

Beispiele für wöchentlichen Erntekorb



Mögliche Umfänge eines wöchentlichen Ernteanteils

In einer Woche im Januar

- 1 kg Kartoffeln
- 600 g Möhren
- 250 g Feldsalat
- 500 g Rote Beete *oder*
- 500 g Butterrüben
- 1 Chinakohl *oder* 1 Zuckerhut
- 700 g Rosenkohl *oder* Grünkohl
- 1 Sellerie *oder* 500 g Pastinaken
- 1 schwarzer Rettich



In einer Woche im Mai

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Kohlrabi
- 1 Bund Radieschen
- 2 Salat divers
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund frische Kräuter
- 700 g Spinat *oder* Mangold
- 1 Bund Rucola, Asiasalat
oder Portulak
- 1 Wirsing

In einer Woche im September

- 1 kg Kartoffeln
- 700 g Tomaten
- 4 Paprika
- 2 Salat divers
- 1 Aubergine *oder* 2 Zucchini
- 700 g Grüne Bohnen *und*
Bohnenkraut
- 1 Melone *oder* Kürbis
- 1 Bund Kräuter und Peperoni

