

Naschgarten auf dem Balkon – Große Ernte auf kleinem Raum

Deine Checkliste für den Start.

Mit freundlicher Unterstützung von meine-ernte.de und spoga+gafa.

Deine Checkliste für den Start

1. Was kann ich anbauen?

Kräuter: Basilikum, Minze, Oregano, Zitronenmelisse, Rosmarin, Petersilie, Thymian, Oregano, Sauerampfer, Schnittlauch, Spitzwegerich – Wertes deinen Speiseplan das ganze Jahr über auf und enthalten extra viele Nährstoffe.

Gemüse: Chili, Buschtomaten, Snackpaprika, Radieschen, Salate, Erbsen, Bohnen, Mangold, Zucchini, Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln, Kürbisse, Minigurken.

Obst: Erdbeeren (auch hängend), Sträucher von Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren oder Blaubeeren sowie Säulenobst wie Äpfel- oder Birnenbäume – gedeihen wunderbar auch auf dem Balkon in Gefäßen.

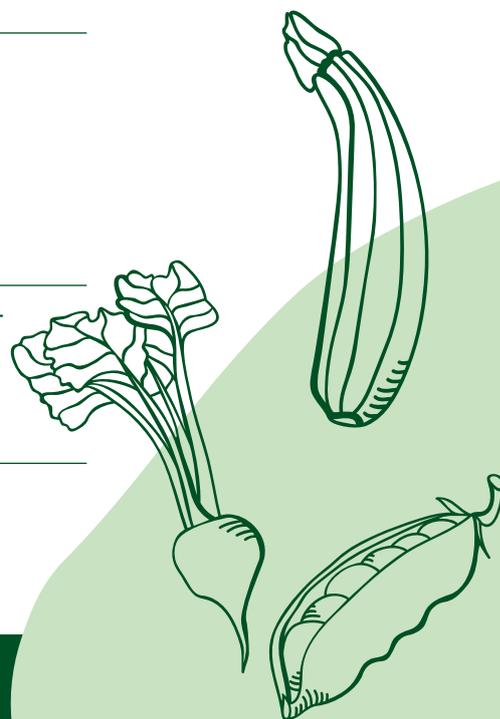
Tipp: Nutze die Höhe: Hängende Sorten wie Erdbeeren oder Kräuter in Ampeln sparen Platz und sorgen für optische Highlights.

2. Die richtigen Gefäße

Nicht jedes Gemüse braucht gleich viel Platz – hier ein Überblick über geeignete Gefäße und ihre Anwendung.

Gefäßarten & Volumenempfehlungen

Gefäßtyp	Geeignet für	Volumen-Empfehlung pro Pflanze
Balkonkasten	Pflücksalat, Radieschen, Kräuter, Mangold, Spinat	5–10 Liter
Pflanztopf	Tomaten, Paprika, Minigurken, Erdbeeren, Zucchini, Gurken, Kürbisse, Buschbohnen, Beeresträucher, kleinwüchsige Möhren	10–20 Liter
Hochbeete (Balkonformat)	Pflücksalat, Spinat, Möhren, Radieschen, Kräuter, verschiedene Snackgemüse, Zucchini, Kürbisse	mind. 40–80 Liter Gesamtvolumen



Gefäßtyp	Geeignet für	Volumen-Empfehlung pro Pflanze
Pflanztaschen / -säcke	Kartoffeln, Tomaten, verschiedene Kräuter, Salate	15–40 Liter
Hängeampel	Erdbeeren, Kräuter, rankende Mini-Tomaten	3–7 Liter
Vertikale Pflanzsysteme	Kräutern, Salaten, Snackgemüse	3–5 Liter

Hinweis zu Hochbeeten auf dem Balkon:

- Achte auf standfeste Modelle mit Wasserspeicher oder Auslauf.
- Balkonhochbeete sind meist 80–100 cm hoch – rückschonend und platzsparend.
- Berücksichtige, dass Hochbeete schwer sind.
- **Tipp:** Verwende eine leichte Substratmischung (z. B. Kokosfaser + Kompost + Erde), um das Gewicht zu reduzieren.

3. Standort: Sonne oder Schatten?

Ein sonniger Balkon (ca. 6 Stunde oder mehr Sonne am Tag) ist ideal für Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken, Erdbeeren.

Im Halbschatten wachsen (ca. 3 bis 6 Stunden Sonne): Kräuter wie Minze, Petersilie, Schnittlauch sowie Salate, Mangold, Radieschen, Kartoffeln, Bohnen.

Im Schatten (unter 3 Stunden Sonne) kannst du verschiedene Pilze, Asiasalat, Feldsalat, Spinat, oder Petersilie anbauen.

4. Die Grundausstattung

Mit dieser Basisausrüstung gelingt der Start in die Selbstversorgung auch auf kleinem Raum:

- Pflanzgefäße: Balkonkästen, Töpfe, Kübel oder Pflanztaschen (mit Abzugslöchern)
- Erde: Nährstoffreich, torffrei,
- Samen oder Jungpflanzen: Am besten samenfest & für Topfkultur geeignet
- Kleine Gießkanne: Für sanftes Bewässern
- Flüssigdünger (bio/organisch): Für die regelmäßige Nährstoffversorgung
- Handschaufel & Gartenhandschuhe: Für einfaches Umtopfen und Pflegen
- Rankhilfen (optional): Für Tomaten, Gurken oder Erbsen
- Untersetzer oder Wasserauffangschalen: Für Balkonkästen & Töpfe, damit kein Wasser herunterläuft

5. Extra-Tipps für die Ernte

Gießen: Da deine Kulturen nicht tief wurzeln können, ist es wichtig sie regelmäßig zu gießen. Gieße am besten morgens oder abends, damit die Verdunstung gering ist. Achte darauf, dass sich in den Gefäßen keine Staunässe bilden kann und überschüssiges Wasser abfließt.

Die richtige Erde: Nutze hochwertige torffreie Pflanzerde. Diese enthält Nährstoffe, die optimales Wachstum begünstigen.

Pflanzenwahl: Beginne dein Naschgarten-Abenteuer mit einfachen Kulturen, wie Salat, Radieschen, Kräutern oder Erdbeeren.

Nutze die Höhe: Nutze Ranknetze oder Hängeampeln, um Platz zu sparen.

Tipp: Für weitere Inspiration und detaillierte Anleitungen besuche www.meine-ernte.de.

meine ernte – Selbstversorgung leicht gemacht

Seit über 15 Jahren unterstützt meine ernte Menschen dabei, ihren Traum von Selbstversorgung zu verwirklichen – einfach, nachhaltig und für jeden machbar.

Ob mit Mietgärten in über 25 Städten oder mit cleveren Produkten für Balkon, Garten und Fensterbank: Mit meine ernte gelingt das Selbstversorger-Projekt – ganz ohne Vorkenntnisse und das ganze Jahr über.

