





# Der Saisonkalender

## Gemüse



## Obst



### Erklärung

Monat mit starkem Importen  
 Monat mit geringem Importen  
 Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau  
 Monat mit großem Angebot aus heimischem Anbau und gleichzeitig geringem Importen

© BfE. Die Nutzungsinhalte der Daten dieser Daten liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Nutzung der Inhalte (ganz oder teilweise) bedarf ausdrücklich ihrer vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Daten ist untersagt.

# BOHNENSALAT MIT FETA UND BASILIKUM

500 g grüne Bohnen  
400 g Dicke Bohnenkerne (von  
1,6 kg Schoten; ersatzweise TK)  
Salz  
4 EL Zitronensaft  
frisch gemahlener grüner Pfeffer  
2 TL Dijonsenf  
1 TL Agavendicksaft  
4 EL Olivenöl  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Basilikum  
200 g Feta  
50 g geröstete, gesalzene Pistazien  
in der Schale

## FÜR 4 PERSONEN

45 MIN. ZUBEREITUNG  
Pro Portion ca. 420 kcal,  
22 g EW, 27 g F, 21 g KH

1 Die grünen Bohnen putzen, waschen und je nach Größe quer halbieren oder dritteln. Die Bohnen über Dampf ca. 10 Min. garen, dann eiskalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen. Inzwischen die Bohnenkerne aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 8–10 Min. (oder nach Packungsangabe) garen, abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann die Kerne aus den zähen Hüllen drücken.

2 Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Senf und Agavendicksaft verrühren, das Öl nach und nach unterschlagen. Die grünen Bohnen und die Bohnenkerne mit der Vinaigrette mischen und bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest grob zerpfücken. Den Feta zerbröckeln und mit Frühlingszwiebeln und Basilikum unter den Salat mischen. Die Pistazien aus den Schalen lösen, grob hacken und über den Salat streuen. Alles mit den Basilikumblättchen garnieren.

SERVIERTIPP: Die Blätter von 2 Mini-Romana-Salaten ablosen, waschen und trocken tupfen. Wie Schiffchen auf einer Platte anrichten und mit etwas Bohnensalat füllen.



aus: B  
Gemü  
an das  
Gerecht  
Zeit, G

# STECKRÜBEN-PUFFER MIT ORANGENSCHAUM

200 g Frischkäse (16 %)  
1–2 TL abgeriebene Bio-  
Orangenschale  
Salz  
frisch geriebene Muskatnuss  
100 g Sahne  
Chilliflocken  
500 g Steckrübe  
500 g festkochende Kartoffeln  
150 g Zwiebeln  
4 EL Rapsöl  
3 EL geschälter Sesam  
4 EL Mehl  
2 TL Currypulver  
schwarzer Pfeffer  
2 Eier (Größe M)  
2–3 EL Semmelbrösel  
1 EL Thymianblättchen

## FÜR 4 PERSONEN

### 50 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 630 kcal,  
16 g EW, 42 g F, 47 g KH

1 Den Frischkäse mit Orangenschale, je 1 Prise Salz und Muskat verrühren. Die Sahne steif schlagen, ein Drittel unter den Frischkäse rühren, den Rest vorsichtig unterheben. Mit 1 Prise Chilliflocken bestreuen und kühl stellen.

2 Steckrübe schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und waschen. Beides grob raspeln, mit 1 ½ TL Salz mischen und 15 Min. ruhen lassen. Zwiebeln schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Öl glasig andünsten. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

3 Mit Küchenpapier die Feuchtigkeit aus den Raspeln drücken. Zwiebeln und Sesam untermischen. Mehl mit Curry, Pfeffer und etwas Salz vermischen. Eier verquirlen und mit der Mehlmischung glatt verrühren, dann mit dem Gemüse mischen. Soviel Semmelbrösel dazugeben, dass der Teig nicht zu feucht ist.

4 Jeweils etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer 1 EL Gemüse-Masse in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Puffer jeweils portionsweise bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. braten, wenden und in 2–3 Min. goldgelb und knusprig braten. Puffer auf Küchenpapier entfetten, dann im Ofen bei 100° warm halten, bis alle fertig sind. Puffer mit dem Orangenschaum anrichten und mit Thymian garnieren.

