

Bearbeiter: Barbara Schön, überarbeitete Auflage von Bernd Voigtländer

E-Mail: gartenakademie@smul.sachsen.de

Gartentelefon donnerstags 14-17 Uhr: 0351 2612-8080; Fax: 0351 2612-8099

Redaktionsschluss: 30.05.2013

Anbau von Möhren im Haus- und Kleingarten

Traditionelles Wurzelgemüse aus dem eigenen Garten

Bedeutung

Die Möhre, *Daucus carota*, gehört zu den Doldengewächsen und ist mit Sellerie, Petersilie, Dill und Pastinake verwandt. Wildformen der Möhre sind in Europa und Asien verbreitet. Bis zu Beginn unseres Jahrhunderts wurden die auch als „Pferdemöhren“ bezeichneten weißen und gelben Formen angebaut. Gleichzeitig entstanden orange Formen. In den letzten Jahrzehnten wurde vor allem auf die Erhöhung des Carotingehaltes Wert gelegt.

Inhaltsstoffe

Unter allen Gemüsearten weist die Möhre den höchsten Carotingehalt auf. Im hohen Carotinanteil besteht neben dem Gehalt an Vitamin C, Pektinen, Zucker und ätherischen Ölen die Bedeutung der Möhre für die Ernährung. Die Inhaltsstoffe bewirken eine verdauungsfördernde, harntreibende und gesundheitsverbessernde Wirkung auf den menschlichen Organismus. Carotinoide sind gelb-rote, pflanzliche Farbstoffe. Sie findet man in gelb-orangen und grünblättrigen Pflanzen wie Möhren, Kürbis, Tomaten, Wirsingkohl, Brokkoli, Blattsalaten, Spinat, Marillen und Kiwis.

Tabelle 1: Ausgewählte Inhaltsstoffe je 100 g essbarem Anteil (Quelle: www.wien.gv.at)

	Möhre	Kürbis	Tomate	Brokkoli
Energiegehalt in kcal/100 g	28	24	12	27
Carotinoide in mg/100 g	8,1	1,96	0,82	1,6

Standort

Die weite Verbreitung der Möhre als Wildpflanze weist auf breite Anbaumöglichkeiten hin. Rein klimatisch ist in Sachsen überall ein Anbau möglich.

Obwohl viele Wildformen auch auf trockenen Standorten gedeihen, sind die Ansprüche der Kulturformen an eine geregelte Wasserversorgung recht hoch. Auf stauende Nässe reagiert die Möhrenpflanze

jedoch recht empfindlich. Stark bzw. plötzlich wechselnde Bodenfeuchte führt oft zum Platzen der Rübenkörper. Sowohl zu viel Trockenheit als auch zu viel Nässe mindern den Ertrag und die Qualität.

Im Gegensatz zur Wildform ist die ausgewachsene Kulturform der Möhre frostempfindlich. In der Jugendphase der Entwicklung werden jedoch leichte bis mittlere Fröste vertragen. Die Dauer dieser Phase ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Spätere Frosteinwirkung kann zum Blühen führen, was ansonsten erst im zweiten Jahr eintritt.

Der Boden soll tiefgründig, durchlässig, nährstoffreich und steinfrei sein sowie nicht zur Verkrustung neigen. Ein gut mit Humus versorgter, leichter bis mittelschwerer Boden ist somit für den Anbau besonders gut geeignet. Je leichter der Boden, umso mehr muss auf eine gleichmäßige Wasserversorgung geachtet werden. Der Säuregrad des Bodens sollte nur wenig unter dem Neutralpunkt pH-Wert 7,0 liegen. Es ist allerdings zu beachten, dass die Möhre empfindlich gegen frische Kalkung ist.

Die Anbaupause nach sich selbst bzw. nach anderen Doldenblütengewächsen sollte möglichst vier bis fünf Jahre betragen. Beim Anbau von Sorten mit kurzer Entwicklungszeit können noch andere Kulturen als Vor- bzw. Nachfrüchte folgen.

Sorten

Die Möhre ist eine der wenigen Gemüsekulturen, bei denen man sich weitgehend das ganze Jahr aus dem eigenen Garten versorgen kann.

Möhren bestehen aus einer dicken, fleischigen Pfahlwurzel mit Stängel und Blättern. Die Form der Wurzel variiert von kurz, rund, kreiselförmig, kegelförmig, halblang, am Ende abgestumpft oder zylindrisch mit langem oder spitzem Ende. Die Farbe kann weiß, gelb, rot, violett oder dunkelrot sein. Die kurzen, rundlichen, stumpfen Sorten werden Karotten genannt. Botanisch sind Möhren und Karotten das Gleiche. Die Sortenvielfalt ist außerordentlich groß.



Fotos: Sorte 'Purple Haze' (B. VOIGTLÄNDER, LfULG)

Nach der Entwicklungszeit werden Möhren wie folgt unterschieden:

- Frühlmöhren (80-90 Tage Entwicklung von Aussaat bis Ernte),
- Sommermöhren (110-140 Tage),
- und Spät- bzw. Lagermöhren (140-190 Tage).

Die Sorten unterscheiden sich auch durch ihren Anteil an Inhaltsstoffen und die Lagerfähigkeit.

