



Bio-Produkte



Mirjam Weichselbraun  
Da wächst die Natur pur!



SPAR Natur\*pur Bio-Gartenprodukte exklusiv bei



# Gartenfibel

Mit vielen Tipps für den biologischen Gartenbau!



Da wächst die Natur pur!

## Inhalt

Genuss aus eigenem, biologischem Anbau . . . . .	3
Besonderheiten beim biologischen Gärtnern . . . . .	4
Ökogarten – was heißt das? . . . . .	4
Mischkultur – das sinnvolle Durcheinander . . . . .	5
Vorkultur anlegen – wie geht das? . . . . .	5
Bio fängt im Boden an . . . . .	6
Gut für die Umwelt . . . . .	7
Bio-Dünger . . . . .	8
Tipps für den Indoor-Garten . . . . .	9
Kräuter – die grünen Alleskönner . . . . .	10
Gartenkalender . . . . .	12
Salate im Portrait . . . . .	14
Frisches Gemüse aus eigenem Anbau . . . . .	16
Bio-Gemüsepflanzen im Topf . . . . .	18
Rezeptidee . . . . .	20

## Genuss aus eigenem, biologischem Anbau

### Gärtnern macht Freude

Man jätet wieder, man gießt bis es sprießt, man sät und erntet, man topft ein und topft um. Gärtnern gilt als neue Form des Entspannens. Ob auf der Fensterbank, auf dem Balkon, im Garten oder auf der Terrasse – Platz für einen Minigarten und ein paar Bio-Kräuter ist fast überall.

### Anpflanzen, pflegen, ernten und genießen!

Ein absolutes Muss im Bio-Garten ist und bleibt der eigene Kräuter- und Gemüsegarten. Der gänzliche Verzicht auf chemische Dünger und Pflanzenschutzmittel versteht sich von selbst. Ein umfangreiches und abwechslungsreiches Sortiment an biologischem Saatgut, biologischem Dünger und biologischer Erde bietet ihnen die Bio-Marke SPAR Natur\*pur.

*Viel Spaß beim Gärtnern mit den  
Bio-Produkten von SPAR Natur\*pur!*



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, kb-offset, UW-Nr. 727.

## Besonderheiten beim biologischen Gärtnern

### Alles bio?

Der Naturgarten oder naturnahe Garten wird mit möglichst einheimischen Pflanzen bzw. solchen, die der Tierwelt (Schmetterlingen, Käfern, Vögeln, Igel und anderen Kleinlebewesen) einen artenreichen Lebensraum bietet, realisiert.

Im naturnahen Garten haben Unkrautgifte, chemische Düngemittel und Schnecken Gift nichts verloren. Ein Komposthaufen, eine Regentonne, Unterschlupfmöglichkeiten für Bodentiere sowie Nisthilfen für Vögel und Wildbienen gehören unbedingt dazu.

### Ökogarten – was heißt das?

- Berücksichtigung von Erkenntnissen der Ökologie und des Umweltschutzes
- Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel
- Keine synthetischen Wachstumsförderer
- Keine Gentechnik und Lebensmittelbestrahlung



## Mischkultur - das sinnvolle Durcheinander

### Gesunde Nachbarschaft

Weil im biologischen Gartenbau synthetische Pflanzenschutzmittel tabu sind, ist es wichtig, einen möglichen Schädlingsbefall mit den Prinzipien der Mischkultur vorzubeugen. So wehren Zwiebeln neben Karotten Möhrenfliegen ab. Kohlgewächse und Salat halten den Befall von Erdflöhen bei Radieschen gering. Knoblauch schützt z.B. Gurken, Karotten oder Tomaten vor Pilzkrankungen.

### Vorkultur anlegen – wie geht das?

Werden Gemüse und Kräuter selbst gezogen, sollten die Samen vorgekeimt werden, bevor sie in die eigentlichen Gefäße gepflanzt werden.

- Eine Schale oder einen Eierkarton mit bester Bio-Anzucht- und Kräutererde von SPAR Natur\*pur füllen und Saatgut aussäen.
- Mit Folie abdecken und an einen warmen, sonnigen Platz stellen. Nach 4 bis 8 Wochen können die Pflänzchen nach draußen gesetzt werden.



## Bio fängt im Boden an

### Aus natürlichen und nachwachsenden Rohstoffen

Auf die Erde kommt es an. Sie sorgt für gesundes Wurzel- und Pflanzenwachstum, sie bestimmt wie Blatt, Blüte und Frucht gedeihen.

