



# Balkon ♥ Gemüse ♥ Garten

Eigenes Gemüse aus dem Balkongarten



© 2019 Ursula Schörverth

76532 Baden-Baden

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

@gartengarten Instagram / Pinterest

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-00-062882-5



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	S. 4
Klimazone oder Winterhärte	S. 5
Letzter Frosttag im Frühjahr	S. 6
Sonnenschein	S. 6
Mikroklima	S. 6
Urban Gardening & Container Gardening	S. 7
Gemüsesorten	S. 7
Erde	S. 8
Anbau im Erdsack	S. 9
Pflanzcontainer / Kübel	S. 10
Hochbeet	S. 12
Anbau auf Strohballen	S. 14
Saatgut	S. 15
Vorkultur im Haus	S. 18
Aussaatsvorkultur	S. 19
Pikieren	S. 22
Eine Stütze geben	S. 23
Abhärten und Auspflanzen	S. 23
Direktsaat	S. 24
Setzlinge kaufen	S. 26
Nach dem Kauf	S. 27
Düngung im Balkongarten	S. 28
Jauchen	S. 30
Mulchen	S. 30
Pflanzbeispiele für Töpfe, Kübel und Container	S. 31

# Gemüse und Rezepte

<b>Auberginen</b>	S.34
Moussaka	S. 36
Vinete	S. 37
<b>Kürbis</b>	S. 38
Kürbissuppe	S. 40
Spaghettikürbis	S. 41
Ratatouille	S. 42
Kürbis Ravioli	S. 43
<b>Zucchini</b>	S. 44
Frittata	S. 45
<b>Gurken</b>	S. 47
Gurkensalat	S. 49
<b>Mangold</b>	S. 50
Mangold-Bohnen-Quiche	S. 52
<b>Gartenmelde Erdbeerspinat Baumspinat</b>	S. 53
Gemüsestrudel	S. 55
Frühlingssalat mit Gartenmelde	S. 56
<b>Paprika</b>	S. 57
Chilisoße, süß	S. 59
Chili, fermentiert	S. 60
<b>Tomaten</b>	S. 61
Franz's Tomatensalat	S. 64
Sugo	S. 65
<b>Salate</b>	S. 66
Herbstsalat mit Kritharaki	S. 68
Bucheckern-Pfannkuchen mit Friséesalat	S. 69
<b>Bohnen</b>	S. 70
Puffbohnen	S. 73
Minestrone	S. 74
Glasnudel-Salat mit Schlangenbohnen	S. 76

Pasta mit Bohnenkernen	S. 77
Pasta mit Bohnenkernen	S. 77
Vegetarisches Chili	S. 78
<b>Süßkartoffeln</b>	S. 79
Gemüsepudding	S. 81
Ofengemüse mit Kräuterjoghurt	S. 82
<b>Mais</b>	S. 83
Pak Choi & Tatsoi	S. 86
Rucola	S. 88
<b>Kohl</b>	S. 89
Gnocchi mit Palmkohl	S. 91
Grünkohlsalat	S. 92
Glasierter Rosenkohl	S. 93
<b>Rüben &amp; Beete</b>	S. 94
Rahmblättle mit Beete-Salat	S. 96
Labskaus	S. 97
Rote Beete-Reis mit Rosenkohlsalat	S. 98
<b>Sellerie</b>	S. 99
Gebratener Sellerie mit Kartoffelstampf	S. 101
<b>Fenchel</b>	S. 102
Warmer Fenchelsalat	S. 103
Lauchgewächse	S. 104
Zwiebelkuchen	S. 106
<b>Karotten</b>	S. 107
Geschmorte Karotten	S. 108
Fermentierte Karotten und Beete	S. 109
<b>Erbsen</b>	S. 110
<b>Kartoffeln</b>	S. 112
Kartoffelsuppe	S. 115
Badischer Kartoffelsalat	S. 116
Rheinischer Kartoffelsalat	S. 117

## Vorwort

Ich finde immer wieder spannend, dass die Natur ihre eigenen Regeln hat. Selbst dort, wo der Mensch stark eingreift. Als Hobbybärtnerin habe ich schnell die Erfahrung gemacht, dass der misslungene Anbau einer Gemüseart sich oft durch alle Gärten zieht. In einem Jahr wollen die Karotten einfach nicht wachsen, dann verrotten überall die Tomaten durch Braunfäule. Im kommenden Jahr sind es die Kartoffeln oder Kohl, welche einfach nichts werden wollen.

