgründig, leicht sandig und nährstoffreich sein.

Begleitende Bepflanzung

Versuchen Sie, Rettich mit Minze anzubauen, um Flohkäfer abzuschrecken, die unregelmässige Löcher in die Blätter nagen.

Pflege

Bewässerung: Halten Sie den Boden gleichmäßig feucht sonst kann der Rettich pelzig und unangenehm scharf werden. Eine konstante Feuchtigkeit gewährleistet ein gleichmäßiges Wachstum und verhindert, dass die Pflanzen schießen.

Düngung: In der Regel ist keine zusätzliche Düngung notwendig, da Rettich einen niedrigen Nährstoffbedarf hat.

Ernte

Vor der Ernte sollte der Boden um die Knolle herum etwas gelockert werden. Anschließend kann die ganze Rübe aus dem Boden gezogen werden.

Zeitpunkt: Die Ernte erfolgt etwa 28 – 42 Tage nach der Aussaat, wenn die Knollen einen Durchmesser von 5 – 7 cm erreicht haben.

Merkmale: Die Knollen sind außen weiß-grün und innen leuchtend rosa-pink, was ihnen ihren Namen gibt.

Verwendung

Küche: Misato Rose Flesh kann als Rohkost, gedünstet oder gebraten verwendet werden. Misato Rose Flesh ist ideal für frische Salate, Rohkost, Pfannengerichte und als hübsche Garnitur. Misato Rose Flesh past gut zu Fleisch- und Fischgerichten und dient als schmackhafter Brotbelag.

Der Geschmack ist leicht süß-nussig mit einer milden Schärfe.

Dieser geschmackvolle Rettich hat einen knackigen Biss und die Zweifarbigkeit sorgt für dekorative Scheiben.

Besondere Hinweise

Da die Pflanze bei Schädlingen wie Kohlflye und Erdflöhen beliebt ist, sollten sie mit einem Kulturnetz geschützt werden.

Lagerung: Nach der Ernte können die Knollen kühl und trocken gelagert werden, um ihre Frische zu bewahren. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch kann der Rettich bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vorher sollte unbedingt das Laub entfernt werden.



INGWER

Die Heimat des Ingwers liegt in den Tropen und Subtropen. Das bedeutet für die Pflanze: Sie braucht es warm und feucht. Ingwer zu kultivieren ist also vor allem im Haus möglich, im Garten gelingt dies nur in milden Regionen. Einen Versuch ist es aber durchaus Wert. Wer in der glücklichen Lage ist, ein Gewächshaus zu besitzen, kann den Ingwer auch dort ziehen.



Ingwer wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze angebaut. Die Ingwerwurzel ist nicht nur eine tolle Zutat für asiatische Rezepte, auch im Erkältungstee oder als Ingwer-Kurkuma-Shot wirkt Ingwer Wunder. Ingwer ist antiviral sowie entzündungshemmend und vertreibt Übelkeit. Die scharfe Wurzel ist auch einfach zu kultivieren, nur leider nicht winterhart. Im Topf auf der Fensterbank oder im Gewächshaus ist der Anbau von Ingwer auch hierzulande möglich.

Die gekeimten Rhizome möchten im Haus an einem warmen Ort ohne Zugluft stehen. Eine Fensterbank über der Heizung ist ein idealer Ort dafür. Ingwer bildet im Ökosystem seiner Ursprungsländer das Unterholz von Pflanzengemeinschaften und verträgt von daher auch bei uns keine volle Sonne. Die Ingwerpflanze ist ein Starkzehrer, weswegen das Pflanzsubstrat besonders nährstoffreich sein sollte.



Botanische Bezeichnung: Zingiber officinale

Weitere Bezeichnungen: Immerwurzeln, Imber

Pflanzenfamilie: Ingwergewächse

Standort: sonnig bis halbschattig

Boden: durchlässig, nährstoffreich

Wasserbedarf: feucht

Wuchs: krautige Pflanze mit Rhizomwurzel



Pflanzzeit: Gewächshaus: April/Mai (vorgetriebene Pflanzen), Fensterbank: ganzjährig

Erntezeit: ca. 8 Monate nach Pflanzung

Winterhärte: nein

Essbare Pflanzenteile: Wurzel

Lagerfähigkeit: im Kühlschrank ca. 3 Wochen

Gesundheitliche Wirkung: antioxidativ, antiviral, entzündungshemmend, verdauungsfördernd

Fensterbank, Gewächshaus oder Freiland?

