



# Grünes Tirol

Verband der Tiroler  
Obst- und Gartenbauvereine

## PFLANZANLEITUNG

## „Wos B'sundas aus'm Gemüsebeet“

### SORTENVERSUCH 3.0



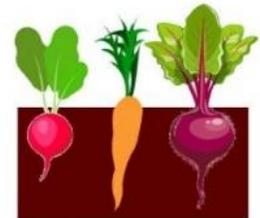
**FLOWER SPROUTS "Autumn Star"**

**GRÜNKOHL "Midnight Sun"**

**GURKE "Russkaja"**

**GURKE „Sikkim“**

**ROHNE „Chioggia“**



Wos B'sundas aus'm  
GEMÜSEBEET





# Wos B'sundas aus'm Gemüsebeet 2023



Nach dem erfolgreichen Verlauf unserer Aktion in den letzten beiden 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 stattfinden und zusätzlich aus Sicht des Hausgartens im Bauerngarten von Michaela Posch durchgeführt. Auch die Klostersgartler vom Kloster Hall werden sich wieder am Testanbau beteiligen.

Für 2023 haben wir folgende Gemüsesorten ausgesucht:

Gemüseart	Sorte
Flower Sprouts	Autumn Star
Grünkohl	Midnight Sun
Gurke	Russkaja
Gurke	Sikkim
Rohne	Chioggia

## FLOWER SPROUTS „Autumn Star“

### Ausgabe in Samenform:

Flower Sprouts gehören zum Kohlgemüse und werden auch „Kalettes“ genannt. Es handelt sich um eine Kreuzung aus **Sprossenkohl** und **Grünkohl** mit lockeren Röschen. Entlang des aufrechten Strunks bilden sich in den Blattachseln die Röschen, die einen Durchmesser von bis zu 5 cm haben. Eine Frühsaat ist ab Februar – März möglich, eine Direktsaat ab Ende März bis Mitte Juni.

Die Sorte „Autumn Star“ zeichnet sich durch eine hübsche, grün-violette Färbung und sehr gleichmäßige Röschen aus. Die Röschen sind gekraust, haben violette Blattrippen und wachsen wie Sprossenkohl.





### Beim Anbau ist zu beachten:

- Eine Fröhsaat kann bereits im Februar bis Märs im Fröhbeet erfolgen oder in Aussaatgefäßen.
- Die Fröhsaat kann nach 2 Wochen auf 5 x 5cm pikiert werden. Die Auspflanzung ins Freiland kann ab April erfolgen.
- Die Pflanzen werden sehr groß – ähnlöh wie bei Sprossenkohl. Daher soll der Pflanzabstand mindestens 50 cm x 50 cm betragen, besser wäre sogar 60 cm x 60 cm.
- Eine Direktsaat ins Freiland kann ab Ende Märs bis Mitte Juni erfolgen
- Die Saattiefe soll 0,5 bis 1 cm betragen.
- Die Keimung passiert nach ca. 1 Woche bei einer optimalen Temperatur von 12°C.
- Der optimale Standort für Flower Sprouts ist eine sonnige, nicht zu trockene Lage. Er bevorzugt schweren, nährstoffreichen, feuchten und humusreichen Boden.
- Es handelt sich um Kohlgemüse, daher sind die Pflanzen sehr anfällig für die typischen Schädlinge wie Kohlflye, Kohlweißling, Erdflöh usw. Am besten überspannt man die Pflanzen mit einem Kulturschutznetz.
- Der Bedarf an Nährstoffen und Wasser ist sehr groß.
- Die Pflanzen vertragen im Herbst den Frost relativ gut (bis etwa minus 10°C).
- Ab September bis Dezember können Flower Sprouts fortlaufend geerntet werden.
- Nicht bei Frost ernten.



### Verwendung in der Küche:

Gourmetgemüse mit mildem, leicht nussigem Geschmack und sehr interessanter Farbkombination. Die kleinen Röschen können gekocht, gedämpft oder gebraten werden und bringen im Smoothie eine feine Kohlnote.

