



sparfuchsmama Aussaat- und Erntekalender

12 Gemüse-Sorten für das Familien-Hochbeet, Mitteleuropa, evergreen

Sorte	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Spar-Hinweis
Tomaten			V	V	A		E	E	E	E			1 Pflanze = 2 bis 4 kg, rund 10 € gespart
Zucchini				V	A		E	E	E	E			1 Pflanze = 8 bis 15 Stück, rund 20 € gespart
Kürbis				V	A				E	E			1 Pflanze = 2 bis 4 Kürbisse, rund 12 €
Pflück-Salat			A	A	A	A	A	A	E	E	E		Mehrfach säen, rund 3 € pro Kopf gespart
Radieschen			A	A	A	A	A	A	A	E			4 Wochen Wachstum, 1,50 € pro Bund
Möhren				A	A	A	A	E	E	E	E		1 Reihe = rund 1 kg, lange lagerfähig
Busch-Bohnen					A	A	A	E	E	E			1 qm = 1 bis 2 kg, mehrfach säen
Erbsen			A	A	A		E	E					Roh süß, Kinder essen sie direkt
Spinat			A	A	A	E	E	A	A	E	E		Frühjahr und Herbst, robust
Kohlrabi			V	A	A	A	A	E	E	E			1 Pflanze = 1 Knolle, einfach
Mangold			A	A	A	E	E	E	E	E	E		Sehr robust, halbes Jahr Ernte
Schnittlauch (mj.)			A	A	A	E	E	E	E	E			Mehrfährig, einmal pflanzen reicht

Legende: **V** Vorkultur drinnen (Fensterbank, Anzucht) **A** Aussaat oder Pflanzen ins Beet **E** Erntezeit

Allein dieser Kalender spart einer Familie pro Saison 80 bis 150 Euro Gemüse-Einkauf, weil keine Setzlinge zu früh erfrieren und Erntezeiten nicht ungenutzt verstreichen.

Hinweis: Mitteleuropa, mittlere Lagen. Bei kühleren Höhenlagen 1 bis 2 Wochen später, bei wärmeren Gegenden 1 Woche früher. Eisheilige Mitte Mai abwarten bei frostempfindlichen Sorten (Tomaten, Zucchini, Kürbis, Bohnen).



sparfuchsmama 12 Sparfuchs-Hacks

Was kein 0815-Aussaatskalender verrät, du aber tatsächlich brauchst

Anzucht für 0 Euro

- 1. Klorollen** quer halbieren, am Boden 4-mal einknicken. Biologisch abbaubarer Anzuchtopf, kommt mit Setzling direkt ins Beet.
- 2. Joghurtbecher** mit 3 Löchern im Boden = jahrelang haltbarer Anzuchtopf, spülmaschinen-fest.
- 3. Eierkartons** für Salat und Radieschen vorziehen. Nach 4 Wochen samt Karton ins Beet.
- 4. Anzuchterde selbst gemixt:** 1/3 alte Blumenerde, 1/3 Kompost, 1/3 Sand. Spart rund 8 Euro pro Saison.

Saatgut und Setzlinge für lau

- 5. Tomatenkerne** aus reifen Bio-Tomaten waschen, trocknen, aufbewahren. Saatgut für nächste Saison kostet 0 Euro.
- 6. Geiztriebe** von Tomaten ins Wasserglas, in 2 Wochen wurzeln sie. Aus einer Pflanze werden zwei oder drei.
- 7. Aldi-/Lidl-Pflanzwochen** Anfang Mai: Tomatenpflanze ab 1,49 Euro statt 3 bis 5 Euro im Gartencenter.
- 8. Saatgut tauschen** über Online-Börsen oder lokale Aktionen. 0 Euro statt 35 Euro für 12 Sorten.

Dünger und Wasser aus dem Haushalt

- 9. Kaffeesatz** getrocknet, in Maßen: gut für Tomaten und Beerenobst. NICHT frisch (Schimmel).
- 10. Brennesseljauche** für Kohl, Gurke, Salat, Mangold, Zucchini. NICHT für Tomaten, Bohnen, Erbsen (zu stickstoffreich).
- 11. Eierschalen** fein gemörsert für Bohnen, Erbsen, Kohl. NICHT für Tomaten (kalk-empfindlich).
- 12. Mulchen mit Rasenschnitt** halbiert die Gießmenge. Regentonne aus alter Mülltonne sammelt das Wasser dazu.

Was du NICHT kaufst

- Spezial-Tomatendünger** für 8 Euro. Kaffeesatz und Holzasche tun es.
- Bio-Aussaaterde** für 5 Euro pro Sack, wenn Kompost im Garten ist.
- Spezial-Mehltaubröhe.** 1 EL Backpulver, 1 L Wasser und ein Spritzer Spüli, alle 7 Tage spritzen.
- Plastik-Anzuchttöpfe** für 4 Euro. Punkte 1 bis 3 oben tun es kostenlos.

Die Gesamt-Ersparnis aus diesen 12 Hacks liegt für eine Familie bei 60 bis 120 Euro pro Saison, zusätzlich zu den 80 bis 150 Euro durch den Aussaat- und Erntekalender auf Seite 1.