3: Petricia klebte hier jede für was auch immer, veggie Rezept





## BLAUER KARTOFFELSALAT MIT PILZ-VINAIGRETTE

800 g blaue Kartoffeln  
(z. B. »Blauer Schwede«)  
Salz | schwarzer Pfeffer  
300 g Pfifferlinge  
4 dünne Frühlingszwiebeln  
100 ml kräftige Gemüsebrühe  
1 EL Apfelessig  
2 EL Sherryessig  
1 ½ EL trockener Sherry  
(nach Belieben)  
2 EL Olivenöl  
100 g Blaubeeren  
1 EL Trüffelöl  
(ersatzweise geröstetes Haselnussöl)

FÜR 4 PERSONEN  
55 MIN. ZUBEREITUNG |  
25 MIN. KOCHEN |  
30 MIN. MARINIEREN

Pro Portion ca. 205 kcal,  
6 g EW, 8 g F, 26 g KH

1 Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser zugedeckt in 20–25 Min. gar kochen (am besten schon am Vortag). Abgießen, pellen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Kartoffeln salzen und pfeffern.

2 Die Pfifferlinge trocken putzen und je nach Größe längs halbieren, vierteln oder ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in Ringe schneiden. Die Brühe mit beiden Essigsorten und dem Sherry mischen.

3 Das Zwiebelweiß im Öl 1–2 Min. andünsten, Pilze dazugeben und bei größerer Hitze unter häufigem Rühren 4–5 Min. braten, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Zwiebelgrüns dazugeben und 1 Min. mitbraten. Alles mit der Brühe-Essig-Mischung ablöschen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Die Brühe mit den Pilzen heiß über die Kartoffelscheiben geben und bei Zimmertemperatur mind. 30 Min. durchziehen lassen.

4 Dann die Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Die Salat mit dem Trüffelöl beträufeln und mit dem restlichen Zwiebelgrün und den Blaubeeren bestreuen.

KARTOFFELN UND SÜSSKARTOFFELN

ce clo Hraei, Gemüse folgen auch anders, vegetarische  
für die Jahreszeit 8.11.2015



## STECKRÜBEN-QUITTEN-GEMÜSE

400 ml Apfelsaft  
300 ml Gemüsebrühe  
500 g Quitten  
500 g Steckrübe  
200 g Zwiebeln  
8 Zweige Thymian  
½ Bund glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl  
2 EL Rohrzucker  
Salz | schwarzer Pfeffer  
200 g Sahne  
50 g Aprikosenmarmelade  
75 g Frischkäse (16 % Fett)  
Cayenne

### FÜR 4 PERSONEN

#### 1 STD. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 450 kcal,  
5 g EW, 25 g F, 48 g KH

1 Apfelsaft und Brühe mischen. Quitten schälen, vierteln, entkernen und sofort in die Saftmischung legen. Alles aufkochen und die Quitten zugedeckt in ca. 20 Min. weich köcheln lassen.

2 Inzwischen die Steckrübe schälen und in knapp 1 × 3 cm Stifte schneiden. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen bzw. abstreifen und hacken. Die Quitten abgießen, die Flüssigkeit auffangen.

3 Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten, die Steckrüben dazugeben und 1–2 Min. bei größerer Hitze unter Rühren mitbraten. Mit dem Zucker bestreuen, 1–2 Min. weiter rührbraten, mit der Quitten-Flüssigkeit ablöschen. Alles aufkochen und die Rüben zugedeckt ca. 15 Min. garen. Die Quittenviertel quer in Streifen schneiden, zu den Steckrüben geben und miterwärmen. Das Steckrüben-Quitten-Gemüse salzen und pfeffern.

4 Sahne aufkochen, Marmelade und Frischkäse einrühren, mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Die Sauce unter das Gemüse mischen. Mit den Kräutern bestreuen. Dazu passt Wildreis.