Aber das Schöne an der Natur ist, dass es immer einen Ausgleich gibt. Wie eine Obstsorte oder Gemüse, welches besonders gut wächst. Man lernt zwar mit der Zeit diesen Trends durch entsprechende Anpassungen bei der Pflege entgegen zu wirken, aber da es für uns zum Glück nicht um das reine Überleben geht, sind es Erfahrungen, welche man annehmen sollte. Scheitern gehört einfach dazu und steigert das Erfolgsgefühl ungemein.

Mein Wunsch ist es, die Menschen dazu zu ermuntern, einfach einen Sack Erde, Saatgut und eine Gießkanne in die Hände zu nehmen und loszulegen. Sich die eigenen Tomaten, Kräuter und Bohnen zu ziehen ist erfüllend und alles Andere als ein Mysterium.

Denn es geht ja nicht immer um die größte und tollste Frucht, sondern einfach nur um die Zufriedenheit zu wissen: Das habe ich selbst erschaffen und jetzt darf ich es genießen.

Meine Familie und ich - das sind mein Mann, zwei Töchter und ein Sohn - machen diese Erfahrung jetzt seit 2013. Für



mich besonders schön zu sehen, dass die Kleinen mit der Erfahrung groß werden, wie gut eine sonnenwarme Tomate schmeckt und aus einer Zwiebel eine schöne Blumen wächst. Mein Mann, ein leidenschaftlicher Koch, genießt es in vollen Zügen mit frischem Gemüse, welches nicht tausende von Kilometer geflogen ist, was Leckeres zu Zaubern.

Bevor wir unseren eigenen Kleingarten hatte, habe ich jahrelang auf meiner kleinen Terrasse eigenes Gemüse angebaut. Klar, für eine Selbstversorgung reicht das nicht. Aber zu sehen, wie meine kleine Tochter sich die süßen Cocktailtomaten in den Mund stopft ist einfach unbezahlbar. Noch heute baue ich gerne Salate, Cocktailtomaten, Bohnen und Einiges mehr auf der Terrasse an. So sind sie schnell in der Küche verfügbar.

Mit einem Sack Erde, Samen des Lieblingsgemüses und einer Gießkanne mit Wasser! **Also los geht's**





Im Frühjahr ist der Anzuchtschrank voll mit selbstgezogenen Gemüse-  
setzlinge. Tomaten, Zwiebeln,  
Karotten, Beete, Paprika, Chili, Au-  
berginen uvm. wollen nun in die  
Erde.

## Pflanzbeispiele für Töpfe, Kübel und Container

Es ist soweit, die selbstgezogenen und gekauften Setzlinge wollen nach Draußen. Aus dem klassischen Gemüseanbau kennt man die Begriffe „Fruchtfolge“, „Rotation“ und „gute Nachbarschaft“. Bei den ersten beiden Begriffen geht es darum, die Bodengesundheit zu wahren. Im Balkongarten nur dann wichtig, wenn die Erde in den Containern über Jahre genutzt wird ohne ausgetauscht zu werden.

Trotzdem zwei einfache Regeln

1 Nie Gemüse aus der gleichen Familie nacheinander pflanzen. Also kein Fenchel nach Karotten, da beides Doldenblütler sind.

2 Reihenfolge **Starkzehrer - Mittelzehrer - Schwachzehrer** einhalten. Zum Beispiel Tomate - Karotten -Salat

Eine gute oder schlechte Nachbarschaft der einzelnen Gemüsesorten ist hingegen auch im Balkongarten wichtig.

Folgen Bepflanzungen unterstützen sich gegenseitig:

Mais, Stangenbohne, Kürbis

Tomaten, Basilikum

Puffbohnen, Dill, Gurken

Erbsen mit Erdbeeren, Brokkoli, Blumenkohl und Kartoffeln



# Auberginen

## Nachtschattengewächs

Starkzehrer

Vorkultur	ab Februar
Saattiefe	1 cm
Temperatur	21-25 °C
Keimdauer	20-30 Tage



Pikieren 1 Blattpaar



Pflanzung Mitte Mai

Noch vor 25 Jahren war die Aubergine eher selten im Gemüseregal zu finden und noch heute kennt man zumeist nur die purpurfarbene Sorte. Da überrascht die unglaubliche Vielfalt des Nachschattengewächses in Formen und Farben. Weiß, rot und grün, lang und schlank, oval oder rund: Die Aubergine macht den Gemüsegarten, den Balkon und auch den Teller bunter.

Der Ursprung der Aubergine (*Solanum*) liegt in Indien. Sie werden auch Eierfrucht oder wie in Österreich Melanzani genannt. Als die Aubergine im Mittelalter mit den Muslimen nach Europa kam, hatten die Früchte zumeist die Form von Eiern.