Einige Sorten zeigen auch Toleranzen gegenüber Krankheiten wie z. B. gegen *Alternaria* Möhrenschwärze und Echten Mehltau.

Hybridsorten (nach dem Sortennamen mit F1 bezeichnet) besitzen eine höhere Keimkraft, keimen gleichmäßiger und bilden einheitlichere Bestände.

Tabelle 2: Ausgewählte Möhrensorten und ihre Eigenschaften

Frühhöhren	Mittelfrühe bis Mittelspäte Sorten / Sommermöhren	Spätmöhren
'Nantaise' Typ Marktgärtner, rot durchgefärbt	'Sugarsnax 54' zuckersüß, dunkelorange	'Lange Rote Stumpfe ohne Herz 2' bewährte Lagersorte
'Almaro F1' zylindrisch, stumpfes Ende, für Anbau unter Glas und Frühbeet geeignet	'Narbonne F1' glatt durchgefärbt, sehr ertragreich	'Rote Riesen 2' lang, rot, stumpf, gute Lagerfähigkeit
'Pariser Markt 4' kugelrunde Möhre, gelborange	'Flyaway F1' widerstandsfähig gegen Möhrenfliege	'Ochsenherz' kurze, stumpfe Karotte, Aussaat nicht vor Anfang Juni, Lagersorte
'Gonsenheimer Treib' orange, hoher Ertrag zum Konservieren geeignet	'Juarot' besonders für Saft und Baby-nahrung geeignet	'Cubic' späte Wintermöhre, guter Geschmack, sehr gut im Erdeinschlag lagerfähig
'Decora' intensiv rot, verträgt schwere Böden	'Purple Haze' dunkelvioletrot, sehr süß, bis 25 cm lang	'Eskimo' Genussreife bis in den Dezember vom Beet, späte Ernte, lange Lagerung möglich

Darüber hinaus können auch weitere Sorten ausprobiert werden, um die für den eigenen Standort am besten geeigneten herauszufinden.

Anbau

Möhren werden grundsätzlich gesät. Der im Herbst tiefgelockerte Boden wird im Frühjahr flach abgeharkt, um einen guten Bodenschluss des recht feinen Samens zu erreichen. Die Saattiefe sollte trotz des sehr kleinen Kornes etwa 2 cm betragen. Ein Gramm Möhrensaatgut enthält etwa eintausend Korn. Die ersten Möhren kann man früh, eventuell schon Ende Februar, aussäen, sofern die Bodenbeschaffenheit es zulässt.

Der Reihenabstand beträgt:

- für Frühhöhren 15 cm,
- für Sommermöhren 20 cm und
- für Herbst- und Lagermöhren 25 cm.

Möhrensaatgut wird auch in Korn bzw. Pillen gehandelt. Als Richtwert können hierbei je nach Sorte und Anbauform 60-100 Korn je laufenden Meter Reihe angenommen werden. Die Keimkraft von Möhrensaatgut ist sehr unterschiedlich und beträgt bei Normalsaatgut um 60 %, bei Präzisionsaatgut 80-85 %.

Die Zeit bis zum Auflaufen ist vor allem von der Bodentemperatur abhängig und schwankt zwischen zwei und vier Wochen. Die auflaufenden Möhren sind deshalb sehr unkrautgefährdet. Etwas Salat oder Radieschen als Markiersaat mit den Möhren ausgesät, ermöglicht früheres Hacken. Vereinzeln bei zu dichtem Stand, Bodenlockerung und Unkrautbekämpfung sowie Gießen bei Bedarf sind die weiteren Arbeiten.

Düngung und Pflanzenschutz

Bei Bedarf wird vor der Aussaat mit organischen, organisch mineralischen oder mineralischen Düngemitteln (z. B. kalibetont mit 30 g Nitrophoska perfekt/m²) gedüngt. Bei Frühmöhren ist keine weitere Düngung notwendig. Bei Möhren mit langer Entwicklungszeit ist eventuell Anfang August eine Kopfdüngung mit 20 g Kalkammonsalpeter/m² notwendig.

Unter den Krankheiten und Schädlingen sind die Möhrenschräge, der Echte Mehltau, Nematoden und Blattläuse hervorzuheben.

Hauptschädling ist die Möhrenfliege, deren Larven Fraßgänge im Rübenkörper verursachen. Eine Mischkultur mit Porree und Zwiebel kann befallsmindernd wirken. Sicherer Schutz im Klein- und Hausgarten bietet aber nur das Abdecken der Beete mit Vlies im Frühjahr oder bei späteren Aussaaten mit Kulturschutznetzen. Beim notwendigen Hacken oder Jäten muss dann das Vlies für kurze Zeit abgenommen werden.

Ernte und Lagerung

Eine durchdachte Aussaatstafflung und eine entsprechende Sortenwahl ermöglichen im Garten das Ernten frischer Möhren bis in den späten Herbst hinein.

Nur gesunde und unbeschädigte Möhren sind für eine Einlagerung geeignet. Sehr gut wird die Qualität in einer Erdmiete mit Sandzwischenlagen erhalten. Ihre Anlage ist jedoch recht aufwendig und sie erfordern darüber hinaus eine ständige Kontrolle. Einfacher ist ein Einschlag in Sand im Keller oder einem anderem frostfreien Raum. Kleine Mengen können in einem größeren Steintopf zwischen Sand aufbewahrt werden.