

16 schnell wachsende Gemüsepflanzen als Krisen-Nahrung

Du weißt, wie unvorhersehbar das Leben manchmal sein kann.

Ehe du dich versiehst, steckst du in einer Krise und die Supermärkte sind leer. Dein Magen knurrt und die Unsicherheit steigt.

Du fühlst dich hilflos und fragst dich, wie du jetzt an Essen kommst.

Es wird eng und du spürst, wie wichtig Nahrung doch ist. Jeder Tag zählt.

Ich hab' da aber etwas für dich.

Stell dir vor, du hättest in deinem Garten oder sogar auf deinem Balkon Gemüse, das schnell wächst.

Ja, ich meine wirklich schnell wachsendes Gemüse. So schnell, dass du in einer Krise nicht hungern musst.

Heute zeige ich dir 16 Gemüsepflanzen, die so fix sind, dass sie dir im Notfall das Leben retten können.

Und das Beste: Du brauchst keinen riesigen [Selbstversorgergarten](#) dafür. Mach dir also keine Sorgen, es ist einfacher, als du denkst!

Unter einem Monat, das Radieschen

Wenn du mich fragst: "Welches Gemüse wächst schnell?" – Dann hier die Antwort:

Radieschen gehen immer und überall.

Ihre Wachstumsdauer von der Aussaat bis zur Ernte, entspricht gerade mal der, von 25 Tagen.

Damit ist es der absolute Rekordhalter unter den schnell wachsenden Gemüsesorten. Du kannst das Radieschen alternativ zum Garten auch bequem zu Hause in einem Blumenkasten aussähen.



Wenn wir an Radieschen denken, dann doch in erster Linie an die roten, gelben oder weißen Fruchtkörper. Wusstest du schon, dass auch die Blätter des Radieschens, ein wertvolles Gemüse ist?

Du kannst sie schon nach wenigen Tagen ernten, denn am längsten, dauert das Bilden der Fruchtkörper. Es bietet sich also ebenso an, Radieschen engräumig in Kästen zu sähen.

Dann hast du Blattgemüse, dessen Geschmack an den der Radieschen erinnert, aber musst nicht auf die Fruchtreife warten.

Im Salat oder im Quark, geben die Blätter eine perfekte, würzige Komponente ab.

Der Nährstoffgehalt in den Blättern ist sogar höher als im fertigen Radieschen.

Es besteht also kein Grund, warum du nicht beides nutzen solltest.

Salate einfach pflücken

Salatköpfe benötigen etwa 45 Tage, bis du sie ernten kannst. Den Reifeprozess kannst du abkürzen, indem du den Salat einfach vorher pflückst.



Wenn du die Pflanze nicht komplett erntest, sondern immer einige Blätter stehen lässt, wird sie die fehlenden Blätter immer wieder ersetzen. Das funktioniert mit allen Salatsorten und sichert dir über Monate hinweg eine tolle Ernte.

Alternativ kannst du die Blätter auch abschneiden. In diesem Fall, solltest du jedoch beachten, dass du etwa 3 Zentimeter über der Erde schneidest. So wird die Pflanze animiert, neue Blätter zu bilden und du hast viel länger etwas davon.

Pflück-Salate gehen ebenfalls super einfach in Blumenkästen oder noch platzsparender, in [hängenden Pflanztaschen](#). Die gibt es relativ günstig im Handel oder auch als Anleitung zum selbst bauen. Wenn du eine Wand damit gestaltest, hast du im Blumenkasten Platz für anderes Gemüse.

Hier ein Video, wie du aus Kunststoffflaschen ein vertikales Bett für Kräuter anlegst.

Rauke oder Rucola

Wenn du eine schnell wachsende essbare Pflanzen suchst, dann nimm die Rauke – oder Rucola.

Dabei handelt es sich um ein und dieselbe Pflanze.

Lange war sie von unserem Speiseplan verschwunden und dann schwappte der Trend von Italien aus, wieder zu uns zurück.



Die Rauke ist reich an Senfölen und daher ein äußerst nützliches Pflänzchen. Senfölen wird nachgesagt, vorbeugend gegen Krebs zu wirken.