Die eigentlich mehrjährige Pflanze wird in der Zone 7 allerdings nur einjährig kultiviert, da sie nicht frosthart ist.



Die Samen der Auberginen kommen im Februar in die Erde. Am besten gedeihen sie unter einer Pflanzenlampe, aber auch ein helles Fenster reicht für ein gutes Wachstum. Warme Füße sind aber unverzichtbar. Der Platz über einer Heizung, einer Heizmatte oder einer warmen Fensterbank ist der beste Ort für die Aubergine. In der Ursprungsregion der Auberginen herrscht schließlich ein subtropisches Klima, was auch den erhöhten Wärmebedarf der Pflanzen erklärt. Nach der Aussaat kann es bis zu 8 Wochen dauern, bis sich die Pflänzchen zeigen, also Geduld.



Sobald die Pflänzchen das zweite Blattpaar entwickelt haben, können sie umgetopft – also pikiert – werden. In Töpfen von

mindestens 10 cm Durchmesser stehen sie dann im Haus oder einem beheizten Glashaus, bis sie ins Freie können. Das sollte allerdings nicht vor dem letzten Frosttag im Jahr geschehen. Dieser liegt in Deutschland im Mittel Mitte Mai.



Da selbst in einem Weinbauklima die Kultivierung von Auberginen im Boden schwierig ist, ziehen ich sie vorwiegend direkt in Säcken mit Pflanzerde. Hier hat man auch nicht das leidige Problem mit Schneckenfraß und den Kartoffelkäferlarven. Auberginen sind eng verwandt mit Kartoffeln und daher sehr beliebt bei den

Schädlingen. Im Garten fressen Nacktschnecken gerne regelrechte Tunnel-systeme durch die Fruchtkörper. Also regelmäßig auf Schädlinge absuchen und gegebenenfalls absammeln. Kartoffelkäfer können sich auch auf einem höher gelegenen Balkon zeigen, wenn es in der Umgebung einen Befall gibt.



Gedüngt werden die Auberginen mit einem organischen Voll-dünger. Eine Portion davon in das Pflanzloch geben. Im Sommer wird bei der Aubergine noch zweimal während der Fruchtbildung nachgedüngt. Mitte Juni und Anfang August mit einem Flüssigdünger oder Jauche aus Brennnesseln düngen.



Auberginen sollten nicht zu feucht stehen. Die Wurzeln faulen dann und die Pflanze geht ein. Ist der Container nicht gemulcht, brauchen sie im Hochsommer trotzdem fast täglich Wasser. Gemulcht und im Sack alle zwei bis drei Tage. Auch beim Sack für kleine Abzugslöcher sorgen, damit keine Stau-nässe entstehen kann.



Die Auberginen sind eine tolle Balkonpflanze. Vorausgesetzt auf dem Balkon gibt es genügend Sonnenstunden. Mindestens **sechs Stunden volle Sonne** müssen es sein.



Geerntet wird ab Anfang Juli. Bei den purpurnen Sorten sind die Früchte reif, wenn die charakteristische Farbe komplett die Frucht bedeckt und kein grüner Schimmer mehr zu sehen ist.



Hat man die Auberginen zu früh abgeerntet, diese für eine Woche nachreifen lassen. So kann das giftige Solanin abgebaut werden. Auberginen halten sich im Gemüsefach rund 4 Wochen. Je nach Größe.



Auberginen waren in ihrer Urform sehr bitter. Diesen bitteren Geschmack wurde den neueren Sorten abgezüchtet. Aber grade die kleineren Sorten „Green Frog“ und „Red China“ sind der ursprünglichen Auberginen-Form noch sehr ähnlich und können richtig bitter sein.

Um sie trotzdem in der Küche verarbeiten zu können, müssen die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden. Dazu die Auberginen klein schneiden und ordentlich mit Salz einmassieren. Etwa 30 Minuten stehen lassen und dann die Salzlake mit klarem Wasser abspülen.



Die großen Auberginen-Sorten kommen häufig zum Einsatz in der Küche. Sei es für Ratatouille oder einen Brotaufstrich. Die „Chinese Long“ und „Thailändische Green Frog“ werden in der asiatisch inspirierten Fusion-Küche verwendet. Die „China Red“ eignet sich auch sehr gut für herbstliche Dekorationen.

# Gemüsestrudel

## Zutaten

10 Zweige Erdbeerspinat  
(nach Abernten rund 200 g)  
1 Zucchini, 500 g - 700 g  
2 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 kleine Chili, nicht zu scharf  
1 Zweig Zitronenthymian  
Olivenöl zum Anbraten  
Salz, Pfeffer  
1 Pkg. Blätterteig  
Eigelb zum Bestreichen



## Gemüsestrudel

Das Tolle an Gemüsestrudel, wie auch bei der Quiche: Es wird einfach das Gemüse verwendet, welches gerade da ist. Da hier aber kein Ei in die Gemüsemasse gegeben wird, nur Gemüse mit wenig Flüssigkeitsanteil nehmen. Keine Tomaten.

