

Gemüse

- [Übersicht](#)
- [Steckzwiebeln rot](#)
- [Steckzwiebeln weiß](#)
- [Knoblauch](#)

Übersicht

Hier findest du Steckbriefe und Anleitungen zu jedem Gemüse, das im Garten angebaut wird – Sorten, Standort, Aussaat, Pflege, Ernte und Lagerung.

Steckzwiebeln rot

Sorten

- Rote Steckzwiebel – kräftiger, leicht süßlicher Geschmack
- Beliebte Sorten: "Red Baron", "Rote Forum"

Standort & Boden

- Sonniger, windgeschützter Standort
- Lockerer, sandiger bis lehmiger Boden, gut durchlässig
- Keine Staunässe – fördert Fäulnis
- Kein frisch gedüngter Boden; wenig Stickstoff (hemmt Zwiebelwachstum)

Pflanzung

- **Steckzeitpunkt:** März bis Mai
- Pflanzabstand: 5-10 cm, Reihenabstand: 20 cm
- Zwiebel mit der Spitze nach oben leicht in die Erde drücken, Spitze sollte sichtbar bleiben

Pflege

- Regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden
- Multschicht hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Im jungen Stadium regelmäßig Unkraut jäten
- **Mischkultur:** gut zwischen Möhren, Tomaten, Erdbeeren oder Salat

Ernte

- Erntereif wenn Laub (Schlotten) zu mind. 2/3 gelb wird und umknickt
- An einem trockenen Tag ernten, vorsichtig mit Grabgabel lockern

Lagerung

- Gut an der Luft trocknen (nicht in praller Sonne)
- Trocken, kühl, dunkel und gut belüftet lagern
- In Netzen aufhängen oder einlagig in flachen Kisten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 28-40 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch, größter Gewichtsanteil
- **Kohlenhydrate:** ca. 5-9 g
- **davon Zucker:** ca. 4,5 g
- **Eiweiß:** ca. 1-1,3 g
- **Fett:** ca. 0,1-0,2 g (praktisch vernachlässigbar)
- **Ballaststoffe:** ca. 1,7 g
- **Vitamine:** Vitamin C, B6, Folsäure
- **Mineralien:** Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Quercetin (Flavonoid), schwefelhaltige Verbindungen
- **Glykämischer Index:** niedrig – trotz Zuckergehalt kaum Einfluss auf Blutzucker

Hinweise / Notizen

Steckzwiebeln weiß

Sorten

- Weiße Steckzwiebel – milder, weniger scharf als rote oder gelbe Sorten
- Beliebte Sorten: "Snowball", "White Lisbon"

Standort & Boden

- Sonniger, windgeschützter Standort
- Lockerer, sandiger bis lehmiger Boden, gut durchlässig
- Keine Staunässe – fördert Fäulnis
- Kein frisch gedüngter Boden; wenig Stickstoff (hemmt Zwiebelwachstum)

Pflanzung

- **Steckzeitpunkt:** März bis Mai
- Pflanzabstand: 5-10 cm, Reihenabstand: 20 cm
- Zwiebel mit der Spitze nach oben leicht in die Erde drücken, Spitze sollte sichtbar bleiben

Pflege

- Regelmäßig gießen, Staunässe vermeiden
- Mulchschicht hält Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut
- Im jungen Stadium regelmäßig Unkraut jäten
- **Mischkultur:** gut zwischen Möhren, Tomaten, Erdbeeren oder Salat

Ernte

- Erntereif wenn Laub (Schlotten) zu mind. 2/3 gelb wird und umknickt
- An einem trockenen Tag ernten, vorsichtig mit Grabgabel lockern

Lagerung

- Gut an der Luft trocknen (nicht in praller Sonne)
- Trocken, kühl, dunkel und gut belüftet lagern
- In Netzen aufhängen oder einlagig in flachen Kisten
- Weiße Zwiebeln sind oft etwas weniger lange lagerfähig als gelbe/rote Sorten