AUSSAAT	KEIMUNG	STANDORT	PFLEGE	ERNTE
<p><b>Fröhsaat</b> Februar – Märs ins Fröhbeet.</p> <p><b>Direktsaat</b> ins Freiland ab Ende Märs bis Mitte Juni.</p> <p><b>Saattiefe:</b> 0,5 – 1 cm.</p> <p><b>Abstand der Pflanzen:</b> 50 x 50 cm besser noch 60 x 60 cm</p>	<p><b>Keimung</b> nach ca. 1 Woche bei einer optimalen <b>Temperatur</b> von 12°C.</p>	<p>Sonnige, nicht zu trockene Lage. Bevorzugt schweren Boden, nährstoffreich, feucht und humusreich.</p>	<p>Im Sommer regelmäßig und ausgiebig gießen. Eine Schicht Rasenschnitt in den Sommermonaten um die Pflanze auflegen, schützt zusätzlich vor dem Austrocknen. Den Boden rund um die Pflanze immer wieder auflockern und Unkraut entfernen. Sobald sich die ersten Flower Sprouts bilden, kann die Pflanze mit Brennesel- oder Schachtelhalmjauche gestärkt werden. Während der Wachstumsphase kann reichlich Kompost zugegeben werden. Zum Schutz vor Schädlingen kann über die Pflanze ein Kulturnetz gespannt werden.</p>	<p>Ab September bis Dezember fortlaufend. Nicht bei Frost ernten.</p>

## GRÜNKOHL / BLATTKOHL „Midnight Sun“



### **Ausgabe in Samenform:**

Grünkohl ist der neue Star unter den Gemüsearten! Er ist eine gezüchtete Kohllart aus dem Wildkohl. Geschmacklich ähnelt er dem Weißkraut, mit einer zusätzlichen leicht bitteren Note.

Keine andere Pflanze hat so hohe Gehalte an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Grünkohl. Neben Mineralien wie Kalzium und Eisen sind das vor allem Vitamine, Antioxydantien, Carotinoide und krebshemmende Stoffe wie Glucosinolate.

Der Blattkohl ist kaum verzweigt. Seine direkt am Stamm sitzenden länglichen Blätter sind schmal und je nach Sorte unterschiedlich gekraust. Anbau und Verwendung sind ähnlich wie bei den Flower Sprouts. Die Frostverträglichkeit ist sehr hoch.

Traditionell wird Grünkohl in Holland und Norddeutschland angebaut.

Die Sorte „Midnight Sun“ ist eine aufrechte Pflanze mit palmenartigen Aufbau. Sie zeichnet sich durch dunkelgrüne Blätter mit violetten Blattadern aus. Die Pflanzen sehen außerordentlich attraktiv aus und sind eine Zierde für jeden Garten!

### **Beim Anbau ist zu beachten:**

- Ab Mai bis Mitte Juli kann der Samen des Grünkohls in Töpfen vorgezogen werden. Bis Mitte Juli kann er direkt ins Freiland gesät werden.
- Der Samen sollte 3 mm tief in die Erde gesetzt werden.
- Die Keimung tritt nach ca. 9 – 12 Tagen ein, bei einer optimalen Temperatur von 18 – 21 °C
- Die Pflanzen sollten mit einem Abstand von 50 x 50 cm ausgepflanzt werden.
- Der optimale Standort ist ein sonniger bis halbschattiger und nährhafter Boden
- Zum Schutz vor Schädlingen kann ein Kulturnetz über die Pflanze gespannt werden.
- Die Blätter können ab November geerntet werden. Besser ist es, mit der Ernte auf den ersten Frost zu warten. Der Geschmack der Blätter wird nämlich durch die Kälteeinwirkung etwas milder.
- Die Pflanze hat einen aufrechten Wuchs und wird ca. 60 cm hoch. Die Sorte bleibt etwas niedriger als grüne Sorten.

## Verwendung in der Küche:

Der Grünkohl ist ein absolutes Superfood. Von Natur aus besitzt das Blattgemüse einen herzhaften, typischen **Kohlgeschmack** mit einer **herb-süßlichen Note**. Die Ernte erfolgt in den kälteren Monaten. Wenn man den Grünkohl bei warmen Temperaturen erntet schmeckt er meist etwas herber. Auch wenn es kalt wird, verliert er kaum an wertvollen Inhaltsstoffen.

Der Grünkohl kann gedünstet, gebraten oder auch als Rohkost oder in Smoothies verwendet werden. Vor der Verwendung sollte man den Grünkohl verlesen, die dicken Blattrippen entfernen, den Strunk herausschneiden und die restlichen Blätter gründlich waschen. Da einige Vitamine fettlöslich sind, sollte der Kohl immer mit etwas Öl zubereitet werden. Grünkohl sollte nicht zu lange gekocht werden, da sonst die wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen. Für 2 Portionen benötigt man ca. 800 Gramm frischen Grünkohl. Ein Geheimtipp sind auch Grünkohlchips aus dem Backofen!

