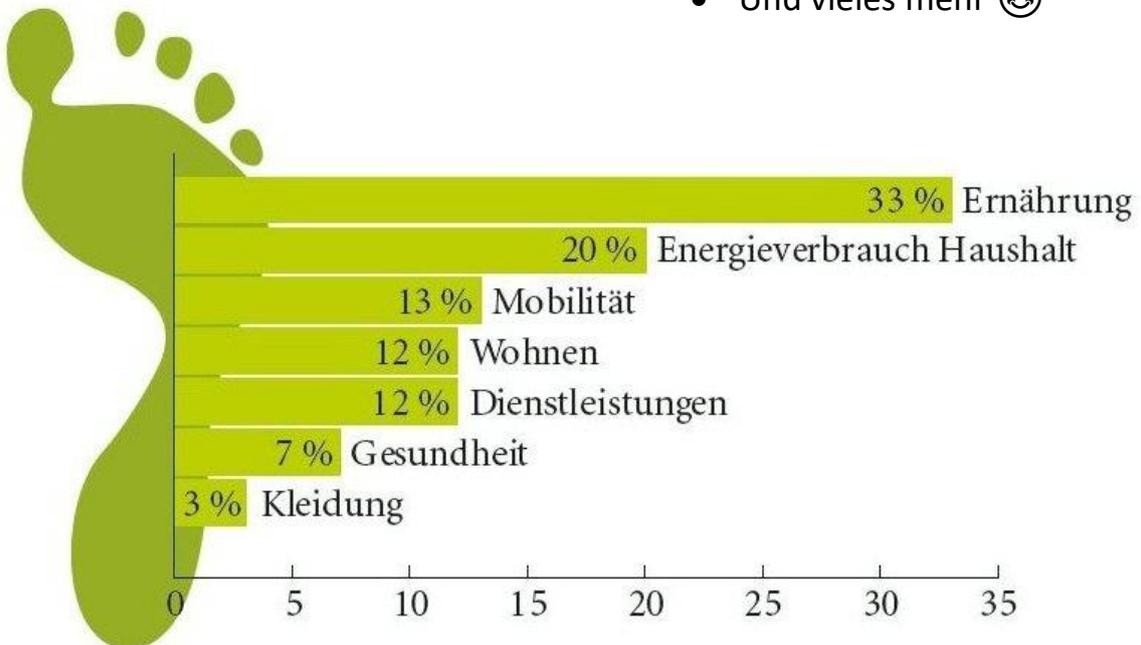


# Eigenes Gemüse anbauen!

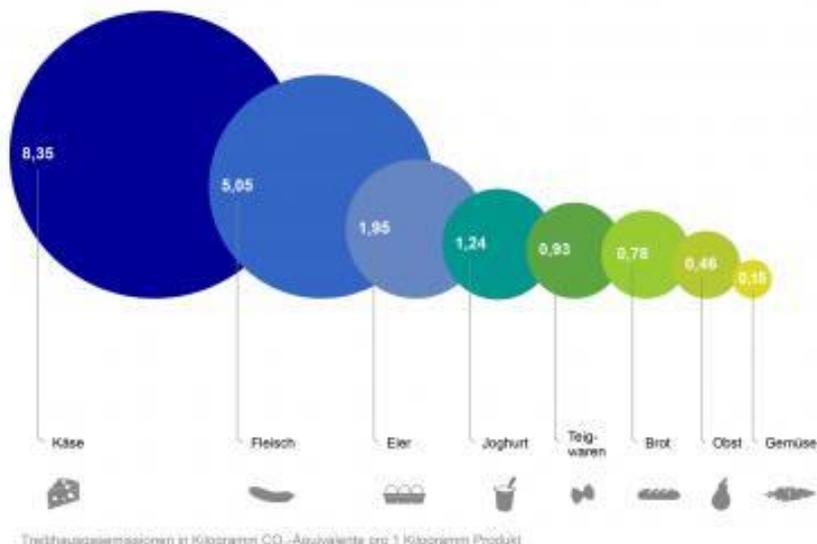
## Warum?

- Kreisläufe schließen!
- Emissionen vermeiden!
- Energie sparen!
- Böden schonen!
- Artenvielfalt fördern!
- Spaß haben!
- Sich austauschen!
- Bewusst die Sinne erleben!
- Selbstwirksam sein!
- Sich unabhängig machen!
- Naturverbunden sein!
- Und vieles mehr 😊



Oko-Institut e.V.

Vom Acker auf den Teller: der Klimafußabdruck unserer Lebensmittel  
Treibhausgasemissionen verschiedener Lebensmittel im Vergleich



Treibhausgasemissionen in Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro 1 Kilogramm Produkt

Oko-Institut e.V.