### SPAR Natur\*pur Bio-Erde

Die Bio-Erde von SPAR Natur\*pur besteht aus den besten und hochwertigsten Materialien wie Rindenhumus, Grüngut-Kompost und Horngrieß, die ein gesundes Wurzel- und Pflanzenwachstum unterstützen. Der hohe Gehalt an organischen Substanzen sorgt für beste Aktivierung des natürlichen Bodenlebens.



### Universalerde in bester Bio-

#### Qualität

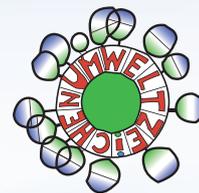
SPAR Natur\*pur Bio-Erde eignet sich zum Ein- und Umtopfen aller Grün- und Blühpflanzen sowie Küchen- und Gewürzkräuter.

### Gut für die Umwelt

Auf Torf und chemisch-synthetischen Mineraldünger wird komplett verzichtet. Dadurch wird CO<sub>2</sub> eingespart und das macht die SPAR Natur\*pur Bio-Erde zu einem nachhaltigen Produkt.

### Mit dem Umweltzeichen ausgezeichnet

Um die ausgezeichnete Qualität sicherzustellen, wird die Bio-Erde von SPAR Natur\*pur laufend strengen Kontrollen unterzogen. Dieses Produkt wurde mit dem Österreichischen Umweltzeichen ausgezeichnet und leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Reduktion der Umweltbelastung.



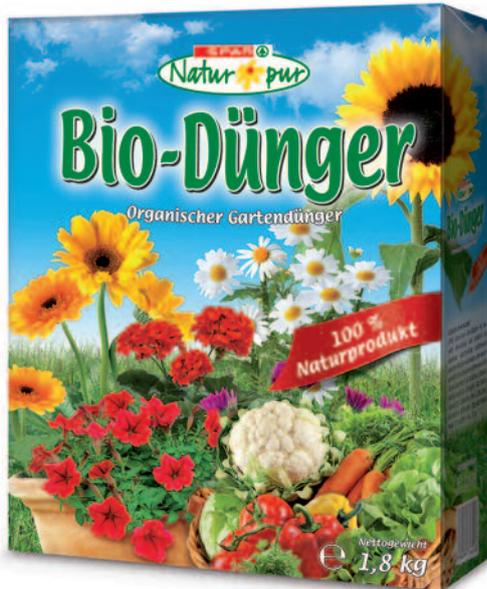
## Dünger aus der Natur

### Natürliche Bio-Pflanzennahrung

Für ein kräftiges Wachstum der Kräuter- und Gemüsepflanzen sorgen Dünger, die zu 100 Prozent aus organischen Nährstoffen bestehen. Der Bio-Dünger von SPAR Natur\*pur ist ein Naturprodukt aus rein pflanzlichen Stoffen.

### Gut zur Umwelt

Die umweltfreundlichen Nährstoffe im Bio-Dünger beleben die Erde mit wertvollen Mikroorganismen und verbessern die Struktur des Bodens. Das Ergebnis ist eine reiche Ernte – ohne Krankheiten oder Schädlinge.



## Tipps für den Indoor-Garten

- **Kräuter für die Fensterbank**  
Basilikum, Schnittlauch, Kresse oder Rucola gedeihen gut in Töpfen auf der Fensterbank.
- **Pflanzgefäße**  
Wichtig ist, dass die Gefäße ein Abzugsloch haben, damit keine Staunässe auftreten kann.
- **Regelmäßig ernten**  
Das Gemüse oder die Kräuter nach Bedarf abpflücken. Das regt das Wachstum der Pflanze an.
- **Konstante Raumtemperatur**  
Pflanzen mögen gleichbleibende Temperaturen von 18 bis 23°C.
- **Lüften**  
Mehrmals wöchentlich durchlüften! Pflanzen mögen keine verbrauchte Luft.
- **Lichtverhältnisse beachten**  
Die Pflanzgefäße regelmäßig drehen, damit die Pflanzen gerade wachsen.
- **Vom Staub befreien**  
Den Topf hin und wieder ins Spülbecken stellen und mit lauwarmen Wasser abbrausen.



## Kräuter – die grünen Alleskönner

### Kräutervielfalt genießen

Kräuter sind wahre Multitalente – sie bringen Abwechslung in den Kochalltag, vertreiben Schädlinge und verströmen angenehme Duftnoten.