*Bettina Mattarei, Gemüse Gourmandisches, ve  
gewirte für jede Jahreszeit, 9 u 2015*

# BOHNENSÜPPCHEN MIT INGWER

500 g Dicke-Bohnenkerne (von  
ca. 2 kg Schoten; ersatzweise TK)  
Salz

1 Schalotte (ca. 30 g)

½–1 Knoblauchzehe

30 g frischer Ingwer

2 EL Olivenöl

750 ml kräftige Gemüsebrühe

150 g Frischkäse (16 % Fett)

Kräutersalz

frisch gemahlener grüner Pfeffer

1½ TL abgeriebene Bio-

Zitronenschale (ersatzweise Lemon

Myrtle)

2–3 Spritzer Zitronensaft

100 g Sahne

FÜR 4 PERSONEN

50 MIN. ZUBEREITUNG

Pro Portion ca. 280 kcal,

15 g EW, 17 g F, 17 g KH

1 Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen und in kochendem  
Salzwasser 8–10 Min. (oder nach Packungsangabe) gären. In-  
zwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Den  
Ingwer ungeschält grob würfeln und mit der Knoblauchpresse nur  
den Saft herauspressen.

2 Die Bohnenkerne abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen  
lassen. Dann die Kerne aus den zähen Häuten drücken.

3 Schalotte und Knoblauch im Öl glasig andünsten, die Brühe da-  
zugießen. Ein Viertel der Kerne beiseitelegen. Die restlichen Boh-  
nenkerne in die Brühe geben. Alles aufkochen und 5 Min. köcheln  
lassen, dann fein pürieren. Frischkäse dazugeben und die Suppe  
nochmals pürieren. Suppe mit Ingwersaft, Kräutersalz, Pfeffer,  
1 TL Zitronenschale und Zitronensaft würzen.

4 Die Sahne mit 1 Prise Salz steif schlagen. Auf jede Portion  
1 Klecks Sahne setzen, die ganzen Bohnenkerne drumherum  
verteilen und mit restlicher Zitronenschale bestäuben.



llatruai,  
in auch  
sische  
de Jahres-

# STECKRÜBEN-STAMPF UND GEBRATENE KOKOSBANANEN

## STECKRÜBEN-STAMPF

400 g Steckrübe  
400 g mehligkochende Kartoffeln  
Salz  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1–2 Knoblauchzehen  
2 frische rote Chilischoten  
1 Bund glatte Petersilie oder  
Koriandergrün  
1 Bio-Limette  
2 EL Kokosöl  
2 TL Cajungewürz (S. 11; ersatzweise  
Currypulver)  
200 ml Kokosmilch  
schwarzer Pfeffer  
Cayenne

FÜR 4 PERSONEN  
40 MIN. ZUBEREITUNG  
Pro Portion ca. 255 kcal,  
5 g EW, 17 g F, 21 g KH

1 Die Steckrübe und die Kartoffeln schälen, in gleichmäßig große Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile hacken, grüne in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Chilis längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Petersilie oder Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest hacken. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.

2 Das Zwiebelweiß im Kokosöl glasig andünsten. Knoblauch und Chili 1–2 Min. mitdünsten, die gehackten Kräuter und die Zwiebelringe unterheben. Alles mit Cajungewürz bestäuben. Die Kokosmilch dazugießen und etwas einköcheln lassen. Inzwischen die Kokosbananen (s. unten) zubereiten.

3 Das Gemüse abgießen, etwas ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen. Zwiebel-Kokosmilch-Mischung untermischen. Den Stampf mit Limettenschale, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne abschmecken. Mit Kräuterblättchen bestreuen und mit den Kokosbananen anrichten.

## GEBRATENE KOKOSBANANEN

3 EL Kokosöl  
4 große Bananen oder 12 Baby-  
Bananen  
Flockensalz | frisch gemahlener  
grüner Pfeffer | 1 Spritzer  
Limettensaft und/ oder Chiliflocken  
(nach Belieben)

FÜR 4 PERSONEN  
15 MIN. ZUBEREITUNG  
Pro Portion ca. 230 kcal,  
2 g EW, 11 g F, 30 g KH

1 Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bananen schälen und in dem Öl erst bei hoher, dann bei mittlerer Hitze in 5–7 Min. rundum goldbraun und innen weich braten. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und /oder Chiliflocken nach Belieben würzen und zum Steckrüben-Stampf servieren. Die Kokos-Bananen passen auch zum exotischen Süßkartoffelstampf (S. 81).