Die wärmeliebende Pflanze ist bei uns schwer im Freiland zu kultivieren, aber mit einer Fensterbank oder einem Gewächshaus kann man direkt loslegen:

Benötigte Materialien für den Ingweranbau:

- Ein frisches Ingwer-Rhizom (am besten in Bio-Qualität)
- Nährstoffreiche Pflanzerde
- Ein breites Pflanzgefäß mit Wasserabzugslöchern
- Ein scharfes, sauberes Messer

Man kann im Grunde jede Ingwerknolle nutzen, die man im Handel kaufen kann, um diese für die Ingwerkultur austreiben zu lassen. Bio-Ingwer ist ökologisch gesehen die bessere Alternative. Ingwerknollen sollten für die heimische Ingweranzucht prall und frisch sein.

- Ein Glas mit warmem Wasser
- Frischhaltefolie oder eine transparente Plastiktüte

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Ingwer anbauen

- **Ingwer vorbereiten:** Ingwer keimen lassen

Ingwer treibt am besten aus, wenn man ihn vor dem Schneiden und Pflanzen über Nacht in lauwarmem Wasser einweicht. Für die Anzucht von Ingwer nehmen Sie ein 3 bis 5 cm großes Ingwerstück. Jedes Stück sollte mindestens zwei Augen (Knospen) haben.



1. Einpflanzen:

Pflanzen Sie das Rhizomstück flach in einen Topf mit nährstoffreicher Pflanzerde, so dass die Knospen nach oben oder zur Seite aus der Erde schaut.

Saattiefe: Rhizom ca. 2 cm mit Erde bedecken. Bei vorgekeimten Knollen sollte der grüne Pflanzenteil aus der Erde gucken

2. Abdecken:

Um die Keimung zu fördern, decken Sie den Topf mit Frischhaltefolie oder einer transparenten Plastiktüte ab. Dies hilft, die Feuchtigkeit zu halten.

3. Standort und Pflege:

Die Erde sollte immer feucht sein, aber es darf keine Staunässe entstehen. Zum Keimen benötigt Ingwer einen hellen Standort und Temperaturen über 20 °C (in Heizungsnahe). Vermeiden Sie anfangs direkte Sonneneinstrahlung. Ingwer braucht viel Wärme, und das über einen langen Zeitraum. Deshalb zieht man ihn rechtzeitig drinnen vor. Damit beginnen kann man ab Ende Januar bis Mitte Februar.

Nach etwa 4 bis 8 Wochen treibt das Rhizom aus und die Folie kann entfernt werden. Der Topf darf nun an einen kühleren Standort, aber die Temperatur sollte nicht unter 10 °C fallen. Wichtig ist nun viel Licht. Ist die Pflanze einige Zentimeter hoch, sollten Sie den Ingwer in einen größeren Topf (min. 30 cm) umpflanzen. Ab Ende April darf der Ingwer ins Gewächshaus.

Falls man mehrere Stücke pro Topf eingesetzt hat, können diese nach den ersten 4 Wochen, nach dem Anwurzeln, in einzelne Töpfe vereinzelt werden.

Pflanzabstand: pro Wurzelstück von 5 cm ist ein Topf mit 30 cm Durchmesser empfehlenswert. Dabei ist zu beachten, dass das Wurzelwachstum unterirdisch stattfindet!

Auspflanzen ins Freiland: ist riskant, da es meistens zu kalt ist.

Daher empfehlenswert: im Haus oder Gewächshaus vorziehen und dann gekeimte Stücke zerschneiden und frühestens ab Ende Mai nach den Eisheiligen ins Beet umpflanzen.

4. Wachstum und Ernte:

Der Ingwer benötigt etwa 8 - 10 Monate, um vollständig zu wachsen. Die Pflanze kann bis zu 150 cm hoch werden. Wenn die Blätter gelb werden und absterben, ist es Zeit für die Ernte. Graben Sie vorsichtig die Rhizome aus und schneiden Sie die benötigten Stücke ab. Lassen Sie einige Rhizome im Boden, um die Pflanze weiter wachsen zu lassen.

Eine Frage der Balance

Ingwer im Topf zuhause ist pflegeleicht. Den meisten Aufwand macht das regelmäßige Besprühen mit Wasser und die Kontrolle, ob die Erde nicht zu nass ist. Gieße deine Ingwerzucht am besten mit kalkarmen Wasser.