Sie gedeiht überall dort, wo genug Sonne hinkommt. Hier empfiehlt es sich jedoch, ab April im Blumentopf vorzuziehen. Die Rauke mag es gern etwas wärmer.

Ab Mai kann sie problemlos ins Freiland gesetzt werden und bei regelmäßigem Verschnitt, bilden sich immer wieder neue Blätter.

Auch bei der Rauke, kannst du nach wenigen Wochen die ersten Blätter ernten. Zusammen mit den Radieschen-Blättern hast du jetzt schon zwei weitere Zutaten für einen Salat.



Die Rauke kann auch im Blumentopf bleiben. Es macht ihr nicht viel aus, solange sie dafür ein Plätzchen in der Sonne bekommt. Regelmäßiges Gießen, muss dann aber selbstverständlich sein.

Vom Geschmack her ist sie etwas würziger als normaler Salat und weist eine leichte Schärfe auf. Die Italiener finden es toll und auch du wirst davon begeistert sein. Die Rauke enthält nämlich jede Menge gesundes Zeug wie, Beta Carotin, Folsäure, Vitamin C, Kalium, und Calcium.

Spinat – Äußerst vielseitig

Bis Spinat ausgewachsen ist, vergehen locker 50 Tage. Zeit, die du in der Krise eher selten hast.

Deshalb kannst du die Erntezeit bei Spinat bis um die Hälfte reduzieren, wenn du ihn als Babyspinat erntest. Die jungen Blätter sind zarter und vielseitiger verwendbar.



Als Brotbelag, im Smoothie, als Suppe oder kleingeschnitten, als Verfeinerung für [Salate](#) oder zu Eiern, Babyspinat ist eine echte Alternative zu den ausgewachsenen Spinat-Pflanzen.

Mit der Aussaat solltest du im April oder im September beginnen. Spinat kann gut mit tieferen Temperaturen umgehen und ist sogar bis in den Winter hinein dazu fähig, neue Blätter zu bilden.

Achte bei Spinat aber darauf, dass er nicht in die Blüte geht. Sobald er das nämlich tut, ist die Ernte vorbei. Solange du ihn immer wieder verschneidest, kannst du ihn das ganze Jahr über, immer wieder ernten.

Eingekocht im Glas, hält sich Spinat monatelang, sodass du damit einige Zeit überbrücken kannst.

Der Mai ist Rüben-Zeit

Mai-Rüben gehören zu den ersten Gemüsesorten der Saison, wachsen schnell und sind relativ unempfindlich. Nach 45 Tagen kannst du bereits die ersten ernten, wenn du sie im März gesät hast.



Rüben sind zwar nicht jedermanns Sache, aber da sie vielseitig sind und die meisten Leute gar nicht wirklich wissen, was man daraus alles machen kann, haben sie ihren Platz auf der Krisenliste für schnell wachsende Sorten verdient.

Anders, als ihr Name aussagt, kannst du sie bis in den Juni immer wieder aussähen und bis in den September ernten. Für die Rübchen sprechen auch ihre gesunden Inhaltsstoffe und ihr Gehalt an Karotin, Kalium, Vitamin C und B, Zink, Eisen und Folsäure sowie Ballaststoffen.

Die Mai-Rübe passt in [Suppen](#), gibt gedünstet und in Butter geschwenkt, mit Ingwer und Gewürzen eine super leckere Beilage und du kannst ihre Blätter mit verwerten.

Du kannst sogar einen Mai-Rüben-Auflauf machen. Bei diesem kleinen Wunder gilt es auszuprobieren. Durch ihren milden Geschmack passen sie außergewöhnlich gut in viele Gerichte.

Rote Bete

Bei der ebenfalls recht zügig wachsenden Bete, schütteln sich viele Menschen. Zugegeben, meinen Geschmack trifft sie auch nicht unbedingt. Zu erdig, zu dominant im Aroma.

Trotzdem lohnt es sich, die roten, gelben und weißen Kugeln anzubauen. Sie wachsen schnell, und haben einen entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Gemüsesorten. Von Farbe zu Farbe variiert der Geschmack und du musst sie gar nicht ausreifen lassen.