AUSSAAT	KEIMUNG	STANDORT	PFLEGE	ERNTE
Die <b>Aussaat</b> erfolgt von Mai bis Mitte Juli mit <b>Vorkultur, Pflanzung ins Freiland</b> von Juni bis Anfang August.  Oder <b>Direktsaat</b> bis Mitte Juli ins Freiland  <b>Saattiefe:</b> 3 mm	<b>Keimung</b> nach ca. 9 – 12 Tagen bei einer optimalen <b>Temperatur</b> von 18 – 21 °C	Sonnig bis halbschattig, nährhafter Boden  <b>Abstand der Pflanzen:</b> 50 x 50 cm	Blattkohl sollte nicht so stark gedüngt werden wie andere Kohltypen.	ab November, am besten nach dem ersten Frost.

## GURKE „Sikkim“ und „Russkaja“

### Ausgabe in Samenform:

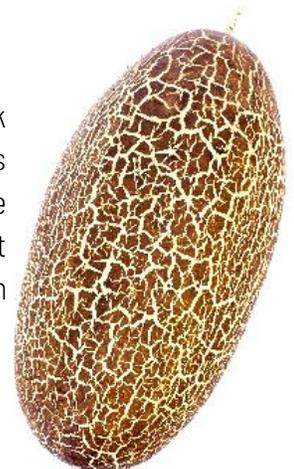
Gurken sind ein typisches Sommergemüse, das in keinem Hausgarten fehlen sollte.

Es gibt sehr unterschiedliche Sorten. Am bekanntesten sind die langen, glatten Gewächshausgurken (Schlangengurken), die kleinen, stacheligen Einlegegurken (Essiggurken) und die mittelgroßen Freilandgurken (Bauerngurken) mit wenig Stacheln und einer sehr festen Schale.

Für den Versuchsanbau haben wir zwei sehr ungewöhnliche Sorten ausgewählt:

### Gurke „SIKKIM“

„Sikkim“ ist eine sehr gesunde und traditionelle Salatgurke mit hervorragendem Geschmack und besonderer Optik. „Sikkim“ ist eine Sorte vom Typ „Indische Netzgurke“. Sie stammt aus dem Norden Indiens, vom Fuße des Himalayas. Es handelt sich um eine einjährige, rankende Gurke. Die Früchte sind relativ kurz und dick. Das Besondere ist, dass die Früchte zunächst grün sind und sich mit zunehmender Reife bräunlich verfärben. Dabei entsteht ein netzartiges Muster auf der Oberfläche. Reife Früchte sind mehrere Wochen lagerbar.



## Verwendung in der Küche: Gurke „Sikkim“

In der indischen Küche werden die Gurken gerne zusammen mit anderem Gemüse geschmort. Aus der Gurke „Sikkim“ kann man aber auch einen guten Gurkensalat machen oder sie in Smoothies geben. Das typische Gurkenaroma ist sehr intensiv. Sollte man mit der Ernte mal nicht hinterherkommen, ist das bei dieser Sorte kein Problem. Auch die vollreifen Gurken bilden keine Bitterstoffe.

AUSSAAT	KEIMUNG	STANDORT	PFLEGE	ERNTE
April – Mai <b>direkt</b> ins <b>Freiland</b> aussäen  <b>Saattiefe:</b> 1 – 2 cm  <b>Abstand:</b> 100 cm zwischen den Reihen und 30 – 40 cm in der Reihe	<b>Keimung</b> nach 8 – 10 Tagen bei einer <b>Temperatur</b> von 15 – 20 °C	Sonnig aber geschützt, lockerer, nährstoffreicher Boden	Mäßig düngen aber gut wässern	Juni - September

## Gurke „RUSSKAJA“

Bei der Sorte „Russkaja“ handelt es sich ebenfalls um einen „Sikkim“ Typ. Die Gurke „Russkaja“ ist eine einheitlich, stark wüchsige und sehr mehltau-tolerante Gurke. Die Pflanzen ranken stark, sie entwickeln sich sehr gesund und robust und sind somit ideal für den Freilandanbau geeignet. Der Fruchtansatz setzt zwar spät ein, dafür liefert die Sorte dann guten und kontinuierlichen Ertrag. Die Früchte werden 15 bis 25 cm lang und erreichen einen Durchmesser bis etwa 10 cm. Die leicht stacheligen Früchte sind jung noch dunkelgrün und weiß gefärbt, verändern die Farbe aber im Reifeprozess über goldgelb nach orangebraun. Die Früchte können in allen Reifestadien beerntet werden. Durch die feste Schale ist sie gut lagerbar.