Aufbewahrung

Entweder kühl, getrocknet oder eingelegt

Ingwer aufzubewahren ist auf mehrere Arten möglich. Der beste Lagerplatz für frischen Ingwer ist der Kühlschrank, nachdem der Ingwer in ein feuchtes Tuch eingeschlagen wurde.

Getrockneter Ingwer ist schärfer im Geschmack und durch chemische Umwandlungsprozesse der enthaltenen Gingerole verstärkt sich die gute entzündungshemmende Eigenschaft der Knolle.

Wasche und trockne die frische Ingwerknolle gut, bevor du sie zum Trocknen verarbeitest. Wenn du einen Dörrautomaten besitzt, kannst du den Ingwer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nach Anleitung in den Automaten geben.

Es ist aber auch gut möglich, dem Ingwer im Backofen mit gekippter Tür bei ungefähr 40 Grad die Feuchtigkeit zu entziehen.

Energiesparender ist es, den Ingwer in einem trockenen, gut durchlüfteten Raum zu dehydrieren. Fädele dafür deine Ingwerscheiben auf Baumwollschnüre und hänge sie auf.

Für alle drei Wege gilt: der Ingwer ist trocken, wenn bei einem Quetschtest kein Saft mehr austritt und die Scheiben brüchig sind. Pulverisieren lässt sich Ingwer nun in einer Gewürzmühle oder im Mörser.

Ganze, nach dem Trocknen gut erkaltete, Ingwerscheiben kannst man luftdicht in Schraubgläsern aufbewahren.

Ingwer kann auch eingelegt werden. Eingelegt schmeckt der Ingwer süß-sauer und scharf und passt zu Fleisch, Fisch oder Wurzelgemüsen. Auch kandiert ist Ingwer lange haltbar. Er schmeckt dann als Süßigkeit, kann aber auch als Instantteegrundstoff dienen.

Streichholz gegen Trauermücke, ein Kopf-an-Kopfrennen

In seiner Heimat, den Tropen und Subtropen, kennt der Ingwer nur wenige Schädlinge, weil seine Scharfstoffe ihn vor einem Befall schützen. Auf deiner Fensterbank werden ihm diese wenigen Schadinsekten kaum begegnen. Allenfalls kann es passieren, dass sich in der Pflanzerde Trauermücken entwickeln. Gegen einen Befall kann man einige Streichhölzer mit dem Kopf nach unten in die Erde stecken.

Achte vor allem darauf, dass ein ausgewogenes Verhältnis von Feuchtigkeit und Wärme für deinen Ingwer besteht, damit er weder austrocknen noch faulen kann.

Verwendung, Verarbeitung und Nährstoffe

Gewürfelt im Curry, in Scheiben geschnitten als Tee oder Aufguss, in Streifen kandiert, getrocknet und gemahlen im Gebäck und in Gewürzmischungen, mitgezogen in der Limo, gekocht in der Marmelade und im Kompott, eingelegt als Beilage und sogar als Duftstoff in Parfums: Ingwer ist ein Tausendsassa sowohl in der Anwendung in der Küche, als auch in der guten Wirkung auf unsere Gesundheit.

Das Rhizom enthält neben Vitamin C, Eisen, Kalium, Natrium und Phosphor die für seinen charakteristischen scharfen Geschmack verantwortlichen Gingerole und Shogaole. Beide Stoffe sind stoffwechselfördernd und entzündungshemmend.

Die Heilsamkeit des Ingwers ist durch Studien für viele Beschwerden belegt:

- Bei Erkältungskrankheiten wirkt der Ingwer schweißreibend, abschwellend auf die Schleimhäute, sowie antibakteriell und sogar antiviral.
- Ein Aufguss aus einigen Stücken Ingwer, abgeschmeckt mit Zitronensaft und Honig, ist bei Husten und Halsschmerzen empfehlenswert.
- Auf die Verdauung wirkt Ingwer förderlich, weil er den Speichelfluss, die Gallenproduktion und die Magensaftproduktion anregt.
- Reisekrankheit sowie Schwangerschaftsübelkeit können mit Ingwer mit einer nachweislich guten Wirksamkeit gemildert werden.
- Auszüge aus Ingwer wirken auch bei Rheuma, Arthritis und Sportverletzungen nachgewiesen antientzündlich und schmerzlindernd.

Bitte übertreibe es aber nicht, denn die Inhaltsstoffe des Ingwers können die Magenschleimhäute durchaus reizen.

Wie man sieht, ist Ingwer ein Allroundtalent und unverzichtbar in Küche und Hausapotheke.