Blattgemüse ist auch bei der Bete eine Alternative zum Fruchtkörper. Sähe sie einfach in dichten Reihen und ernte die Blätter.

Bete Blätter sind weniger erdig und schmecken eher nach Kohl. Dementsprechend kannst du sie in Suppen und [Salaten](#) verwenden.

Die Menge an Eisen, für die, vor allem Rote Bete so berüchtigt ist, befindet sich bereits in der Pflanze, ehe sie Fruchtkörper bildet. Du musst außerdem statt 55 Tage nur die Hälfte der Zeit warten, bis du ernten kannst.

Für den Krisenfall ist die Bete also bestens geeignet!

Rapunzel/ Feldsalat

Was lohnt sich im Garten anzubauen? Natürlich der Feldsalat.

Wie im Märchen geht es beim Feldsalat zwar nicht zu, aber dafür müsst ihr für die Ernte, auch keiner bösen Hexe euer Kind überlassen.



Feldsalat, ist sehr pflegeleicht. Er wird gesät, geerntet und gegessen. Wie auch der Spinat stellt er keine Ansprüche und wächst, vorausgesetzt ihr verschneidet regelmäßig, immer wieder nach.

Solche Pflanzen eignen sich vorwiegend dann, wenn du Platz sparen musst, um möglichst vielseitig anzubauen. Ein Quadratmeter ist ausreichend um dich als Einzelperson, damit zu versorgen.

Durch seinen Gehalt an Vitaminen und Nährstoffen gehört er mit zu den besten Zehn in der Krisenvorsorge.

Wer weiß, vielleicht beschleunigt er sogar das Haarwachstum? Da er Folsäure, Pro Vitamin A und Vitamin C enthält, sowie über einen hohen Anteil an Eiweiß und Ballaststoffen verfügt, würde es mich zumindest nicht wundern.

Erbsen sind Pflicht

Auch wenn 65 Tage zunächst nach einer langen Zeit klingen, so bedenke Folgendes: Die gesamte oberirdische Pflanze ist essbar und schmeckt etwa gleich. Wenn du sie also aussäht, hast du die Wahl, ob du warten willst, bis die Schoten ausgewachsen sind, ob du sie zart und klein essen willst, oder ob du nur das Kraut bevorzugst.



Alles an der Erbsenpflanze ist essbar. Die Blüten zum Beispiel sehen im Salat toll aus. Die jungen Stängel geben ein zartes Gemüse und die Blätter gesellen sich zu den weiter oben genannten Zutaten und ergeben damit schon eine fertige Mahlzeit.

Erbsen, die bis zum Ende reifen sollen, müssen ranken. Im Garten, sowie auf dem Balkon geht das perfekt. Stelle ihnen einfach ein Klettergerüst zur Verfügung. Aus ein paar Weidenzweigen und Bindegarn, hast du diese Rank-Hilfe in wenigen Minuten selbst zusammengebastelt.



Eine zweite Möglichkeit besteht in überkreuzt gespannten Schnüren oder einem aufrecht gespannten Netz an einer Wand. Ob nun auf dem Balkon oder in einem Garten, bei Erbsen kannst du nichts falsch machen

und ab Mai, können sie ins Freiland.

Buschbohnen

Wenn die Eisheiligen vorbei sind, können auch Buschbohnen als schnell wachsendes Gemüse draußen gesät werden. Sie benötigen von der Saat bis zur Ernte etwa 60 Tage im Freilandanbau.



Wenn du die Pflanzen auf der Fensterbank vorziehst, beschleunigst du den Vorgang etwas.

Buschbohnen müssen regelmäßig geerntet werden. Lass dir bitte bei der Ernte nicht zu lange Zeit. Je schneller du erntest, umso schneller treibt die Bohne wieder neue Blüten.

Und sind wir doch mal realistisch, Bohnen schmecken jung wesentlich besser als ausgereift. Dann werden sie nämlich rasch holzig und lassen sich dementsprechend kauen.

Wenn du also regelmäßig die jungen Bohnen erntest, belohnt dich die Pflanze mit immer neuen Blüten und Früchten.