### Angenehm anspruchslos

Kräuter sind leicht zu kultivieren – ob drinnen auf der Fensterbank oder draußen im Beet oder Topf. Wenn sie ein Kräuterbeet anlegen, platzieren sie es am besten in der Nähe der Küche.

## Die Südländer

### Bio-Basilikum, Genoveser

Triebspitzen immer entfernen, dann wächst die Pflanze buschiger nach. Liebt die Sonne und fördert als Nachbar die Gesundheit von Gurken.



### Bio-Koriander, Sel. Marino

Sowohl die frischen Blätter als auch die getrockneten Samen haben ein intensives Aroma. Großzügig aussäen.



### Bio-Rosmarin

Nur in milden Lagen und an geschützten Orten pflanzen. Kann auch als Kübelpflanze kultiviert werden. Keine Düngung notwendig.



## Die Allrounder

### Bio-Dill, Goldkrone

Die bis zu 1,25 m große Pflanze ist im Garten am besten aufgehoben. Gedeiht auf mageren, durchlässigen Böden.



### Bio-Kresse, Einfache

Perfekt für ungeduldige Gärtner: wächst sehr schnell und gedeiht auf jeder Fensterbank. Nach ca. einer Woche ist bereits Erntezeit.



### Bio-Petersilie, Mooskrause 2 und Einfache Schnitt 3

Wählen sie zwischen einer krausblättrigen Form (Mooskrause), die viel Blattmasse bringt oder einer einfachen, glattblättrigen Form.



### Bio-Schnittlauch, Nelly mittelfein

Im Topf kann Schnittlauch auf dem Fensterbrett verbringen. Die Büschel können mind. 3x jährlich zurückgeschnitten werden.



### Bio-Liebstöckel, Maggikraut

Liebstöckel braucht gehaltvolle Böden. Hemmt Schädlinge aber auch Nachbarpflanzen – am besten einen Extraplatz geben.



# Gartenkalender

## Das Jahr im Bio-Garten

Farbenfroh und reichhaltig – so präsentiert sich die Natur in ihrer wahren Schönheit. Nur durch biologischen Anbau und Pflege kann diese auch langfristig erhalten bleiben.

### Jänner

#### Vorausschauende Gartenplanung.

Im Winter haben Gärtner viel Zeit zum Lesen und Planen. Entwerfen Sie jetzt Ihren eigenen Traumgarten. Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Rucola können in Töpfen auf der Fensterbank ausgesät werden und gedeihen bei Zimmertemperaturen.

### März

#### Der Frühling steht vor der Tür.

Solange die Erde an den Gartentiefeln kleben bleibt, ist es zu früh, die Beete zu bearbeiten. Für frühe Aussaaten eignen sich unempfindliche Gemüsearten wie Karotten, Zwiebeln und Spinat.

### April

#### Alle Gärtnerhände voll zu tun.

Vorgezogene Pflänzchen werden gesetzt und gesät werden jetzt Sommerkopfsalate, Pfücksalat, Radieschen und Rettich, Zwiebeln und Karotten, Spinat, Mangold, Rote Rüben. Die meisten Gewürzkräuter können Sie jetzt schon ins Freiland säen (z.B. Kresse, Dill, Rucola, Petersilie).

### Februar

#### Bio-Saatgut einkaufen.

Solange es draußen noch winterlich ist, das Saatgut einkaufen, denn jetzt ist die Auswahl noch groß. Frühbeet fit machen.

### Mai

#### Die Fülle des Frühlings.

Trotz der warmen Temperaturen nicht auf die Eisheiligen vergessen. Wärmebedürftige Kräuter bleiben vorsichtshalber bis zum 20. Mai im Haus.

### Juli / August

#### Garten-Höhepunkt.

Jetzt heißt es ernten und freie Plätze für eine späte Aussaat von Karotten, Radieschen, Spinat und Schnittsalat nützen. Gegen die Hitze und Trockenheit hilft eine Mulchschicht, die den Boden lange feucht hält.

### Oktober

#### Ernten und pflegen.

Zum Säen ist es nun zu spät. In milden Gegenden kann noch Winterkopfsalat in tiefen Furchen ausgepflanzt werden.

### Dezember

#### Winterschlaf.

Nun kehrt die wohlverdiente Ruhe im Garten ein. Die Vorräte befinden sich im Keller und die Zeit des Säens und Pflanzens ist vorbei.

