

Der kleine Garten

Das essentielle Sämlingskit



Deutsche Fassung



Cultivea

*Saatgut aus ökologischem Landbau

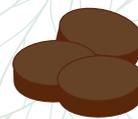
Inhalt

• Saatgut	1
• Aromatische Kräuter	1
• Gemüse	3
• Salate	9
• Wie Sie Ihr Saatgut aussäen	11
• Indirekte Aussaat	11
• Direktsaat	12
• Rezept-Ideen	13

Ihr Kit enthält



10 Tüten mit Bio-Saatgut*



3 Torfgranulat



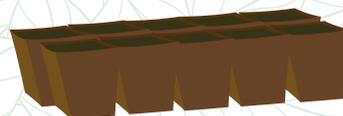
1 Sack Naturdünger



10 Markierungsstreifen



1 digitales Falblatt



20 biologisch abbaubare Töpfe

Die Samen

Mit dem Bausatz Le Petit Potager können Sie Ihr eigenes Saatgut anpflanzen. Wir haben für Sie 10 Saatgutsorten ausgewählt, die Sie unbedingt brauchen, um Ihren eigenen kleinen Gemüsegarten anzulegen (oder auch nicht). Dieses Set enthält Kräuter, Gemüse und Salate sowie alles, was Sie für die Aussaat Ihrer Samen benötigen.

Aromatische Kräuter

Schnittlauch



Schnittlauch ist in Asien beheimatet und gehört zur gleichen Familie wie Lauch und Zwiebeln.

Der Schnittlauch hat jedoch einen leichteren Geschmack und wird sowohl wegen seines Aromas als auch wegen seiner schönen Farben geschätzt.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Die Aussaat kann von Februar bis April im Freien und das ganze Jahr über im Haus erfolgen.



Sie können Ihre Setzlinge in jede Art von Erde pflanzen, vorzugsweise in kühle, feuchte Erde. Dünger ist für Schnittlauch nicht unbedingt erforderlich, aber immer von Vorteil.



Gießen Sie, um den Boden bis zum Austrieb etwa zwei Wochen lang feucht zu halten. Gießen Sie danach, wenn die Bodenoberfläche trocken ist.



Bevorzugen Sie einen sonnigen, zugluftgeschützten Standort, denn die Stängel sind empfindlich.



Schneiden Sie die Blätter nach Bedarf ab. Von Zeit zu Zeit zurückschneiden, damit sich die Pflanze regenerieren kann.



Frisch und lebendig, ohne aggressiv zu sein, verleiht der Geschmack von Schnittlauch allen Gerichten auf Sahnebasis, Eiern, Frischkäse, aber auch Fisch und Gemüse Finesse. Schnittlauch ist in aller Munde und hat den Vorteil, dass er in vielen Gerichten verwendet werden kann. Obwohl er sich mit gekochtem rotem Fleisch weniger wohlfühlt, setzt er einen schönen Akzent zu rohem rotem Fleisch und Geflügel. Wie die meisten Kräuter ist auch Schnittlauch empfindlich und kann durch Kochen beschädigt werden: Hitze lässt Schnittlauch welken und mindert seine organoleptischen Eigenschaften. Es ist daher besser, ihn erst in letzter Minute und außerhalb der Kochzeit zu den Gerichten hinzuzufügen.

Basilikum



Er stammt aus Indien, wo er schon seit Tausenden von Jahren bekannt ist. Sein Name stammt vom griechischen Wort "basileus", was König bedeutet.

Das große grüne Basilikum, das als Gewürz verwendet wird, ist die meistverwendete Basilikumpflanze und eignet sich hervorragend zur Begleitung Ihrer Gerichte.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Sie können Ihre Setzlinge das ganze Jahr über im Haus und im Freien aussäen, sobald die Fröste vorbei sind, in der Regel gegen Ende Mai.



Basilikum mag reiche, leicht kühle Böden.



Gießen Sie je nach Hitze alle 1 bis 2 Tage, vorzugsweise morgens.