WASSERMELONE „Sunlove F1“

Ausgabe: Jungpflanze

Die veredelte gelbe Mini-Wassermelone Sunlove F1 ist eine sensationelle F1-Hybride, die das Auge und den Gaumen mit ihrem gelben Fruchtfleisch verwöhnt! Die Melonen haben sehr wenig Kerne und einen ausgezeichneten Geschmack. Frisch, fruchtig und herrlich süß. Die Früchte der veredelten gelben Mini-Wassermelone Sunlove F1 (*Citrullus lanatus*) werden nur 2-3 kg schwer und sind damit kleiner und leichter als ihre großen Kameraden. Somit lassen sie sich leichter lagern und schneller verzehren, was ein großer Vorteil ist, da die Wassermelonen frisch am besten schmecken.



Anbautipps

Für eine erfolgreiche Ernte benötigt die veredelte gelbe Mini-Wassermelone Sunlove F1 eine ausreichende Wasser- und Nährstoffversorgung an einem warmen, geschützten Standort mit viel Sonne. Die Pflanze kann sowohl im Gewächshaus, im Gartenbeet als auch in einem größeren Kübel oder im Hochbeet auf Balkon & Terrasse kultiviert werden. Der Boden sollte durchlässig und nährhaft sein. Der Wasserbedarf der Pflanzen ist gering bis mittel.

- Voranzucht: März bis April
- Saattiefe: 2 cm
- Auspflanzung: Mai bis Juni
- Pflanzabstand: 80 x 80 cm
- Ernte: Juli bis September
- Lichtbedarf: sonnig
- Wasserbedarf: feucht
- Boden: mittelschwer (lehmig)
- Nährstoffbedarf: hoch
- Krankheiten: Echter Mehltau, Brennfleckenkrankheit, Falscher Mehltau
- Gute Nachbarn: Mais, Sonnenblume, Ringelblume, Oregano
- Schlechte Nachbarn: Kartoffel, Liebstöckl, Topinambur



RUNDE GELBE BUSCHBOHNE „Rocdor“

Die gelbe Buschbohnen Rocdor ist eine ertragreiche und geschmacklich hervorragende Bohnensorte, die sich ideal für den Anbau im Garten oder auf kleineren Flächen eignet. Die runden, goldgelben Hülsen sind ca. 15 - 17 cm lang. Diese Sorte hat einen gesunden, aufrechten Wuchs. Diese Sorte besticht durch ihre leuchtend gelben Bohnen und ihre robuste Natur, die eine einfache Pflege ermöglicht.

Eigenschaften:

- **Farbe:** Leuchtend gelb, ein echter Blickfang im Garten
- **Wachstumsform:** Kompakte, buschige Pflanzen, die keinen zusätzlichen Stützrahmen benötigen
- **Reifezeit:** Mittelspät, etwa 60-70 Tage nach Aussaat erntebereit



Vorteile:

- **Hoher Ertrag:** Trotz der kompakten Wuchsform liefert diese Sorte eine hervorragende Ernte.
- **Resistenz:** Die Bohnen sind robust gegenüber typischen Pflanzenschädlingen und Krankheiten.
- **Einfacher Anbau:** Ideal für Hobbygärtner, auch ohne viel Erfahrung im Bohnenanbau.
- **Exzellenter Geschmack:** Die Bohnen zeichnen sich durch ihren milden, aromatischen Geschmack aus und eignen sich sowohl für den Frischverzehr als auch zum Einkochen oder Einfrieren.

Die „Rocdor“ Bohne ist eine frühe Sorte der französischen Zwergbohne, die von der Aussaat bis zur Ernte etwa 65 Tage benötigt. Sie ist für den Anbau auf dem Feld und in Kunststofffolientunneln vorgesehen. Sie zeichnet sich durch eine hohe Resistenz gegen Anthraknose und Bohnenmosaikvirus aus. Diese Pflanzen entwickeln einen aufrechten Wuchs und neigen nicht zum Kriechen. Die Sorte "Rocdor" bringt eine reiche Ernte von langen, geraden Hülsen hervor, die eine Länge von 15 - 17 cm erreichen. Die Schoten besitzen einen hohen Geschmackswert, sind fleischig, fadenlos und lecker. Sie schmecken am besten direkt nach der Ernte gekocht.