Der Anbau erfolgt ab Ende April als Vorkultur oder ab Mitte Mai als Direktsaat. Bei früher Pflanzung kann eine Vliesabdeckung vorteilhaft sein. Die Erntephase dauert von Juli bis in den Oktober. Die beiden Sorten sind sehr robust und kältetolerant. Der Pflanzabstand sollte etwa 1 m zwischen den Reihen und 30 - 40 cm in der Reihe betragen. Sehr gut geeignet ist die Gurke „Russkaja“ auch für Hochbeete, da die Pflanzen hier gut über den Rand hängen können.

Eine Düngung der nährstoffbedürftigen Pflanzen erfolgt am besten vor dem Anbau in Form von Mist und Kompost. Einmal Jäten reicht meist aus, da die Gurken sehr schnell den Boden bedecken.

Unbedingt jung ernten! Unter der braunen, festen Schale versteckt sich weißes, sehr saftiges Fruchtfleisch. Empfehlenswert ist die Sorte auch auf Grund ihres hohen Ertrags und der hohen Widerstandsfähigkeit gegen Mehltau.



## Verwendung in der Küche: Gurke „Russkaja“

Sie zeichnet sich durch einen guten milden Gurkengeschmack aus, ist nicht bitter und besitzt ein leicht zitroniges Aroma. Die Früchte können sowohl roh als auch gekocht (als Suppe, Sauce) genossen werden. Junge grünweiße Früchte eignen sich perfekt für Gurkensalat. Goldgelbe Früchte eignen sie sich zum Einlegen als klassische Senfgurke. Die goldbraunen Früchte finden Verwendung zum Kochen z.B. als Schmorgurken.

AUSSAAT	KEIMUNG	STANDORT	PFLEGE	ERNTE
<b>Vorkultur</b> in Töpfen ab Ende April, nicht pikieren. <b>Direktsaat</b> ab Mitte Mai.  <b>Abstand:</b> 100 cm zwischen den Reihen und 30 – 40 cm in der Reihe.	<b>Keimung</b> nach 8 – 10 Tagen bei einer <b>Temperatur</b> von 20 bis 25°C	Wärmebedürftig, sonnig, feuchter und gutversorgter Boden.	Regelmäßig gießen. In kühlen Nächten mit Vlies abdecken. Ein Rankgerüst wird benötigt.	August - Oktober

## ROHNE „Chioggia“

### Ausgabe in Samenform:

Rohnen sind eine uralte europäische Gemüseart. Sie erfreuen sich derzeit wieder großer Beliebtheit. Vom Arme-Leute-Gericht zum Star in der Küche.

Der Grund ist die vielseitige Verwendbarkeit und die sensationelle Farbe, die aus jeder Speise etwas Besonderes macht. Die Wunderrübe senkt den Blutdruck und erhöht die Sauerstoffzufuhr.

Am bekanntesten sind kugelförmige runde Formen, wie man sie roh oder gekocht in jedem Supermarkt erhält. Für die industrielle Verarbeitung werden häufig längliche, rote Sorten angebaut.

Neben den roten Beten gibt es auch weiße und orangegelbe Sorten.

Für unseren Testanbau haben wir eine spektakuläre Besonderheit ausgesucht: „Chioggia“ eine alte italienische Sorte von 1841 aus der Gegend von Chioggia bei Venedig. Außen leuchtend hellrot, überzeugt sie innen durch ein unglaubliches Muster aus abwechselnd roten und weißen Ringen. Das besondere Muster wird erst nach dem Durchschneiden sichtbar! Andere Bezeichnungen sind „Ringelbete“ oder „Tonda di Chioggia“. Diese Pflanzengattung gehört zur Kulturform der Rüben, die zur Familie der Fuchsschwanzgewächse.

Die Sorte „Chioggia“ ist eine wüchsige Sorte, die in wenigen Monaten zu einer schönen Größe heranwachsen kann. Die Pflanze wird ca. 50 – 60 cm hoch.