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 28–40 kcal
- **Wassergehalt:** sehr hoch, größter Gewichtsanteil
- **Kohlenhydrate:** ca. 5–9 g
- **davon Zucker:** ca. 4,5 g
- **Eiweiß:** ca. 1–1,3 g
- **Fett:** ca. 0,1–0,2 g (praktisch vernachlässigbar)
- **Ballaststoffe:** ca. 1,7 g
- **Vitamine:** Vitamin C, B6, Folsäure
- **Mineralien:** Kalium, Calcium, Magnesium, Mangan
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Quercetin (Flavonoid), schwefelhaltige Verbindungen
- **Glykämischer Index:** niedrig – trotz Zuckergehalt kaum Einfluss auf Blutzucker

Hinweise / Notizen

Knoblauch

Sorten

- **Hardneck** (Winterknoblauch) – aromatischer, bildet Blütenstand, weniger lagerfähig
- **Softneck** – mild im Geschmack, sehr lagerfähig, meist für Frühjahrspflanzung

Standort & Boden

- Sonniger Standort
- Nährstoffreicher, gut durchlässiger Boden – Staunässe unbedingt vermeiden
- Locker, idealerweise mit Sand versetzt
- Kontakt zu Zwiebeln im Beet meiden

Knoblauch verträgt keine nassen Füße, daher eignet sich ein aufgelockerter, sandiger Boden besonders gut.

Stecken

Knoblauch kann sowohl im Frühjahr (etwa März) als auch im Herbst gesteckt werden – bei Frühjahrssteckung fällt die Ernte im Herbst etwas kleiner aus, bei Herbststeckung wächst die Knolle bereits bis zum ersten Frost.

- Knolle vorsichtig in einzelne Zehen teilen
- Zehen mit der Spitze nach oben in den gelockerten Boden stecken Pflanztiefe etwa 3 bis 5 cm, Spitze zeigt nach oben für gute Wurzelbildung Pflanzabstand etwa 10×20 cm

Pflege

Knoblauch ist sehr pflegeleicht und braucht kaum Unterstützung – gelegentliches Gießen reicht, besonders an heißen Tagen und in Trockenperioden. Für große Knollen im Frühjahr düngen und das Beet unkrautfrei halten; ab Mai verträgt Knoblauch etwas Unkrautdruck ohne Ertragseinbußen.

- Guter Beetnachbar für Erdbeeren, Tomaten und Karotten – vertreibt mit seinem Geruch oft Schädlinge wie Blattläuse

Ernte

Der richtige Erntezeitpunkt zeigt sich am verwelkten oberen Drittel der Blätter und einer Gelbfärbung im unteren Teil.

- Blütenansätze bei Hardneck-Sorten vor der Blüte abknipsen, damit die Energie in die Knolle geht

Lagerung

- Gut abtrocknen lassen vor der Lagerung
- Trocken, kühl, dunkel und luftig lagern
- Softneck-Sorten deutlich länger lagerfähig als Hardneck

Krankheiten

Rost zeigt sich als ovale, orangene Flecken oder Pusteln an den Blättern, betroffene Blätter entfernen und über den Hausmüll entsorgen (nicht kompostieren). Rost tritt vor allem bei feuchtem Wetter und zu dichter Bepflanzung auf; nach einem Befall keinen Knoblauch oder andere Allium-Arten für drei Jahre an dieser Stelle pflanzen.

Nährwerte

- **Kalorien/Energie (pro 100 g):** ca. 141-149 kcal
- **Wassergehalt:** ca. 60 %
- **Kohlenhydrate:** ca. 28-33 g
- **davon Zucker:** gering, hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate
- **Eiweiß:** ca. 6 g
- **Fett:** ca. 0,1-0,5 g (praktisch vernachlässigbar)
- **Ballaststoffe:** ca. 2 g
- **Vitamine:** Vitamin C, B1, B6, K
- **Mineralien:** Kalium (ca. 530 mg), Phosphor, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Selen
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Allicin und weitere Schwefelverbindungen (entstehen beim Schneiden/Quetschen aus Alliin) – antioxidativ, antibakteriell
- **Glykämischer Index:** niedrig

Hinweise / Notizen