Die Bohnensamen werden von Mitte Mai bis Mitte Juli ausgesät. Wir empfehlen, sie in Reihen von 50 cm Abstand direkt auf das Feld zu säen. Mai ist die beste Zeit für diese Aktivität, da der Boden dann mäßig feucht und warm ist. Zwergsorten müssen nicht abgesteckt werden. Die Schoten werden nach und nach von Hand geerntet, wenn sie reif sind. Von Mitte Juli bis Oktober erscheinen gelbe Schoten an den Pflanzen. Wählen Sie einen sonnigen und windgeschützten Standort für den Bohnenanbau. Sie erzielen die reichste Ernte auf einem hochwertigen, fruchtbaren, mäßig feuchten und humusreichen Boden.

Pflege und Düngung

Um den Pflanzen etwas Schutz zu geben und einen Krankheitsbefall zu reduzieren, sollte man die Jungpflanzen anhäufeln. Das bedeutet, dass man mit beiden Händen die Erde zur Pflanze hin zu einem niedrigen Wall leicht hochdrückt. Die Pflanze wird so stabilisiert. Sobald die Bohne zu blühen beginnt, benötigt sie mehr Wasser. Der Boden sollte nun nicht mehr austrocknen.

Bohnen zählen zu den Schwachzehrern, da sie in der Lage sind, Stickstoff aus der Luft zu binden. Das Düngen bei Schwachzehrern ist daher nicht erforderlich.

Pflegemaßnahmen: Den Boden rund um die Pflanzen lockern und von Unkraut freihalten.

| | |
|------------|---|
| Aussaat | Ab Anfang Mai, wenn keine Nachtfröste mehr zu erwarten sind. Spätere Aussaaten sind bis Ende Juli möglich. Saattiefe 3 - 5 cm. |
| 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 cm, in der Reihe 10 cm. Bei Horstsaat Reihenabstand 50 cm und alle 40 cm 5 - 7 Korn auslegen. |
| Standort | Sonnige, warme und windgeschützte Lage. Humoser, lockerer, sandig-lehmiger Boden ist günstig. Schwere Böden vor Aussaat unbedingt auflockern. |
| Verwendung | Sehr vielseitig verwendbar, für Bohnengemüse, Salate, zum Einmachen und Einfrieren. Enthält die Vitamine A, B und C und wertvolle Mineralien. |

Tip: Die Bohnen flach mit Erde bedecken und gut andrücken. Bei einer Jungpflanzenhöhe von etwa 10 cm leicht anhäufeln.

Ernte

Buschbohnen sind etwa 2 - 3 Monate nach der Aussaat erntereif. Ab wann man die Bohne ernten kann, stellt man fest, wenn man eine Bohne einfach einmal durchbricht: wenn die Bohne glatt durchbricht und die Bruchstelle saftig ist, ist der ideale Zeitpunkt zum Ernten. Die Samen sollten nicht größer als 1 cm sein und sich noch nicht sichtbar in der Schote abzeichnen.

Krankheiten und Schädlinge

Schnecken fressen gerne die Jungpflanzen. Des Weiteren können Blattläuse, Stängelgrund- und Wurzelfäule auftreten. Kartoffeln oder Spinat als Vorgänger in der Fruchtfolge begünstigen zudem den Befall mit der Wurzelfliege. Säe, wenn möglich nur bei schöner Wetterlage aus und bearbeite den Boden vorher mehrfach flach. Achte auf lockeren Boden und stecke die Samen nicht zu tief in die Erde. Neben den Schädlingen können Bohnen auch von der Brennfleckkrankheit befallen werden.

Nährstoffe und Verarbeitung

Bohnen sind ein guter Ersatz für tierische Produkte und daher sehr gut für eine vegetarische bzw. vegane Ernährung geeignet.

- Bohnen liefern Ballaststoffe und enthalten Kohlenhydrate, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink
- Vitamin A, B und C (auch Vitamin B12 – gute Quelle für Vegetarier)
- junge Bohnen sind zarter und leckerer
- werden quasi im unreifen Zustand geerntet, wenn die Bohnen noch nicht ausgereift sind und die Hülsen Schoten werden gegessen
- im Kühlschrank lagerfähig für mehrere Tage
- Einfrieren nach kurzem Blanchieren möglich
- Blähungen bei Bohnen vermeiden: Gewürze wie Kreuzkümmel, Anis und Fenchel können vorbeugend hilfreich sein
- in rohem Zustand für den Menschen giftig
- Kochwasser wegschütten und nicht weiterverwenden

Die Buschbohne Rocdor ist eine besonders ertragreiche und geschmackvolle Bohnensorte, die durch ihre einfache Pflege und schnelle Ernte überzeugt. Perfekt für Gärtner, die eine robuste, ertragreiche und optisch ansprechende Bohne anbauen möchten.