Bevorzugen Sie einen sonnigen, zugluftgeschützten Standort, denn die Stängel sind empfindlich.



Ernten Sie nach Bedarf, schneiden Sie ein Blatt für den schnellen und sofortigen Gebrauch ab oder schneiden Sie den gesamten Stängel ab, um neues Wachstum zu fördern.



Basilikum ist ein sehr empfindliches Kraut, das beim Kochen eingeht und mit der Zeit sehr schnell verwelkt. Er sollte daher schnell nach der Ernte verwendet werden, auch wenn dies bedeutet, dass er für einen besseren Verzehr verarbeitet werden muss.

Er passt sehr gut zu Nudeln und sonnigem Gemüse: Paprika, Tomaten, Zucchini und Auberginen. Dasselbe gilt für Frischkäse (Ziegenkäse, Mozzarella, Brousse oder Ricotta), Tomatensaucen oder Dressings mit Olivenöl und/oder Zitrone.

Gegrillter oder gedünsteter Fisch und weißes Fleisch passen ebenso gut zu Basilikum wie Eier oder – noch origineller – gebratenes Rindfleisch.

Gemüse

Die Karotte



Die Karotte wurde bereits im 10. Jahrhundert im Osten domestiziert. Im Mittelalter hatte die wilde Karotte eine weißliche Farbe und eine eher ledrige Schale. Die Karotte galt als Gewürzpflanze, bevor sie zum Gemüse wurde.

Die Karotte kann weiß, gelb, lila, rot oder grün sein, aber nicht orange. Diese Farbe ist das Ergebnis einer menschlichen Erfindung, einer Kreuzung verschiedener Sorten. Heute ist 1 von 5 gekauften Gemüsesorten eine Karotte.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat		■				■						
Ernte						■					■	



Sie können von Februar bis April oder von Mitte Juni bis Mitte Juli säen. Das Austreiben dauert 10 bis 20 Tage im Boden bei 20°C. Eine Aussaat im Topf ist nicht erforderlich, Sie können von Mitte Juni bis Mitte Juli direkt in den Boden säen.



Die Möhre schätzt leichte, kühle, lockere, weiche Böden und eine milde Temperatur.



Die Möhre schätzt regelmäßige, leichte Bewässerung, um die Samenbildung zu fördern. Wenn das Laub auf dem Boden liegt, ist das ein Zeichen für Austrocknung, also gießen Sie Ihre Pflanze schnell.



Die Karotte braucht viel Sonne.



Die Ernte findet 2 bis 3 Monate nach der Aussaat statt, in der Regel von Juni bis Ende September oder von November bis Anfang Dezember.



Möhren können roh oder gekocht, gedünstet oder geröstet verzehrt werden, ganz wie Sie möchten. Sie passen sehr gut zu Paprika, Sellerie und Huhn.

Bereiten Sie bunte und schmackhafte Gerichte mit Karotten zu. Sie passen gut zu Wintergerichten wie Rindfleisch oder zu Sommersalaten.

Die Kirschtomate



Die Tomate gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Die ursprünglich aus tropischen Ländern und den Ausläufern der Anden stammende Tomate wird erst seit 150 Jahren wegen ihrer Früchte angebaut. Diese Sorte, die auch als rote Anstandsdame bekannt ist, ist eine alte deutsche Sorte, die wegen ihrer geringen Größe und ihres Geschmacks weit verbreitet ist.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	
Aussaat		■											
Ernte			■										



Die Aussaat kann bereits Ende Januar erfolgen, vorausgesetzt, die Setzlinge stehen an einem gut beleuchteten Ort.



Sie können Ihre Tomaten in jede Art von Boden pflanzen, sie bevorzugen aber einen kühlen, feuchten Boden.



Die Pflanzen sollten regelmäßig gegossen werden, mindestens drei Mal pro Woche.



Achten Sie darauf, dass die Kirschtomaten einen sonnigen Platz haben.