Dieser leckere Strudel wird mit Erdbeerspinat und Zucchini gemacht. Zuerst werden die Blätter und roten Früchte des Erdbeerspinats von den Stengeln gezupft. Diese sind holzig und können nicht in der Küche verarbeitet werden. Dann die Zwiebeln und Zucchini in feine Würfel schneiden.

Je nach **gewünschtem Schärfegrad** die Chili ganz verwenden und nach dem Anbraten wieder herausnehmen (nicht so scharf). Chilisaamen entfernen und die Schote kleinschneiden (mittelscharf) oder die gesamte Chili klein schneiden und verwenden (brennt schon)

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, zuerst die Chili hinein. Dann die Zwiebeln glasig braten. Danach die Zucchini zugeben und durchbraten. Die Mischung nach Belieben salzen und pfeffern. Zitronenthymian dazu geben. Die Zucchini sollte durch sein, bevor der Erdbeerspinat untergehoben wird.

Die Masse abkühlen lassen. Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen. Unbedingt Backpapier darunterlegen. Die abgekühlte Gemüsemasse darauf geben, zusammenrollen und den Blätterteig mit dem verquirlten Ei bestreichen. Für rund 30 Minuten bei 180 °C goldbraun backen.

Dazu schmeckt ein leckerer Frühlingsalat.





## Frühlingsalat

Zutaten  
für 4 Personen als Beilage

2 Handvoll Gartenmelde-Blätter  
1 Handvoll Baumspinat-Blätter  
1 Bund Rucola  
Blüten vom Rucola  
1 kleiner Kopf Lollo Rosso oder  
roter Eichblattsalat

3 EL milder Apfelessig  
1 TL Salz  
1/2 TL Knoblauchpulver  
1/4 TL Zucker  
2 EL Traubenkernöl

## Frühlingsalat mit Gartenmelde

Dieser Salat hat im Mai seine Hochsaison. Dann sind die Blätter sowohl der Gartenmelde als auch des Baumspinats noch klein und zart. Im Hochsommer sind die Blätter vor allem der Gartenmelde schon zu hart und zäh. Dann eignen sie sich nicht mehr für diesen bunten Salat.

Alle Blätter waschen, den Lollo Rosso klein zupfen. Den Rucola in größere Stücke schneiden. Die Salatsoße anrühren und untermengen. Zum Schluss die abgezapften Blüten auf den Salat legen. Dieser farbenfrohe Frühlingsalat ist eine feine Beilage zu vielen Gerichten. Vor allem die Blüten des Rucola haben eine angenehme Schärfe mit einem nussigen Geschmack.

Die Salatsoße ist bewusst mild gehalten, damit auch die feinen Geschmacksnuancen geschmeckt werden können.

Passt super zum Gemüsestrudel!

## Informationen & Bezugsquellen

### **Erde und Kompost**

Umwelttechnik Vogel, Baden-Baden  
[www.kompost-vogel.de](http://www.kompost-vogel.de)

### **Saatgut**

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

VEN

Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V.  
[www.nutzpflanzenvielfalt.de](http://www.nutzpflanzenvielfalt.de)

### **Container & Kübel**

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

Fonts von <http://bythebutterfly.com>

Alles, was im Buch beschrieben wird, wurde durch die Autorin Ursula Schörverth selber überprüft. Eine Garantie, dass auch bei genauer Befolgung aller Ratschläge und Hinweise der gewünschte Ernteerfolg eintritt, kann nicht gegeben werden. Dazu spielen zu viele verschiedene Faktoren eine Rolle, angefangen mit der Qualität des verwendeten Saatgutes. Trotzdem wünsche ich euch Allen viel Spaß und Erfolg!

## Impressum

Alle im Buch enthaltenen Texte, Grafiken und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung durch die Autorin Ursula Schörverth gewerblich genutzt werden.

Eine Vervielfältigung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird strafrechtlich verfolgt. Insbesondere die elektronische Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Bilder und Texte, Grafiken und das Layout wurden von Ursula Schörverth erstellt.

Korrektur durch Redaktionsbüro Jutta Götz.

## Kontaktmöglichkeiten

Instagram @gartengarten

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

[www.im-gartengarten.de](http://www.im-gartengarten.de)

youtoub @imgartengarten

Besonderer Dank

Gilt zu allererst meiner Familie und Umwelttechnik Vogel.