

A man wearing an orange jacket, glasses, and a dark hat is watering plants in a raised garden bed. He is holding a green watering can with a black nozzle. The garden bed is filled with dark soil and various green plants, including leafy greens and herbs. The background is a green tarp.

3x3 im  
ÖBZ München  
mit  
Biogärtner Herb  
aus dem Allgäu

# Frühlings-Salat

## Mein Lieblinge: Forellenschluß

### Romanasalat

- Grün mit roten Sprenkeln, weiches Blatt, knackig, leichte Süße, selbst schließend
- Herkunft: Schon seit dem 19. Jhdt in den Alpenländern bekannt
- Zu Frühlingsgerichten wie Spargel mit jungen Kartoffeln, Forelle Müllerin Art, Kaspressknödel...

### Rezept:

- Essig, Öl, Senf, Sherry, (Salz)
- Zwiebel/Knoblauch glasig dünsten
- Verrühren und untermischen
- Radieschen/Asiasalate passen auch.
- Guten Appetit



# Frühlings-Salat

## Mein Lieblinge: Forellenschluß

### Aussaart: Feb-Apr/(Jul)

- Temperatur: 5 - 15°C
- Wo? Kaltes Gewächshaus, Frühbeet, Freiland, Balkon, (Kühles Zimmer)
- Licht: sonnig, sehr hell
- Erde: Aussaaterde, Terra preta
- Gleichmäßig feucht halten

### Erfolgsfaktoren:

- Keimhemmung bei Temperaturen über 20°C möglich



# Frühlings-Salat

## Mein Lieblinge: Forellenschluß

### Jungpflanzenkultur:

- Temperatur: 1 - 20°C°
- Wo? Kaltes Gewächshaus, Frühbeet, Freiland ,Balkon, Kühles Zimmer
- Licht: Sonnig, sehr hell
- Erde: Aussaaterde, Terra preta
- Gleichmäßig feucht halten

### Erfolgsfaktoren:

- Lieber zu kühl, Salat verträgt Frost mit Vliesschutz, Gießen



# Frühlings-Salat

## Mein Lieblinge: Forellenschluß

### Weiterkultur/Pflanzung:

- ab Mitte Feb im Gewächshaus, ab Anfang/Mitte März unter Vlies, ab April im Freiland
- Temperatur: 1-20°C
- Wo? Beet, Hochbeet, Kübel, Balkonkasten
- Abstand: 10-16P/m<sup>2</sup>, 9P/lm
- Licht: Sonnig, sehr hell
- Erde: Terra preta, Kompost
- Düngung: Mäßig, am Anfang eine Handvoll Hornspäne/ Schafwollpellets/Kleegraspellets x 3
- Gleichmäßig feucht halten

### Erfolgsfaktoren:

- Lieber zu kühl, Salat verträgt Frost mit Vliesschutz, nicht zu tief pflanzen, luftig



# Frühlings-Salat

## Mein Lieblinge: Forellenschluß

### Ernte:

- Erste Blätter ab Ende März als Pflücksalat
- Als Kopf ab Ende April bis Ende Juni

### Erfolgsfaktoren:

- Bei warmen Temperaturen lüften, Vlies abnehmen, ( am Morgen oder abends, bei Regen, nicht in der vollen Sonne!)



# Meine Lieblinge: Zucchini

## Costades Romanesco

- Nicht kletternd
- Leicht eckig
- Festes Fleisch
- Zum Braten, Gemüsepfanne, Zucchini-Nudeln, roh



## Tromba di Albenga

- Klettert
- bis 20 cm Länge wie Zucchini
- Sehr guter Geschmack
- Festes Fleisch
- Zum Braten, Gemüsepfanne, vegetarisches Schnitzel, Kuchen
- Reife Früchte lagern bis März, Verwendung wie Kürbis



# Meine Lieblinge: Zucchini

## Aussaart:

- Vorzucht: April-Juni 15- 22°C
- Wo? Temperiertes Gewächshaus, Frühbeet, Balkon, Kühles Zimmer
- Direktsaat: Mitte Mai-Juni
- Licht: sonnig, sehr hell
- Erde: Aussaaterde, Terra preta
- Gleichmäßig feucht halten
- Kultur im Beet, Hochbeet, Topf > mind. 50 l - 100 l Erde
- Platzbedarf: 1 Pflanze für 1-2m<sup>2</sup>

## Erfolgsfaktoren:

- Starkzehrer, gleichmäßig feucht halten,
- zur besseren Befruchtung immer 2 Stück pflanzen
- Gegen Mehltau > Schachtelhalm gießen oder Backpulver mit Milch und Wasser, Pflanzenkohle



# Meine Lieblinge: Sauerklee-Knollen

## Aussaart:

- Direkt wie Kartoffel im Mai
- Wo? Frühbeet, Hochbeet, Beet, Balkon 20-50l Kübel
- Licht: Sonnig, sehr hell
- Kultur im Beet, Hochbeet, Topf > mind. 50 l - 100 l Erde
- Platzbedarf: 5 Knollen/m<sup>2</sup>
- Keine Schädlinge/Krankheiten
- Schwachzehrer,
- Bei 5 - 8°C lagerbar bis März/April
- Verwendung wie Kartoffel

## Erfolgsfaktoren:

- Späte Ernte, erst im November, die Knollen werden ab 20. Sep. gebildet.
- Gegen Frost Schutz mit Noppenfolie





Ein schönes Gartenjahr  
Ihr Christian Herb

Samen-/Pflanzenversand  
[www.Bio-Kraeuter.de](http://www.Bio-Kraeuter.de)