Damit ist die Buschbohne vielleicht nicht die schnellste, aber dafür eine der ergiebigsten Pflanzen als hängende Gemüsepflanzen.

Bohnen kannst du einzeln als Gemüse, als Eintopf ([Hier meine 9 besten Eintopf-Rezepte](#)), in Aufläufen oder als Bohnensalat verwerten. Sie lassen sich prima einkochen und einfrieren und sichern dir so deinen Vorrat.

Kohlrabi

Beim Kohlrabi geht es schneller, wenn du zu fertigen Jungpflanzen greifst. Dann brauchen sie nämlich statt der 8 Wochen bis zur Ernte, nur 6 Wochen und du kannst sie schneller weiterverarbeiten. Vorziehen auf der Fensterbank ist ebenfalls eine Option.



Kohlrabis schmecken zart am besten, also warte mit der Ernte nicht zu lange. Hier gilt Qualität vor Quantität. Leider neigen Kohlrabis dazu, zügig holzig zu werden.

Dann schmecken sie nur nicht mehr, sondern lassen sich durch die Fasern auch schwierig kauen. Besser ist es daher, viele kleine Kohlrabi zu ernten, als drei große, die am Ende Muskelkater in deinen Kaumuskeln verursachen.

Kohlrabi eignen sich für alles, was man mit Gemüse so machen kann. Sie lassen sich zu [Eintöpfen](#) verarbeiten und eignen sich sogar zum Frittieren und Überbacken.

Snack-Gurken

Gurken benötigen etwa 60 Tage, bis du sie ernten kannst. Wenn du ihnen genügend Platz und Hilfe zum Klettern gibst, erweisen sie sich als dankbar und äußerst ertragreich.



Nach einem milden Frühjahr kann es passieren, dass die Gurkenpflanze mehr Blüten hervorbringt, als du am Ende bereit bist, Gurken zu essen.

Bei idealen Bedingungen erntest du von Ende Mai bis Ende September immer wieder Gurken. Snack-Gurken wachsen schneller als die großen Salatgurken und werfen mehr Ertrag ab.

Es ist also ratsam, vorher zu wissen, was du damit machen willst.



Wenn du dich schon mit dem Fermentieren von Gemüse beschäftigt hast, dann probiere doch mal folgendes Rezept.

- Snack-Gurken halbieren und für ca. 2 Stunden mit etwa 50 g Salz bedeckt in einer Schüssel ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit eine Knoblauch-Knolle schälen und die Zehen anritzen.
- Dill und Zwiebeln kleinschneiden und in ein sauberes Einmachglas füllen.
- Nach den 2 Stunden haben die Gurken durch das Salz gewässert.
- Jetzt füllst du Gurken und Knoblauch in dein Glas und bedeckst es mit der entstandenen Flüssigkeit, bis etwa 3 cm unter dem Rand.

Halt dich bitte unbedingt an diese Angabe. Unter dem Deckel tut sich nämlich einiges und die Milchsäurebakterien, die durchs Fermentieren entstehen, entwickeln Druck und benötigen Platz.

Andernfalls nehmen die Gase den Weg des geringsten Widerstandes und der Deckel wird undicht. Verschließe das Glas gut und stelle es an einen warmen, dunklen Ort. Die Gurken sind nach etwa einem Monat fertig und geschlossen sehr lange haltbar.

Mangold

Diese Pflanze ist ein echtes Weichei. Sie mag Kälte überhaupt nicht und darf daher erst nach den Eisheiligen ins Freiland. Natürlich kannst du sie auch auf dem Fensterbrett oder im Gewächshaus vorziehen.



Achte in dem Fall aber darauf, dass der Mangold keine direkte Zugluft abbekommt. Diese Pflanze fängt bei zu kühler Luft an herumzuzicken und geht in die Blüte.

Da wir aber die Blätter und Stiele ernten wollen, müssen wir uns an die Spielregeln der Pflanze halten. Ab Mitte Mai sollte das größte Risiko jedoch vorbei sein und der Mangold kann ohne weitere Probleme wachsen. Da es ihn in unterschiedlichen Farben gibt, wird es bunt auf dem Teller.

Du kannst die Stiele wie Spargel verarbeiten und dünsten, kleingeschnitten zur Suppe geben oder sie auch roh im Salat essen.