# AUSSAATKALENDER

## Gemüse und Kräuter

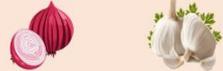
	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Keimtemperatur °C	Keimdauer in Tagen	Saattiefe in cm
<b>Vorkultur</b>															
<b>Direktsaat</b>															
<b>Ernte</b>															
<b>Bohnen</b>															
Buschbohnen													12 - 18	8 - 14	2 - 4
Stangenbohnen													12 - 18	8 - 14	3 - 5
Prunkbohnen													12 - 18	8 - 14	3 - 5
Puffbohnen/Dicke Bohnen													5 - 10	8 - 14	4 - 6
<b>Eis- und Kopfsalat</b>													8 - 18	7 - 14	1
<b>Endivien</b>													18 - 25	8 - 10	0,5 - 1
<b>Erbsen</b>															
Mark- und Zuckererbsen													8 - 16	8 - 14	3 - 5
Schalerbsen													8 - 16	8 - 14	3 - 5
<b>Feldsalat</b>													5 - 20	8 - 14	1 - 2
<b>Gurken Freiland</b>													15 - 25	10 - 15	2 - 3
<b>Gurken Gewächshaus</b>													20 - 25	5 - 10	2 - 3
<b>Kürbis/Zucchini</b>													15 - 20	8 - 12	2,5
<b>Kohlgemüse</b>															
Blumenkohl													15 - 18	8 - 12	1
Brokkoli													15 - 20	6 - 10	1
Grünkohl													15 - 18	6 - 10	1
Chinakohl													18 - 20	6 - 10	1
Kohlrabi													18 - 20	6 - 10	1
Rosenkohl													15 - 18	6 - 10	1
Rot-, Weiß-, Wirsingkohl													15 - 18	6 - 10	1
<b>Kräuter</b>															
Basilikum													18 - 25	12 - 15	AN*
Dill													10 - 20	8 - 15	0,5
Petersilie													10 - 20	15 - 25	1
<b>Möhre</b>													6 - 20	10 - 20	2
<b>Paprika</b>													20 - 25	10 - 20	1
<b>Pflück- und Schittsalat</b>													10 - 16	7 - 14	1
<b>Radieschen Freiland</b>													6 - 20	6 - 10	0,5 - 1
<b>Rettich</b>													12 - 20	6 - 10	1,5 - 2
<b>Rote Beete</b>													15 - 20	10 - 20	2 - 3
<b>Spinat</b>													5 - 25	6 - 15	1 - 2
<b>Tomaten</b>													20 - 25	10 - 15	1
<b>Zwiebeln Frühjahrssaat</b>													15 - 20	14 - 20	1 - 2
<b>Zwiebeln Herbstsaat</b>													15 - 20	14 - 20	1 - 2

\*AN = Andrücken, nicht abdecken



# Mischkultur

Welche Pflanznachbarn passen zueinander?

Pflanze	Gute Nachbarn	Schlechte Nachbarn
Bohnen 	Gurken, Mais, Erdbeeren, Aubergine, Kohl 	Zwiebeln, Knoblauch 
Rote Bete 	Erbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Salat, Kohl 	Keine schlechten Nachbarn
Aubergine 	Ringelblume, Minze, Erbsen 	Keine schlechten Nachbarn
Brokkoli, Kohl, Blumen-, Weißkohl 	Rote Bete, Knoblauch, Rosmarin, Kartoffeln, Zwiebeln 	Tomaten, Erbsen, Paprika 
Karotten 	Salat, Schnittlauch, Lauch, Erbsen 	Erdbeeren, Kohl 
Salat 	Karotten, Radieschen, Erdbeeren, Gurken, Erbsen 	Sellerie, Petersilie 
Mais 	Sonnenblumen, Kürbis, Erbsen, Gurken, Petersilie 	Kohl, Tomaten, Sellerie 
Zwiebeln, Knoblauch 	Karotten, Rote Bete, Erdbeeren, Kohl, Tomaten, Salat 	Erbsen, Bohnen, Petersilie, Lauch 
Erbsen 	Karotten, Radieschen, Steckrübe, Gurken, Mais, Erbsen 	Zwiebeln, Knoblauch 
Paprika 	Tomaten, Basilikum, Karotten, Zwiebeln 	Bohnen, Weißkohl, Kohl 
Kartoffeln 	Koriander, Mais, Bohnen, Aubergine, Kohl 	Kürbis, Gurken, Sonnenblumen 

# Pflanzplan Hochbeete

## Pflanzplan

(je nach Zahl der Teilnehmenden variabel)

Buschbohnen

Chinakohl

Fenchel  
(Krautkohl)

Lauch

Karotten  
(Zwiebel & Dill)