SÜSSE VARIANTE: Bananen gegen Ende des Bratens mit 1–2 TL Agavendicksaft beträufeln und mit 1 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft und frisch geriebener Tonkabohne würzen. Mit Vanilleis und /oder Limetten-Sorbet als Dessert anrichten.

aus: Bettina Blattner, Gemüse &  
auch anders, vegetarische Gerichte  
10.08.2015

# Kartoffelaktion 2022

Ob Einzelperson, Familie, Kirchengemeinde, Kinder- oder Jugendgruppe: Alle sind wieder dazu eingeladen, bei der Kartoffelaktion 2022 mitzumachen um am Ende bunte Knollen zu ernten.

Dieses Jahr haben wir die Kartoffelaktion als Verlosung durchgeführt. Wer sich zur Kartoffelaktion angemeldet hat, kann eines der 2200 Kartoffelsets gewinnen und bekommt auf jeden Fall von März bis Oktober den Kartoffelnewsletter. Diese monatlich per E-Mail verschickten "Kartoffelbriefe" enthalten neben Tipps und Tricks zum Kartoffelanbau wie im Vorjahr Schöpfungsimpulse und Ideen rund um das Thema Kartoffel für Kinder.

Neu mit dabei ist dieses Jahr die Kartoffelexpertin und Gartenjournalistin Heidi Lorey mit einem „Kartoffel-Talk“ am 1. Juni, bei dem die Teilnehmenden online Fragen zum Kartoffelanbau stellen können.

Die Aktion möchte die Teilnehmenden zu einem konkreten Engagement für die Schöpfung motivieren und ganz praktisch für die Themen Nachhaltigkeit, Regionalität und Biodiversität sensibilisieren. Vom 18. Februar bis 12. März 2022 konnten Sie sich hier auf der Website anmelden. Die Verlosung ist jetzt abgeschlossen, aber eine Anmeldung für den Kartoffel-Newsletter ist noch bis Ostern möglich.> <https://kartoffelaktion.de/kartoffelaktion-2022/anmeldung-zum-newsletter-der-kartoffelaktion-2022/>

Die Kartoffelaktion 2022 ist eine Gemeinschaftsaktion der Erzdiözese Freiburg, der Bistümer Rottenburg-Stuttgart und Limburg sowie der Evangelischen Landeskirche in Baden und der Evangelischen Kirche von Westfalen.

## **Die Kartoffelaktion 2022 ist eine Gemeinschaftsaktion von:**

Diözese Rottenburg-Stuttgart; Ev. Landeskirche Baden; Bistum Limburg;  
Erzdiözese Freiburg; Ev. Kirche von Westfalen

<https://kartoffelaktion.de/kartoffelaktion-2022/>

## ZUSAMMEN WACHSEN LASSEN - DIE KARTOFFELAKTION 2022

### Erste Vorbereitungen

**Das Gartenbeet will umgegraben, das Hochbeet hergerichtet oder gebaut werden und für den Anbau auf dem Balkon braucht es die passenden Behältnisse.**

#### Im Gartenbeet

Kartoffeln lieben einen sonnigen, warmen Standort mit guter Belüftung. Nasskalte Standorte sind eher weniger geeignet. Der Boden sollte gut abtrocknen können. Kartoffeln sollten nur alle vier Jahre an derselben Stelle im Beet wachsen. So wird die Gefahr von Krankheiten reduziert. Wenn der Boden sehr lehmig ist, kann etwas Sand zur Auflockerung untergemischt werden.

#### Im Hochbeet

Achten Sie darauf, dass keine Staunässe entstehen und das Wasser gut abfließen kann. Zu Beginn ist das Hochbeet noch nicht vollständig bis zum Rand mit Erde gefüllt. Wenn später die ersten Triebe wachsen, brauchen Sie noch Platz, um neue Erde aufzuhäufeln.