Die Blätter können wie Spinat weiterverarbeitet werden. Mangoldblätter können auch zum Einrollen von Fisch oder Fleisch ähnlich wie Kohlblätter verwendet werden. Auch der Mangold treibt jede Menge neue Blätter nach, wenn du ihn regelmäßig verschneidest.

Zucchini

Die schönsten Blüten unter den Turbogemüsen haben Zucchini. Diese Kürbisgewächse benötigen einen etwas längeren Anlauf von zirka 70 Tagen. Auch hier kannst du durch Vor-Zucht einiges an Zeit einsparen.



Sind sie dann erst mal in der Blüte und bilden erste Fruchtkörper, kannst du ihnen beim Wachsen zusehen. Zucchini wachsen in der Nacht, also wundere dich nicht, wenn aus einem 3 cm Winzling schon nach 48 Stunden das Doppelte geworden ist.

Zucchini sind außerdem ertragreich. Je nach Sorte kannst du einige sehr große Fruchtkörper ernten. Separat treibt die Zucchini auch männliche Blüten aus. Diese bringen dir zwar kein Gemüse, aber du kannst sie zu einem besonderen Snack machen.

Zucchini Blüten sind recht groß und lassen sich in eine Delikatesse verwandeln. Dabei ist es vollkommen dir überlassen, ob du sie mit Zimt und Zucker bestreust, sie karamellisierst oder pikant gewürzt, in Ei und Mehl wälzt und anschließend frittierst. Deiner Fantasie sind da kaum Grenzen gesetzt.

Du kannst Zucchini wie Gurken einlegen oder sie fermentieren. Du kannst sie füllen oder genauso gut mit anderem Gemüse zusammen in einen Topf werfen. Dass die Zucchini keinen nennenswerten Eigengeschmack hat, macht sie für dich sehr vielseitig.

Frühlingszwiebeln

Der ideale Zeitpunkt zur Aussaat von Frühlingszwiebeln liegt zwischen März und April.

Sie benötigen kaum Pflege und können im Juni bereits geerntet werden.



Das macht sie zu einem Gemüse, das nicht nur zügig wächst, sondern auch antibiotisch wirkt und damit unverzichtbar wird.

Frühlingszwiebeln säst du überall an. Sie gedeihen im Freiland auf dem Fensterbrett und auf dem Balkon. In der Küche sind sie ein Alleskönner und geben deinem Essen Geschmack.

Außerdem kannst du sie auch einlegen und so für längere Zeit haltbar machen. Verwendbar sind die Lauchblätter und die Zwiebeln selbst.

Rhabarber

Wenn du diese Pflanze schon im Garten hast, ist alles bestens. Frisch gepflanzt ist der Rhabarber nämlich noch zu nichts zu gebrauchen.

Im ersten Jahr sollte die Pflanze daher absolut in Ruhe gelassen werden, damit sie sich an die neuen Umstände gewöhnen kann. Ab dem zweiten Jahr geht dafür alles recht schnell. Der Rhabarber treibt sehr zeitig im Frühjahr aus und belohnt dann mit einer Ernte bis in den Juni hinein.



Hat sich die Pflanze erst mal an die Bedingungen gewöhnt, treibt sie recht zügig immer neue Stängel nach.

Rhabarber sollte nur in kleinen Mengen roh gegessen werden. Er enthält Oxalsäure und diese, wirkt sich in großer Menge nicht gerade magenfreundlich aus.

Allerdings enthält die Pflanze auch Kalium, Eisen und Kalzium sowie Vitamin C.

Früher wurde der Rhabarber noch als Heilpflanze genutzt, was aber höchstwahrscheinlich aufgrund des hohen Säureanteils eingestellt wurde.

Da es hier unterschiedliche Sorten gibt, und rot immer milder als grün schmeckt, kannst du nach Geschmack entscheiden. Mein Tipp ist der Erdbeerrhabarber.

Es gibt auch Herbsthabarber, der wie der Name schon sagt erst später austreibt und somit bis in den September hinein, frische Stängel liefert.

