



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Inhaltsverzeichnis

Möhren	1
Kulturanleitung	1
Standort & Boden	2
Aussaat & Pflanzung	2
Möhren–Aussaattipps	3
Grünohr-Tipp	3
Pflege & Düngung	3
Unkraut jäten ist Pflicht	3
Vereinzeln der Möhren.....	4
Lagerung	4
Schädlinge & Krankheiten	5
Nährstoffe, Verarbeitung & Rezepte	5
Möhrenrezepte – als Rohkost und gekocht	5
Apfel-Möhren-Salat	5
Möhren-Antipasti	5
Ofengemüse	5

Möhren



Kulturanleitung

Monat:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aussaat:												
Ernte:												



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Standort & Boden

Lockerer Boden für lange, gerade Möhren

Möhren lieben einen warmen und sonnigen Standort sollten jedoch nicht austrocknen. Hochbeete sind sehr gut für den privaten Möhrenanbau geeignet. Möhren sind Mittel Zehrer und vertragen je nach Sorte sandige bis schwere Böden, allerdings solltest du keinen frischen Kompost oder Mist zugeben. Achte darauf, Möhren nicht zwei Jahre hintereinander an der gleichen Stelle anzupflanzen.

Grünohr-Tipp

Bei sehr schweren, festen Böden kann es passieren, dass deine Möhren zwar dick, aber kurz werden oder sich schnell verzweigen, weil sie nicht in die Tiefe wurzeln können. Lockere den Boden und arbeite Sand ein. Alternativ kannst du mit dem Spaten eine etwa 20 cm tiefe und ca. 3-4 cm breite Rinne ziehen und diese mit einem Gemisch aus Sand, Erde und ggf. Dünger füllen. Wenn du jetzt in diese Rille säst, haben deine Möhren nach unten hin gut Platz.

Aussaat & Pflanzung

Möhren vorziehen nicht notwendig

Möhren werden immer direkt im Freiland ausgesät, weil sie sonst nicht grade wachsen können. Du kannst Möhren theoretisch zwar auch auf der Fensterbank vorziehen, der Ertrag fällt hier jedoch meist geringer aus, als bei der Direktsaat.

Für die Direktsaat sollte der Boden vor der Aussaat tiefgründig gelockert und damit nicht zu steinig und verdichtet sein. Außerdem reagieren Möhren empfindlich auf größere Umsetzungsprozesse im Boden.

Lege die Samen in 2,5 cm Abstand 1-2 cm tief in den Boden. Du kannst jedoch auch dichter aussäen und später vereinzeln.

- Saattiefe: 1 – 2 cm
- Pflanzabstand: ca. 2,5 cm

Gute Nachbarn / schlechte Nachbarn: Die klassischen Nachbarn für Möhren sind Zwiebeln, weil sich die beiden Gemüsearten gegenseitig vor der jeweiligen Schädfliege schützen.

- Vorziehen: kein Vorziehen
- Direktsaat ab: April – Juni
- Keimdauer: ca. 3 – 4 Wochen
- Kulturdauer/Erntereif: etwa 140-160 Tage

Welche Möhrensorte du zu welcher Jahreszeit am besten pflanzt haben wir dir in unserem Möhren-Guide zusammengestellt.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Möhrenkeimlinge

Möhren–Aussaattipps

- Wähle die für dich passende Möhrensorte und besorge dir hochwertiges Saatgut
- Lege deine Möhrensamen einige Tage vor der Aussaat zum Vorkeimen in Wasser oder in nassen Sand ein
- Lockere deinen Gartenboden vor der Aussaat an der Stelle, wo du aussäen möchtest, mit einer Grabegabel auf
- Säe Radieschen mit in die Möhrenreihe als Markiersaat. Sie gehen früher auf und du kannst erkennen, wo du hacken kannst und wo später deine Möhren wachsen werden
- Zwischen deinen Möhren sollte mindestens 2,5 cm Platz sein. Ist das Saatgut enger gefallen, dann solltest du die jungen Pflanzen nach der Keimung ausdünnen
- Setze Möhren und Zwiebeln in einer Mischkultur und schütze die Möhren so vor dem Befall mit der Möhrenfliege
- Schütze deine Möhren mit einem engmaschigen Kulturschutznetz vor Fressfeinden und gib ihnen einen Wachstumsvorsprung durch das darunter entstehende Mikroklima

Trick zum Aussäen von Möhren, mit dem du früher ernten kannst

Sie sehen gerade einen Platzhalterinhalt von Youtube. Um auf den eigentlichen Inhalt zuzugreifen, klicken Sie auf die Schaltfläche unten. Bitte beachten Sie, dass dabei Daten an Drittanbieter weitergegeben werden.

Grünohr-Tipp

Wenn du es dir beim Aussäen leicht machen willst und dir das Vereinzeln später sparen willst, dann greif auf Saatgut im Saat band zurück. Hier sind die Samenkörner bereits im richtigen Abstand voneinander platziert. Saatbänder sind auch ideal geeignet, wenn du mit Kindern gärtnerst. Rillen im Beet ziehen, Saat band reinlegen, leicht mit Erde bedecken, vorsichtig angießen und feucht halten.

Möhren und Radieschen sind typische Saatbandgemüse und auch bei uns im Shop erhältlich.

Möhrensorten – Waren dir diese Unterschiede bekannt?

Welche ist deine Lieblingssorte?

Wusstest du eigentlich, wie viele verschiedene Möhrensorten es gibt und worauf du beim Anbau der unterschiedlichen Sorten achten musst? Je nach Jahreszeit eignet sich eine andere Möhrensorte. Wir haben dir in unserem Möhren-Guide eine Übersicht zusammengestellt, worauf du wann achten musst.