### Juni

#### Mulchen und düngen.

Eine Mulchschicht wirkt gut auf die angewachsenen Setzlinge. Sie verhindert das Austrocknen des Bodens, aktiviert das Bodenleben und bringt Nährstoffe in den Boden.

### September

#### Noch einmal säen.

Noch ist der Boden warm. Jetzt noch den letzten Feldsalat und noch ein paar Reihen Spinat säen. Diese späten Aussaaten werden erst im nächsten Frühling geerntet.

### November

#### Finale im Nebel.

Das Wintergemüse noch rechtzeitig vor den ersten Frostnächten ernten.

## Salate im Portrait

### Salate rund um das ganze Gartenjahr

Geschickten Gärtnern geht der frische Salat zu keiner Jahreszeit aus. Sie ernten das Blattgemüse am laufenden Band. Im Frühling eröffnen die Kopfsalate zusammen mit Schnitt- und Pflücksalaten den abwechslungsreichen Reigen. Im Sommer folgt Endivie und im Herbst kann noch der Feldsalat ausgesät werden.

## Blattgemüse

### Bio-Pflücksalat, Red Salad Bowl

Dieser Salat wird in Reihen ausgesät. Die Blätter werden gepflückt oder geschnitten. Sie wachsen mehrmals nach.



### Bio-Kopfsalat, Mai Wunder

Eine bewährte, winterharte Salatsorte. Der Bio-Kopfsalat Mai Wunder liefert schon im Frühjahr fest Köpfe.



### Bio-Eissalat, Grazer Krautkäuptel 2

Robuste Salatsorte mit grünen, knackigen Blättern. Überzeugt mit langer Ernteperiode von Mitte Mai bis Oktober.



### Bio-Feldsalat, Verte à coeur plein 2

Auch als Vogerlsalat oder Rapunzel bekannt. Ein gesunder Wintersalat, der in keinem Garten fehlen sollte.



### Bio-Endivie, Große Pancalière

Gekrauste Frisée-Endivie mit fein gesägten, stark gewellten Blättern. Gute Nachbarn im Beet sind Kohl, Lauch und Fenchel.



### Bio-Rucola

Wegen des kräftigen Aromas ist Rucola nicht nur als Salat, sondern auch – fein gehackt – als Küchenkraut ein Leckerbissen.



### Bio-Mangold, White silver 2

Während des Sommers können immer wieder die äußeren Blätter geerntet werden. Das „Herz“ bleibt erhalten, damit die Pflanzen nachwachsen.



### Bio-Spinat, America

Eine ertragreiche Sorte für den Anbau im Frühjahr und Herbst. In humusreichen Böden mit viel Feuchtigkeit gedeiht er am besten.



## Frisches Gemüse aus eigenem Anbau

### Bunte Vielfalt

Frisches Gemüse wie rote Tomaten und knackige Karotten haben schon lange Tradition in vielen kleinen und großen Hobbygärten. Und wer bei Saatgut und Erde auf Bio-Qualität achtet, wird bei der späteren Ernte der gesunden Köstlichkeiten viel Freude haben.

### Gemüsepflanzen

Gemüse kann man entweder direkt in einem Beet aussäen oder man zieht zuerst Keimlinge in Aussaatkästen vor. Junge Pflänzchen müssen an die kühleren Temperaturen gewöhnt werden, dazu stellt man sie tagsüber nach draußen und holt sie abends wieder herein. Für eine möglichst frühe Ernte müssen die Pflanzen gleich nach dem letzten Frost in den Garten.

## Stengel- und Zwiebelgemüse

### Bio-Lauch, Elefant

Die Aussaat von Lauch oder Porree erfolgt im Frühling; sobald die Keimlinge 15 cm groß sind, können sie versetzt werden.



### Bio-Zwiebeln, Stuttgarter Riesen

Eine flachrunde, sehr feste Zwiebel von mittlerer Größe. Milde Schärfe und gute Haltbarkeit bei der Lagerung.



## Wurzel- und Knollengemüse

### Bio-Rettich, Ovale blanche Munich

Kann man sowohl in Töpfe als auch ins Gartenbeet pflanzen. Wachsen schnell und eignen sich auch für die Herbsterte.



### Bio-Rote Rüben, Rote Kugel 2

Diese Rübe ist problemlos im Anbau. Am besten immer mit der Schale kochen und schälen, wenn sie weich sind.



