



Bonn/Berlin, 13.07.2021/ Seite 1 von 3

## Urban Gardening: Gemüse aus eigenem Anbau

**Gärtnern liegt im Trend: Immer mehr Menschen nutzen den eigenen Balkon oder Garten zum Anpflanzen von Gemüse und kümmern sich aktiv um Anbau und Ernte. *Zu gut für die Tonne!* informiert, was es dabei zu beachten und zu lernen gibt und wie der Eigenanbau zu mehr Lebensmittelwertschätzung beitragen kann.**

Im [Internationalen Jahr für Obst und Gemüse 2021](#) richtet *Zu gut für die Tonne!* den Fokus immer wieder auf einzelne Obst- und Gemüsesorten. Im Juli steht dabei der eigene Anbau im Fokus: Welche Sorten eignen sich? Wie gelingen Aussaat und Ernte? Was gilt es zu beachten?

Die Vorteile liegen dabei auf der Hand: Die eigene Anzucht macht nicht nur Spaß und liefert frische und regionale Lebensmittel, das Gärtnern trägt auch dazu bei, Lebensmittel mehr wertzuschätzen. Darüber hinaus lassen sich wertvolle Ressourcen und gleichzeitig Geld beim Einkauf sparen.

### So gelingt der Eigenanbau

Bei der Wahl der Sorten ist es ratsam, auf solche zu setzen, die zu den heimischen klimatischen Bedingungen passen. Empfehlenswert für den Anfang sind beispielsweise Salate, Möhren, Tomaten oder Radieschen. Wer zusätzlich Kräuter zum Gemüse pflanzt, sorgt für eine natürliche Schädlingsabwehr durch ihre ätherischen Öle. Auch Blumen im Gemüsebeet können nützlich sein: Sie erhöhen nicht nur die Artenvielfalt und sind schön bunt, sie halten auch manche Schädlinge fern und ziehen Insekten an, die Pflanzen bestäuben.

Einige Sorten lassen sich idealerweise zunächst im Innenraum vorziehen, bevor sie nach den Eisheiligen Mitte Mai auf den Balkon oder in den Garten umziehen. Um mehr über den jeweils richtigen Zeitpunkt von Aussaat und Ernte der verschiedenen Sorten zu erfahren, hilft der [Aussaat- und Pflanzkalender](#) der [Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung](#).

### Anbau, Mischkultur und Fruchtfolge im Garten

Bei der Beetplanung bietet es sich an, die Beete so zu gestalten, dass die Gemüsepflanzen zum Pflegen und Ernten leicht zugänglich sind. Das Beet ist idealerweise so breit, dass die Mitte bequem von einer Seite zu erreichen ist. Besonders im Garten lässt sich gut auf eine Mischkultur und eine sinnvolle Fruchtfolge achten. Letzteres bedeutet, dass Gemüse derselben Pflanzfamilie im Folgejahr nicht wieder an derselben Stelle gesät werden sollte. Eine Mischkultur ist sinnvoll, damit die Pflanzen aufgrund ihrer unterschiedlichen Wurzeltiefen und Nährstoffbedarfe nicht um die Nährstoffe konkurrieren. Durch eine abwechslungsreiche Bepflanzung der (Hoch-)beete bleibt die Bodenfruchtbarkeit hoch. Mehr Informationen dazu finden sich auf der [Website des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft](#).

## **Anbau auf dem Balkon**

Kräuter, Salate und einige weitere Gemüsesorten lassen sich auch mit wenig Platz auf Balkonen anbauen. Ein sonniger und windgeschützter Ort eignet sich beispielsweise für den Anbau wärmeliebender Sorten wie Auberginen, Paprika oder Tomaten. Auch empfiehlt sich der Anbau von [schnell nachwachsenden](#) Pflücksalaten. Küchenkräuter wie Basilikum, Schnittlauch oder Dill machen sich ebenfalls gut auf dem Balkon oder auf der Fensterbank in der Küche. Wer das Gemüse nicht selbst auf der Fensterbank zieht, sollte bei den Jungpflanzen auf gute Qualität und Größe achten.

Bei der Auswahl der Gefäße ist vor allem die Größe entscheidend: Für Tomaten oder Gurken sollten sie einen Durchmesser von mindestens 25 Zentimetern und ein Fassungsvermögen von mindestens acht Litern aufweisen. Für Kräuter reichen auch kleinere Töpfe oder Schalen aus. Als Pflanzenerde eignet sich gewöhnliche Blumenerde, idealerweise torffrei, da diese umweltfreundlicher ist.

## **Wohin mit der Ernte?**

Wer das Gemüse einige Tage lagern möchte, erntet am besten am Morgen, wenn die Pflanzen noch kühl und knackig sind. Tipps zur richtigen Lagerung der einzelnen Sorten finden sich auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

Bleibt zu viel von der Ernte übrig, bieten unsere [#restereloaded-Tutorials](#) Inspiration zur Verwertung der Lebensmittel. Viele Gemüsesorten lassen sich zu Suppen, Eintöpfen, Ofengemüse, Aufstrichen oder Smoothies weiterverarbeiten, aber auch fermentieren oder einwecken.

Eine weitere Möglichkeit, die überschüssigen Lebensmittel zu retten, bieten Plattformen wie [„Direkt vom Beet“](#): Über die Onlineplattform können Produzent:innen und Konsument:innen miteinander in Kontakt treten und Lebensmittel austauschen. Einen ähnlichen Service bietet die App [„Scheune“](#) an.

## **Gemeinsames Anbauen in der Stadt**

Die Lust am Eigenanbau regionaler Lebensmittel hat dafür gesorgt, dass es bereits in vielen Städten die Möglichkeit gibt, gemeinsam zu gärtnern. So lassen sich beispielsweise im [Kölner Gemeinschaftsgarten](#) Obst, Gemüse und andere Pflanzen anbauen. Darüber hinaus bietet der Gemeinschaftsgarten Kindern die Möglichkeit, spielerisch zu erfahren, wie Lebensmittel wachsen und trägt so einen wichtigen Teil zur Förderung der Lebensmittelwertschätzung im frühen Kindesalter bei.

Weitere Informationen dazu, wie Interessierte selbst aktiv werden und ein Projekt anstoßen können, liefert das [Bundeszentrum für Ernährung](#).

## **Hintergrund**

### ***Zu gut für die Tonne!***

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter [www.zugutfuertonne.de](http://www.zugutfuertonne.de)

finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

**Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

Weitere Presseinformationen unter:

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

<https://twitter.com/zgfdt>