Pflege & Düngung

Unkraut jäten ist Pflicht

Weil Möhren nicht sonderlich konkurrenzstark sind, muss das Unkraut in ihrer Umgebung regelmäßig gejätet werden. Wir empfehlen dir, sparsam zu gießen, da die Möhren sich sonst auf die Laubbildung konzentrieren.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Da sich Möhren allerdings erst relativ spät blicken lassen und daher die Gefahr besteht, dass die jungen Keimlinge aus Versehen mit gejätet werden, hilft es, zwischen die Möhren die schneller keimenden Radieschen zu säen. So siehst du schneller, wo genau du gesät hast. Die Radieschen werden rechtzeitig vernascht, um den größer werdenden Möhren Platz zu machen.

Vereinzeln der Möhren

Damit aus kleinen, feinen Möhrchen ausgewachsene Möhren werden

Ganz wichtig ist es, dass du deine Möhrenpflanzen früh vereinzelt. Machst du das nicht, haben die Wurzeln zu wenig Platz und können sich nicht ausreichend entwickeln. Außerdem sind die Möhren dann auch anfälliger für Krankheiten.

Achte bei der Aussaat bereits darauf, dass du den Reihenabstand von 15-20 cm einhältst. Natürlich gehen nicht immer alle Samen auf, sodass auf diese Weise bereits Lücken entstehen. Entferne darüber hinaus aber auch noch die schwächeren Pflänzchen, sodass du auf einen Abstand von 3-4 cm zwischen den Pflanzen kommst. Fasse dazu die Keimlinge möglichst weit unten an und ziehe sie aus der Erde. Du kannst mit dem Vereinzeln beginnen, sobald die ersten Keimblätter sichtbar werden.

Wenn du dir das Vereinzeln sparen willst, kannst du auch einfach auf ein Saatband zurückgreifen. Hier ist der perfekte Abstand zwischen den Samen bereits vorgegeben.

Vom Beet direkt in den Mund

Frühe Möhrensorten sind etwa 7 Wochen nach der Aussaat erntereif und haben einen Durchmesser von ca. 12 mm. Die Haupternte ist 10-11 Wochen nach der Aussaat. Lockere den Boden mit einer Grabegabel oder einem Spaten zuvor seitlich, und ziehe die Möhren einfach aus dem Boden.

Frische Möhren sind so zart im Geschmack, dass du nur die Erde abwaschen und die Möhren genießen musst.

Lagerung

Ohne Möhrengrün länger haltbar

Die Möhren, die im Sommer geerntet werden, verlieren schnell Feuchtigkeit und werden lasch. Dicke Herbstmöhren sind oft fester. Drehe das Laub der Möhren ab. Wenn du die Möhren nach der Ernte in Papier einschlägst und dunkel und luftig vor dem Austrocknen geschützt aufbewahrst, kannst du die Möhren eine Woche problemlos lagern. Größere Vorräte kannst du über mehrere Monate im Keller in einer Sandkiste lagern.

Das Laub der Möhren musst du jedoch nicht entsorgen, es lässt z.B. sich hervorragend zu Pesto verarbeiten.

Möhrenanbau ist einfach rundum großartig, die Kinder können ihre Pausensnacks dabei direkt selber ernten.



Gemeinnütziger Kleingartenverein Sontra 1941 e.V.



Schädlinge & Krankheiten

Auch bei Möhren lassen sich durch Beachtung von Fruchtwechsel, Standort und der richtigen Sortenwahl eine Reihe von Problemen wie Schießen oder Platzen, aber auch parasitäre Schädigung wie Möhrenschräge oder Blattflecken verhindern. Ist der Boden allzu locker, können Nematoden auftreten. Winterroggen als Vorfrucht kann dem entgegenwirken.

Zum Problem kann die Möhrenfliege werden. Befallene Pflanzen sollten sofort geerntet und entsorgt werden. Darüber hinaus sollten Möhren nicht mit Roh Humus versorgt und freie, windige Lagen gewählt werden. Netze und die Nachbarschaft von Zwiebeln können hilfreich sein. Gelegentlich treten Blattläuse sowie Mehltau auf.

krumme Möhren – lecker und lustig

Abwechslung auf dem Teller – bunte

Nährstoffe, Verarbeitung & Rezepte

Möhren enthalten besonders viel Vitamin A. In Möhren steckt zudem viel von dem wertvollen Provitamin Carotin. Völlig fettfrei genossen sind Möhren zwar lecker, die gesundheitlichen Effekte des Carotins kommen für uns Menschen so jedoch leider nicht zum Tragen, da wir es ohne Fett nicht verwerten können. Also immer etwas Butter, Öl oder Sahne zu den Möhrchen geben!

Möhrenrezepte – als Rohkost und gekocht

Apfel-Möhren-Salat

Ein schneller, gesunder und erfrischender Nachtisch. Möhren und Äpfel (Verhältnis nach Geschmack) fein raspeln. Ein Spitzer Pflanzenöl und etwas Zitronensaft unterheben. Wer will, kann auch noch Rosinen zugeben.

Möhren-Antipasti

500g Möhren in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Marinade aus 5 EL Öl, 4 EL Balsamicoessig, 2-3 kleingeschnittenen Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und Oregano anrühren. Möhren für 24 h in der Marinade ziehen lassen.

Ofengemüse

Möhren eignen sich hervorragend als Ofengemüse. Dazu mundgerechte Stücke mit einem EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern und Gewürzen nach Wahl (z. B. Rosmarin, Oregano oder Kreuzkümmel) vermengen, auf Backblech verteilen und rösten bis gar und goldbraun.