#### Kübel, Pflanzsäcke, Kartoffeleimer

Wenn Sie die Kartoffeln auf dem Balkon oder im Hof anbauen, können Sie hierfür Kübel, Töpfe oder Pflanzsäcke verwenden, die ein Volumen von möglichst 30-50 Liter haben, zur Not reichen auch 10 Liter. Auch Reis- oder Jutesäcke können verwendet werden. Nutzen Sie für jede Kartoffel ein eigenes Gefäß.

Da Kartoffeln keine Staunässe vertragen, müssen die Gefäße unbedingt Ablauflöcher besitzen. Und damit die Nachbarn unten drunter sich nicht ärgern und keine Nässeflecken auf den Balkonfliesen entstehen, ist auch ein Untersetzer von Vorteil. Auch eine feste Folie kann verwendet werden.

Neuerdings gibt es auch die sogenannten "Kartoffeleimer" zu kaufen. Doch wozu viel Geld ausgeben? Wir empfehlen erst einmal an einem Sperrmülltag einen Stadteilspaziergang zu machen. Oftmals finden sich noch brauchbare Behältnisse.

### Vorkeimen der Kartoffeln

**Das Vorkeimen verschafft den Kartoffeln einen kleinen Wachstumsvorsprung. Platzieren Sie Ihre Kartoffeln in einer geöffneten Eierschachtel oder flachen Kiste an einem kühlen, nicht allzu dunklen Ort.**

Idealerweise beträgt die Raumtemperatur zum Vorkeimen zehn bis 15 Grad. Achten Sie darauf, dass die Kartoffeln zwar Licht, aber keine direkte Sonne abbekommen. Ist es zu hell und zu warm, entstehen lange, sogenannte geile Triebe, die beim Einpflanzen in die Erde schnell abbrechen können. Bei dem nebenstehenden Bild sind die Keime schon viel zu lang. Ideal zum Pflanzen ist es, wenn die Triebe ca. ein bis zwei cm groß sind. Je nach Kartoffelsorte bilden sich nach zehn bis 14 Tagen die ersten Keime, der komplette Vorkeimprozess dauert ca. vier Wochen.

Natürlich können die Kartoffeln auch ohne sichtbare Keime in die Erde gelegt werden. Dann dauert die Wachstumsphase einfach etwas länger.

Die Kartoffeln können etwas schrumpeln wenn sie keimen und die Schale verfärbt sich. Da dann blaue und rote Sorten schwerer zu unterscheiden sind, ist es hilfreich, den Namen der Kartoffelsorten schon vor dem Vorkeimen zu notieren. Um die Sorten zu unterscheiden kann man sie etwas befeuchten - dann sind die Farben und damit die Sorten besser zu erkennen.

### **Schöpfungsimpuls März 2022 - Pflügen und Streuen**

Die ersten warmen Tage laden dazu ein, Ordnung im Garten zu schaffen. Da ist noch einiges übriggeblieben aus den langen Wintermonaten, das ausgezupft, abgeschnitten, weggeräumt werden muss.

Hier und da stecken die Frühblüher schon ihre Köpfe aus der Erde. Erwartungsfroh mache ich mich am Gemüsebeet zu schaffen. Nackt und bloß liegt die Erde da. Kalt ist sie noch und feucht. Sie riecht ein wenig modrig. Da ist ein leeres Schneckenhaus, und hier windet sich ein fetter Regenwurm. Die Erde steckt voller Leben. Ich kann es kaum erwarten, meine sorgfältig gehüteten Saatkartoffeln zu pflanzen und dann darauf zu warten, dass sich das Leben in ihnen regt.

„Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land, doch Wachstum und Gedeihen steht in

des Himmels Hand“, geht mir durch den Kopf. Wie weise, diese alten Worte von Matthias Claudius, immer noch aktuell, auch im 21. Jahrhundert. Sie verweisen auf uralte Prozesse, auf die Kraft der Natur, auf den Schöpfer, der immer und immer wieder Leben sprießen lässt. Eine Saat- oder Setzkartoffel ist erstmal ja nur eine Frucht. Sie liegt gut in der Hand wie ein schöner runder Stein, fühlt sich kalt an und ist stumm und unbeweglich. Und daraus soll es keimen und sprießen? Darin steckt Leben, das Grün hervorbringt und sich zur Sonne streckt, das sich unterirdisch verzweigt und vervielfältigt? Kaum zu glauben, aber wahr! Schon als Kind habe ich über die Kraft gestaunt, die aus einem einzigen winzigen Gerstenkorn

einen langen Halm wachsen lässt. Und das Wunder der wundersamen Kartoffelvermehrung haben wir im Herbst immer mit einem schönen Fest gefeiert. Bis heute staune ich angesichts der Prozesse, die in meinem Garten Jahr für Jahr stattfinden. Gut, es gibt fette und magere Jahre. Mal ernten die Schnecken mehr als ich. Aber dennoch spüre ich eine tiefe Verbindung zu

dem, der einst den Garten Eden schuf und den Menschen mitten hineinsetzte mit dem Auftrag,

ihn zu bebauen und zu bewahren.

Ich spüre: Gottes schöpferische Kraft ist hier und jetzt gegenwärtig. Das hilft mir, die Hoffnung

nicht zu verlieren, auch wenn angesichts des Kriegs in der Ukraine die Sorgen um die Zukunft den Himmel verdüstern.

Ihre Annette Muhr-Nelson

## **Sprossen selbst ziehen:**

- Einweichen bis die Samen komplett aufgequollen sind
- Wasser ablaufen lassen, feucht halten (z.B. im Glas)
- Luftzufuhr gewährleisten
- täglich 1-2mal abspülen

## **Wieso Sprossen?**

- Sie sind supergesund und
- sie sind superlecker!

## **Sprossen verwerten z.B.:**

- einfach so knabbern
- in den Salat
- auf's Brot
- in den Smoothie
- ins Müsli

## **Was ich noch ausprobieren möchte:**

- Sprossen leicht in Butter angeschwitzt als Gemüse
- Sprossen-Quiche

**Ausführliche Informationen z.B. hier:**



**SPROSSENWELT.DE**

...Sprossen selber ziehen - Alles was du brauchst



## Kurze Anbauinfos zu den Pflanzkartoffeln

- Wir empfehlen das Vorkeimen von ca. 3 bis 4 Wochen vor dem Pflanztermin Anfang bis Mitte April !
- Dadurch erreichen die Kartoffeln einen Vegetationsvorsprung von ca. 2 Wochen !
- Dies kann im Gewächshaus oder auf der Fensterbank bei ca. 15 Grad erfolgen
- Die Kartoffeln sollen bei ausreichend Licht dicke, feste Keime entwickeln, die beim Pflanzen weniger leicht abbrechen können, als die sogenannten dünnen Dunkelkeime!
- Wenn gepflanzt wird brauchen Kartoffeln mindestens 7 Grad Celsius (vorgekeimte) Bodentemperatur bzw. 10 Grad für nicht vorgekeimte Kartoffeln.
- Möchten sie die Kartoffeln später anhäufeln, gilt die Faustregel die Kartoffel doppelt so tief zu pflanzen wie die Knolle dick ist ( ca. 7-8cm ). Es besteht auch die Möglichkeit, die Kartoffel direkt in einen fertigen Damm zu setzen, hier wird sie etwa 12 bis 15 cm tief gepflanzt, je nach Dammhöhe !
- Der Abstand sollte bei 30 bis 40 cm zwischen den Kartoffeln und 65 bis 75cm bei den Kartoffelreihen zueinander liegen.
- Beim einzelnen Anbau im Topf eignet sich ein 20 bis 30 l Topf/Kübel !



Beate Grossmann, Simone Farthmann und Renate Kindermann (von links) zeigen den Besuchern, wie man sich mit Kräutern und Sprossen wunderbar selbst versorgen kann. Fotos: Malte Krammschneider