Die Direktaussaat erfolgt von Mitte April bis Mitte Juni. Will man im Herbst ernten und die Röhre einlagern, bewährt sich eine Aussaat Ende Mai. Der Pflanzabstand sollte 25 - 30 cm x 10 - 15 cm in der Reihe betragen. Die Kulturdauer beträgt ab Pflanzung etwa 3 Monate. Sie benötigt einen lockeren Boden und viel Feuchtigkeit, möchte aber nicht zu nass stehen. Der Boden sollte mäßig gedüngt werden. Eine Überdüngung sollte vermieden werden. In den warmen Sommermonaten ist für eine gute Entwicklung ausreichend Wasser wichtig.

Die Bete wird etwa 6 cm im Durchmesser und ist kugelförmig. Die Pflanzen sind äußerst robust, fast anspruchslos und pflegeleicht. Im Herbst kann die rote Beete, solange nur leichte Nachtfröste bis etwa minus 3 Grad zu erwarten sind, im Beet bleiben. Gegebenenfalls mit Vlies vorübergehend abdecken. Erst bei stärkeren Frösten werden die Wurzeln vorsichtig aus der Erde gezogen und die Blätter abgedreht ohne die Rübe zu beschädigen. Die Sorte „Chioggia“ ist sehr gut lagerfähig und prima für den Wintervorrat geeignet. Die Knollen am Besten im kühlen Keller bei 3 - 5 Grad ungewaschen in feuchten Sand einschlagen. Das macht die Sorte „Chioggia“ für die Selbstversorgung sehr empfehlenswert.

Tatsächlich sind geringelte Beten ältere Zuchtformen als einfarbige. Die ausgewählte Sorte ist winterhart. Sie bildet im 2. Jahr Blüten und Samen.

### Verwendung in der Küche:

Von der Pflanze können alle Teile von der Knolle bis zum Laub verwendet werden. Man kann sie roh, gegart oder gebraten essen. Sie ist auf dem Teller ein wahrer Hingucker und auch geschmacklich überzeugt sie mit ihrem süßen Aroma. Die Sorte „Chioggia“ wird wie rote Bete für Gemüsegerichte und Gemüsesalat verwendet.

Dünn gehobelt und mariniert, kann sie auch als dekorative Rohkost zubereitet werden: „Rote Bete Carpaccio“. Die jungen Blätter können frischen Salaten beigegeben werden.

Die rotweiße Färbung nimmt beim Kochen einen lachsfarbenen Ton an, die Ringe verlaufen in sich. Ihr Geschmack ist feiner und nicht so erdig, wie einige andere Sorten, besonders, wenn man sie jung erntet. Besonders gut entfalten sie ihren süßen, nur wenig erdigen Geschmack beim Braten.

AUSSAAT	KEIMUNG	STANDORT	PFLEGE	ERNTE
<p><b>Vorkultur:</b> März / April</p> <p><b>Direktsaat:</b> von April bis Mitte Juni</p> <p><b>Saattiefe:</b> 2 - 3 cm</p> <p><b>Pflanzabstand:</b> 25 - 30 cm zwischen den Reihen, 10 - 15 cm in der Reihe</p>	<p><b>Keimung</b> nach ca. 2 Wochen bei einer <b>Temperatur</b> von 10 - 20 °C</p>	<p>Volle Sonne / Halbschatten. Liebt lockeren, humusreichen Boden. Dieser sollte mäßig gedüngt sein, aber eine reichliche Wassergabe ist empfehlenswert für große, gesunde Pflanzen.</p>	<p>Gute Nährstoffgabe, jedoch sollte eine Überdüngung vermieden werden. In den Sommermonaten ist für eine gute Entwicklung ausreichend Wasser wichtig.</p>	<p>Juni - November</p>

**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 2023!**

**Wir bitten einen Kurzbericht zu jeder ausprobierten Sorte mit Bildmaterial  
bis spätestens 1. Dezember 2023 an**

**[michaela.posch@lk-tirol.at](mailto:michaela.posch@lk-tirol.at)**

**zu schicken.**



**Bildnachweise:**

- Gartenbau Agentur Renner: Titelseite, 2, 3, 8, Rückseite
- Hof Jeebel – biogartenversand.de: Titelseite, 6, 7
- Christina Lechner: Titelseite
- Michaela Posch: Seite 4
- SHUTTERSTOCK.COM/MNStudio: vainillaychile: Seite 6
- Tobias1984, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons.org: Seite 7