### Bio-Radieschen, Saxa 2

Für den Topf oder ins Gartenbeet. Diese Sorte wächst sehr schnell. Ideal für die gesamte Gartensaison.



### Bio-Karotten, Berlicum und Lange rote

Zwei sehr ertragreiche Sorten mit einer intensiven orange-roten Färbung. Auch für die Herbsterte sehr gut geeignet.



### Bio-Karotten gelb, Jaune du Doubs

Alte Sorte mit langen, spitz zulaufenden, gelben Karotten. Langsam wachsend, deshalb möglichst früh aussäen (März). Gut lagerfähig.



## Bio-Gemüsepflanzen im Topf

### Steirische Bio-Gemüsepflanzen

Wer auf die Aussaat verzichten möchte, greift zu den Bio-Gemüsepflanzen im Topf. Die Jungpflanzen aus kontrolliert biologischem Anbau werden in der Steiermark sorgfältig angezogen und bestens versorgt, bevor sie Anfang April in die Märkte kommen.



## Fruchtgemüse im Topf

### Bio-Cocktailtomaten, Super Sweet 100

Die empfindlichen Früchte benötigen einen geschützten, warmen Standort und viel Sonne. Die Pflanze bringt feste, tiefrote Früchte.



### Bio-Fleischtomaten, Ziegler's Fleisch

Sehr große, saftige Früchte mit intensivem Geschmack. Ab Mai mit einer Kletterhilfe pflanzen. Die Ernte erfolgt in den Sommermonaten.



### Bio-Buschtomaten, Kremser Perle

Bringt viele, platzfeste Früchte pro Rispe hervor. Benötigt im Freiland eine Kletterhilfe. Überzeugt mit süßem und sehr aromatischem Geschmack.



### Bio-Zucchini, Diamant

Zucchini brauchen viel Wasser und gedeihen auf Hügeln oder flachen Beeten. Auf dem Kompost sollten sie keine Zucchini anpflanzen. Sie laugen ihn zu sehr aus.



### Bio-Pfefferoni, Milder Spiral, Bio-Pfefferoni, Pfeffer de Cayenne

Milde Pfefferoni mit ca. 15 cm langen, schlanken, grünen Früchten oder scharfe Pfefferoni mit ca. 10 cm langen, schlanken, roten Früchten.



### Bio-Paprika grün, California Wonder Bio-Paprika gelb, Yolo Wonder

Früchte mit dickem, saftigem Fruchtfleisch. Paprika immer vorsichtig mit einem Messer ernten, damit die Triebe nicht beschädigt werden.



### Bio-Gurken, Sagro F1

Die Gurke zählt zu den Kürbisgewächsen. Sie benötigt eine Kletterhilfe und bildet lange, glatte Früchte.



Bio-Gemüsepflanzen im Topf erhältlich ab Anfang April bei



Bio-Gemüsepflanzen im Topf erhältlich ab Anfang April bei





### Genuss-Tipp:

Eine herrlich leichte Mahlzeit – am besten mit frisch geernteten Zutaten. Die Italiener nennen Brotsalat übrigens „Panzanella“. Frischen Basilikum über den Salat streuen – das sorgt für eine mediterrane Note.

## Rezeptidee Bunter Brotsalat

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Ciabatta
- 12 EL SPAR Natur\*pur Bio-Olivenöl
- 4 SPAR Natur\*pur Bio-Knoblauchzehen, gehackt
- 1 SPAR Natur\*pur Bio-Zucchini
- 1 SPAR Natur\*pur Bio-Melanzani klein
- Salz, Pfeffer
- 250g SPAR Natur\*pur Bio-Cocktailtomaten
- SPAR Natur\*pur Bio-Petersilie
- 120g SPAR Natur\*pur Bio-Rucola
- 4 EL SPAR Natur\*pur Bio-Balsamico
- SPAR Natur\*pur Bio-Oliven

### Zubereitung:

1. Ciabatta in grobe Würfel schneiden, 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch anrösten, Brotwürfel zugeben, kurz mitrösten. 3 weitere EL Öl ergänzen, dann alles in eine Schüssel geben.
2. Zucchini und Melanzani in Würfel schneiden, restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten, salzen und pfeffern. Ganze Tomaten zugeben und zum Brot geben.
3. Petersilie und den Rucola unter den Brotsalat mengen.
4. Balsamico darüberträufeln, Oliven verteilen und alles gut vermengen.

