

Warum selbst anbauen?

Der Eigenanbau von Obst und Gemüse macht nicht nur richtig viel Spaß, er ist auch echt gut für unser Klima! Ein Kilogramm selbst angebautes Gemüse spart ganze zwei Kilogramm CO₂ ein. Im Vergleich zu gekauftem Gemüse fallen nämlich keine Emissionen für den Transport des Gemüses an, und auch keine für die Anfahrt von dir zum Supermarkt. Das heißt, dass du alleine mit dieser Lieferung ungefähr 20 kg Co₂ sparst. So wirst du ein echter Klimaheld!

Noch effizienter

Um dein Gemüse in jeder Jahreszeit zu genießen und nichts wegzuschmeißen, kannst du es ganz einfach einlegen!

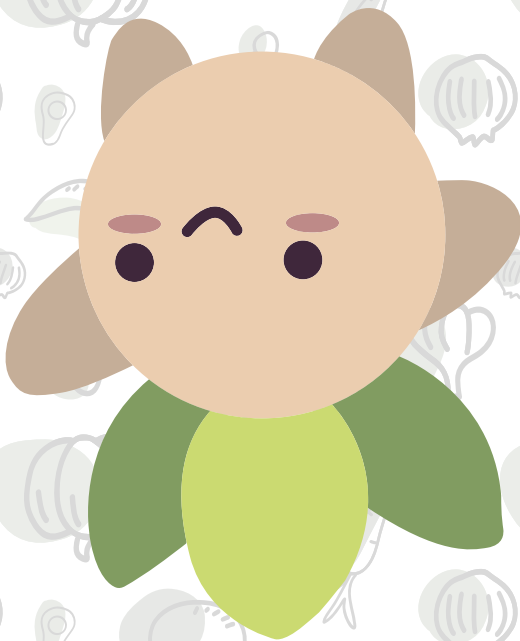
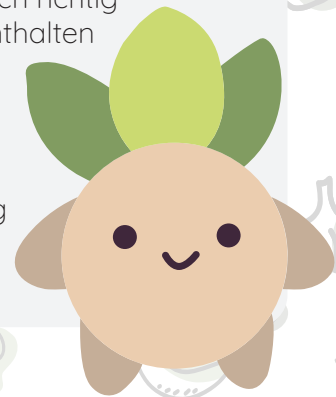
Um mehr über die verschiedenen Einleg-Methoden zu erfahren, schau gerne auf unserer Website vorbei oder hol dir unsere App.

Gurken

Gurken sind nicht nur echt erfrischend, sie enthalten auch eine Menge Nährstoffe! Der Großteil davon befindet sich in der Schale. Sie enthalten insbesondere Vitamin B, Vitamin C und Vitamin E. Insgesamt haben sie einen Wassergehalt von ungefähr 95%. Mit nur etwa zwölf Kalorien pro 100 Gramm, gehören Gurken zu den kalorienärmsten Lebensmitteln.

Kürbisse

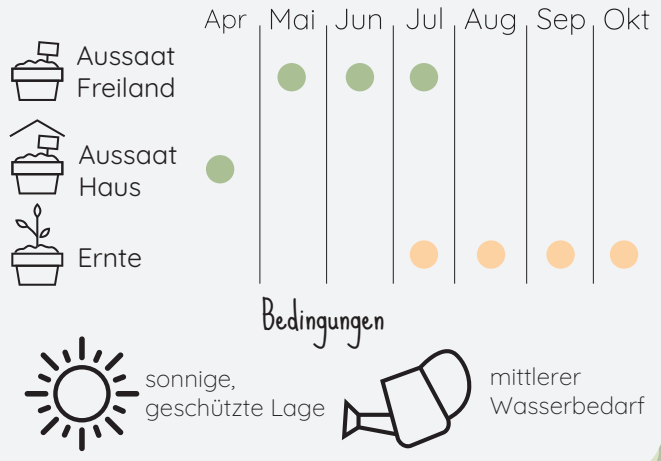
Kürbisse haben nicht nur viel Vitamine und Mineralien, sie haben auch richtig viele Ballaststoffe. Sie enthalten viel Kalium, Vitamin B und Carotin. Das feste, tieforangene Fruchtfleisch schmeckt super lecker und ist gleichzeitig kalorienarm.



Lass uns loslegen!

Salatgurke

Aussaatkalender



Pflanzabstand 50 cm



Reihenabstand 150 cm



Pflanztiefe 1 - 2 cm

Keimtemperatur 20 - 25 °C

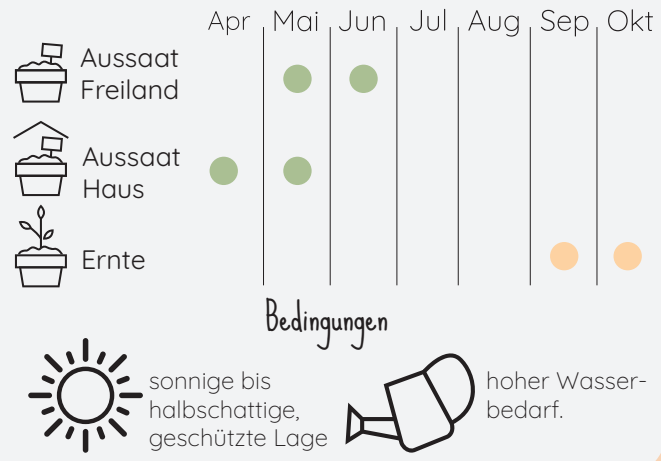
Keimzeit 7 - 14 Tage



Gurken mögen es gerne warm und sind ganz schön frostempfindlich. Als Substrat eignet sich lockerer Boden, der sich schnell erwärmt und genügend Wasser speichern kann.

Hokkaido-Kürbis

Aussaatkalender



Pflanzabstand 80 cm



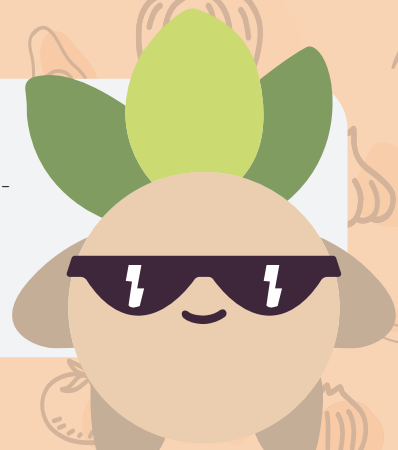
Reihenabstand 120 cm



Pflanztiefe 2 - 3 cm

Keimtemperatur 18 - 22 °C

Keimzeit 7 - 14 Tage



Kürbisse brauchen viel Wasser und Nährstoffe. Ein Standort mit durchlässigem, nährstoffreichem Boden ermöglicht optimales und ertragreiches Wachstum.