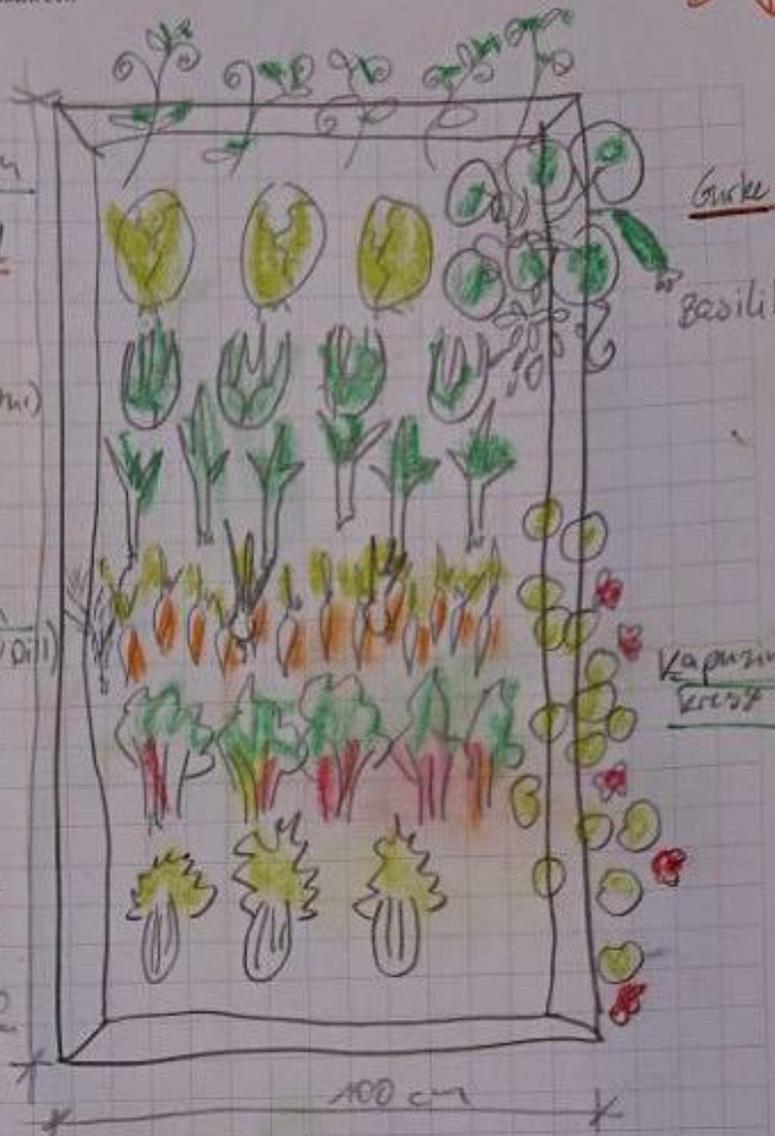
Manjold

Staudensellerie

Gurke

Basilikum

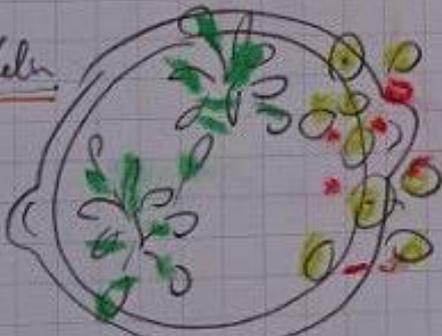
Kapuzinerkresse



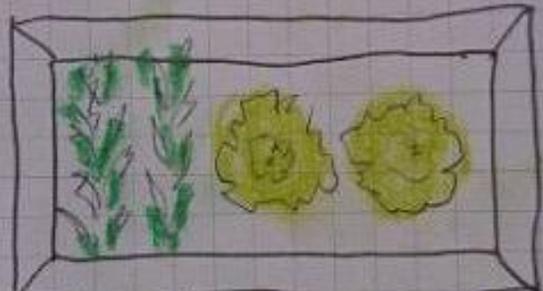
Vorzucht

Direktsaat

Kartoffeln



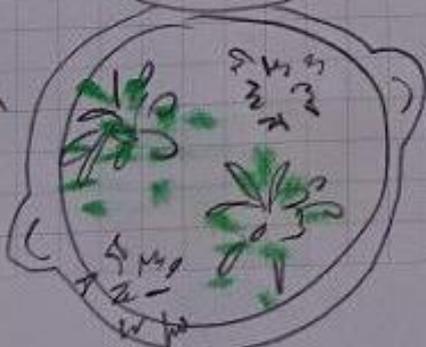
Rucola  
Kopfsalat



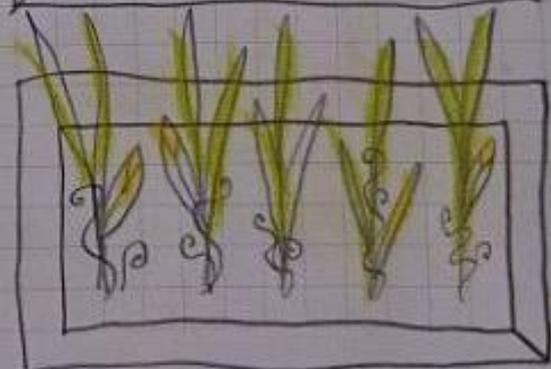
50 cm

Kartoffeln

Petersilie



Mais  
Bohnen



TOP 250 GERMANY  
DIE BESTEN TAGUNGS HOTELS