ROTER CHINAKOHL „Scansie“

Eine Besonderheit bei Chinakohl ist diese rote Sorte „Scansie“. In der Kultur weicht diese Variante kaum von den grünen Sorten ab, gelingt am besten bei Pflanzung von Ende April bis Ende August mit Tagestemperaturen über 16 °C. Scansie F1 ist mild im Geschmack und lässt sich wie der grüne Chinakohl vielseitig zubereiten. Besonders attraktiv ist die rote Farbe im gemischten Salat.

Standortwahl:

Wählen Sie einen sonnigen bis halbschattigen Standort. Chinakohl bevorzugt kühle Temperaturen und wächst am besten bei Temperaturen zwischen 15 und 20 °C.

Aussaat:

Vorziehen: Ab März können Sie die Samen im Gewächshaus oder auf der Fensterbank vorziehen. Säen Sie die Samen etwa 1 cm tief in Anzuchterde und halten Sie die Erde feucht.

Direktsaat: Ab Ende April bis Ende Juli können die Samen direkt ins Freiland gesät werden. Säen Sie die Samen in Reihen mit einem Abstand von 40 cm und einem Pflanzabstand von 40 cm aus.

Pflanzabstand: 40 x 40 cm.

Keimdauer: 6 - 10 Tage

Keimtemperatur: 18 - 20 °C

Standort:

Chinakohl liebt einen warmen, sonnigen bis halbschattigen Standort und einen tiefgründigen gelockerten, feuchten, nährstoffreichen schweren Boden.



Pflege:

Bewässerung: Halten Sie die Erde gleichmäßig feucht, aber vermeiden Sie Staunässe.

Düngung: Chinakohl ist ein Starkzehrer und benötigt regelmäßige Düngung. Verwenden Sie organischen Dünger oder Kompost.

Schutz: Decken Sie die Pflanzen bei kälteren Nächten mit Gartenvlies ab, um sie vor Frost zu schützen.

Erde regelmäßig hacken. Bei zu dichtem Stand die Pflanzen vereinzeln.

Wachstum und Ernte:

Der Chinakohl benötigt etwa 70 - 75 Tage von der Pflanzung bis zur Ernte.

Die Köpfe sollten fest und kompakt sein.

Ernten Sie den Chinakohl, indem Sie ihn knapp über dem Boden abschneiden. Lassen Sie die äußeren Blätter auf dem Beet, um den Boden zu schützen.

Schutz vor Krankheiten:

Achten Sie auf Schädlinge wie Blattläuse und Kohlfiegen. Verwenden Sie bei Bedarf biologische Schädlingsbekämpfungsmittel.

Vermeiden Sie Monokulturen und wechseln Sie die Anbauflächen jährlich, um Krankheiten vorzubeugen.





Wos B'sundas aus'm
GEMÜSEBEET

Wir hoffen, dass die Auswahl an „besonderem“ Gemüse auch in dieser Saison wieder auf großes Interesse stößt!

Wir wünschen allen Projektteilnehmern gutes Gelingen und das sie ihren Erfahrungsschatz erweitern können!

**Wir freuen uns auf die Erfahrungsberichte der Projektteilnehmer
im Herbst / Winter 2025!**

**Wir bitten einen Kurzbericht zu jeder ausprobierten Sorte mit Bildmaterial
bis spätestens 17. November 2025 an**

michaela.posch@lk-tirol.at

zu schicken.



Bildnachweise:

- SHUTTERSTOCK.COM/
Titelseite (barmalini, Rung818, Pixel-Shot, nurubadri29, Kuttelvaserova Stuchelova, ArtCookStudio, Bigc Studio)
Seite 2 Pixel-Shot, Seite 4 Maria Papworth, Seite 5 barmalini, Seite 6 Rung818, Seite 8 banchan, Seite 9 Olga Popova, Seite 11 Pixel-Shot, Seite 12 Snehalata und Johan Kusuma, Seite 13 nurulbadri, Seite 14 Mariia Boiko, Seite 17 SGr und Bigc Studio, Seite 18 barmlini, Seite 20 Kuttelvaserova Stuchelova, Seite 21 SaGa Studio, Seite 22 ArtCookStudio, Seite 23 ArtCookStudio, Rückseite Maria Papworth;