



Mobil Gärtnern



Tipp
1

Kisten zum
Naschen
und
Kochen





Kräuter, Gemüse und Salat auf kleinster Fläche selbst anbauen: Der Kistengarten machts möglich! Drei Pflanzbeispiele für Balkon, Terrasse oder Innenhof für gesunde Ernten – frisch auf den Tisch!



Wrap-Kiste

Pflücksalate

Rote Bete - Schnitt

Schnittlauch / Radies



Smoothie-Kiste

Spinat Petersilie / Radieschen

Kapuzinerkresse Pflücksalate



Pizza-Kiste

Rucola

Origano Strauchbasilikum

Knoblauch

Tipps für die Bepflanzung:

- ✓ Kisten (Größe BxL 30x40 cm) mit Gartenvlies oder Karton auskleiden
- ✓ mit torffreier Erde befüllen (auf gute Qualität achten)
- ✓ gewünschte Pflanzenkombination in die Kisten aussäen, Jungpflanzen einsetzen, regelmäßig gießen und nach Bedarf düngen
- ✓ nach 4 bis 5 Wochen kann geerntet werden ☺

Gefördert durch

Landkreis Fürth
Leistungsfähig. LebensFroh.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth-Uffenheim

Jahnstraße 7, 90763 Fürth

Telefon: +49 911 99715-0

www.aelf-fu.bayern.de, poststelle@aelf-fu.bayern.de

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim; Druck: Haas Druck, 90556 Cadolzburg

1. Auflage, 2023 – Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

© AELF Fürth-Uffenheim, Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.





Mobil Gärtnern



Tipp
2

Kisten zum
Naschen
und
Kochen





Kräuter, Gemüse und Salat auf kleinster Fläche selbst anbauen: Der Kistengarten macht's möglich! Drei Pflanzbeispiele für Balkon, Terrasse oder Innenhof für gesunde Ernten – frisch auf den Tisch!



Naschobst-Kiste

Monatserdbeeren

Kapstachelbeere (*Physalis*)

Walderdbeeren



Grüne-Sauce-Kiste

Pimpinelle

Schnittlauch

Borretsch

Petersilie

Sauerampfer



Tee-Kiste

Zitronenverbene

Indianernessel

Duftnessel

Wilde Malve

Tipps für die Bepflanzung:

- ✓ Kisten (Größe BxL 30x40 cm) mit Gartenvlies oder Karton auskleiden
- ✓ mit torffreier Erde befüllen (auf gute Qualität achten)
- ✓ gewünschte Pflanzenkombination in die Kisten aussäen, Jungpflanzen einsetzen, regelmäßig gießen und nach Bedarf düngen
- ✓ nach 4 bis 5 Wochen kann geerntet werden ☺

Gefördert durch

Landkreis Fürth

Leistungsfähig. LebensFroh.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth-Uffenheim

Jahnstraße 7, 90763 Fürth

Telefon: +49 911 99715-0

www.aelf-fu.bayern.de, poststelle@aelf-fu.bayern.de

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim; Druck: Haas Druck, 90556 Cadolzburg

1. Auflage, 2023 – Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

© AELF Fürth-Uffenheim, Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.





Mobil Gärtnern



Tipp
3

Kisten zum
Naschen
und
Kochen





Kräuter, Gemüse und Salat auf kleinster Fläche selbst anbauen: Der Kistengarten machts möglich!

Italienische oder französische Kräuter lassen sich ganz leicht auf Balkon, Terrasse oder im Innenhof selbst anbauen. Thymian, Rosmarin & Co. sorgen für südliche Würze in Gerichten mit Tomaten, Auberginen und Zucchini aus regionalem Anbau.



Mediterrane-Kräuter-Kiste

Lavendel	Rosmarin
Olivenkraut	Thymian
	Origano

Tipps für die Bepflanzung:

- ✓ Kisten (Größe BxL 30x40 cm) mit Gartenvlies oder Karton auskleiden
- ✓ mit torffreier Erde befüllen (auf gute Qualität achten)
- ✓ gewünschte Pflanzenkombination in die Kisten aussäen, Jungpflanzen einsetzen, regelmäßig gießen und nach Bedarf düngen
- ✓ nach 4 bis 5 Wochen kann geerntet werden 😊

Rezept-Tipp:

Ratatouille (für 2 Personen)

2 EL Olivenöl
 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
 1 kleine Aubergine
 1 bis 2 Zucchini gelb und grün
 1 gelbe oder rote Paprika
 500 g frische Tomaten
 ca. 200 ml Wasser
 frisch geerntete Kräuter
 (Thymian, Rosmarin, Origano)
 Salz, Pfeffer und Chili zum Würzen

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Aubergine, Zucchini, Paprika und Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl im Topf erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, die übrigen Gemüse und Wasser zugeben. Kräuterzweige zu einem Bund zusammenbinden und einlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es schärfer mag, würzt mit etwas Chili.
 Guten Appetit!

Gefördert durch

Landkreis Fürth
 Leistungsfähig. LebensFroh.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Fürth-Uffenheim
 Jahnstraße 7, 90763 Fürth
 Telefon: +49 911 99715-0
 www.aelf-fu.bayern.de, poststelle@aelf-fu.bayern.de

Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim; Druck: Haas Druck, 90556 Cadolzburg
 1. Auflage, 2023 – Gedruckt auf Papier aus 100% Recyclingpapier

© AELF Fürth-Uffenheim, Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