Micro-Greens – die Alternative

Ausschlaggebend in einer Krise ist neben der Ernährung, vorwiegend die Versorgung mit Mineralien und Vitaminen.

Ein Mangel daran, kann zügig zur Krankheit werden, die gerade in solch einer Situation lebensbedrohlich sein kann.

Eine Lösung, die schon seit Jahrhunderten in Asien angewendet wird, schafft hier Abhilfe.

Sprossen und sehr junge Pflanzen, die sogenannten Micro-Greens haben schon alles an Nährstoffen im Gepäck, was für die erwachsene Pflanze notwendig ist, um zu gedeihen.



Unterschiedlichste Gemüsepflanzen wie, Brokkoli, Spinat, Blumenkohl, Karotten, und viele mehr, können so auch ohne lange Wachstumsdauer zu wichtigen Nährstofflieferanten werden.

Auf der Fensterbank benötigen Sprossen nur wenige Tage, um ihr volles Potenzial zu entfalten und so kann man sie wieder und wieder ernten und nachsähen. Wenn man so gärt, dass die Gemüsepflanzen Samen abwerfen, kann man diese auch selbst sammeln.

Andernfalls kostet ein Tütchen Samen nicht die Welt, wenn man dafür ausreichend Vitamin-Power erhält.

Leinsamen und Hanfsamen funktionieren als Micro-Greens auch hervorragend.



Wie du an Micro-Greens kommst, ist abhängig davon wie viel Umstände du dir machen willst. Ob du sie auf der Fensterbank oder in einem Keim-Glas ziehst, beides funktioniert super. Letzteres hat den Vorteil, dass du größere Mengen auf einmal ziehen kannst. Auf der Fensterbank eignen sich alle Sorten gut, die du auch für den Garten dort vorziehen würdest. Dazu gehören in erster Linie alle Kohlsorten.

Bei Nachtschattengewächsen lass bitte die Finger davon. Erbsen und Bohnensprossen kannst du hingegen problemlos ziehen.

Micro-Greens kannst du überall verwerten. Ob nun im Smoothie, auf Butterbrot, im Quark oder über dem Salat, deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

P. S. Die meisten Wildkräuter besitzen ein Vielfaches mehr an Mikronährstoffen (Vitamine) als Kulturpflanzen. Lies dazu "[Ein Leitfaden zu Mikronährstoffen und wie Wildkräutern dein Überleben in einer Notsituation sicherstellen](#)".

Fazit

Mit den 16 Gemüsesorten, die ich dir vorgestellt habe, besitzt du jetzt mehr, als nur eine Alternative.

Außerdem hat dein selbst angebautes Gemüse den Vorteil, dass du weißt, was dran und was nicht dran ist. Du kannst auf natürliche Schädlingsbekämpfung setzen, in dem du dich über gute Pflanz-Nachbarn informierst.

Zwiebeln zum Beispiel halten dir viele Schädlinge von Kohl und Rüben fern. Viele Pflanzen sind sogenannte Schwachzehrer, so wie das Radieschen. Sie eignen sich als Nachbarn für Pflanzen, die ein höheres Bedürfnis nach Nährstoffen haben und kommen ihnen so, nicht in die Quere.

Humuserde und Kompost, Gründüngung sowie im Herbst oder im zeitigen Frühjahr untergehackten Pferdemist, ersparen dir die chemische Keule.

Ebenfalls gut bewährt, hat sich eine Jauche aus [Brennnesseln](#), zur Düngung und Schädlingsbekämpfung. Durch den Stickstoff in der Jauche suchen Pflanzen- und Wurzelläuse umgehend das Weite und deine Pflanzerde bekommt Nährstoffe. Zugegeben, der Geruch ist etwas gewöhnungsbedürftig, verfliegt aber nach einiger Zeit wieder.

Wenn du diese Tipps beherzigst, hast du bei deiner Ernte gesundes und maximal ertragreiches Gemüse, ohne Pestizide und anderen Schadstoffen.

Sinnvolles, durchdachtes Gärtnern und mit der [richtigen Gartenausrüstung](#) bringt dir am Ende mehr Ernte ein und sorgt während der Wachstumsperiode dafür, dass es weniger stressig ist.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>