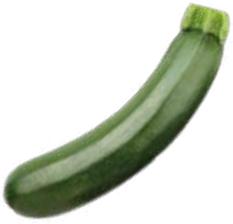


Etwa 60 Tage nach der Aussaat.



Die Kirschtomate eignet sich als Vorspeise, kann aber dank ihrer geringen Größe auch in Salaten verwendet werden. Sie können auch gekocht oder in Soßen verwendet werden.

Zucchini



Die Zucchini, oder ihr lateinischer Name cucurbita pepo, stammt ursprünglich aus Amerika und wurde von den Konquistadoren nach Europa gebracht.

Zwei bis drei Zucchinipflanzen reichen aus, um eine Familie einen Sommer lang zu ernähren.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Säen Sie im April drei Samen pro Topf unter einer Abdeckung aus. Sie können ab Mitte Mai im Freien säen.



Zucchini mögen kühlen, leichten Boden.



Gießen Sie gründlich, zwei bis drei Mal pro Woche, aber vermeiden Sie es, die Blätter zu gießen.



Wählen Sie einen sonnigen Standort und viel Wärme im Sommer.



Sie können Ihre Zucchini 2 bis 3 Monate nach der Aussaat ernten, wenn sie zwischen 15 cm und 25 cm lang sind.



Zucchini ist ein leicht zu kochendes Gemüse, das in vielen Rezepten verwendet werden kann. Sie ist relativ schnell gar, man kann es z. B. für Nudeln, Aufschnitt, Pasteten, Sautieren und Füllungen verwenden. Besonders gut passt sie zu Kurkuma und Ziegenkäse.

Paprika



Die Paprike gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae), die in Mexiko, Mittel- und Südamerika beheimatet ist.

Es handelt sich um eine sehr milde Paprikasorte. Die Paprika kam im 16. Jahrhundert nach Europa, aber erst im 18. Jahrhundert wurde der Anbau richtig populär.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Der Austrieb findet nach zwischen 8 und 11 Tagen statt. Sie können von Februar bis Mitte März säen. Paprika kann auch auf dem Balkon angebaut werden.



Wählen Sie einen leichten Boden und geben Sie Dünger hinzu.



Regelmäßig gießen und die Erde feucht halten.



Wählen Sie einen Platz mit viel Sonnenlicht und in der Nähe der Heizung.



Ernten Sie Ihre Paprika von Juni bis Juli, die Paprika verfärbt sich dann von grün über orange zu rot.



Das Fruchtfleisch der Paprika ist dick und eignet sich zum Füllen. Sie ist eine unverzichtbare Zutat für Gerichte wie Piperade oder Ratatouille. Bringen Sie mit Paprika Sonne und Farbe in Ihre Gerichte.

Radieschen



Radieschen sind schnellwüchsige, wenig wurzelnde, ganzjährig wachsende Rettiche. Diese Sorte ist ideal für den Anbau unter einem Dach oder im Haus.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Verteilen Sie die Samen von April bis Oktober auf der gesamten Fläche mit einem Abstand von 1 bis 2 cm.

Zögern Sie nach dem Heben nicht, den Bestand auszudünnen, um den guten Exemplaren Raum zur Entfaltung zu geben.



Halten Sie den Boden bis zum Austreiben feucht.



Regelmäßig gießen, damit der Pflanze nie das Wasser ausgeht.



Im Frühjahr und Herbst bevorzugen sie eine Südlage. Im Sommer sollten sie im Halbschatten stehen.



Sie können Ihre Radieschen nach 4 bis 6 Wochen ernten.



Radieschen werden oft roh als Vorspeise oder in Salaten verzehrt. Zur Abwechslung können sie auch gegrillt gegessen werden.

Die Napoli-Tomate



Diese alte Sorte hat sehr große, abgeflachte Früchte vom Typ "Chair de Boeuf", die rosa-rot sind und 200 bis 900 g wiegen.

Im oberen Teil leicht gerippt. Die Sorte stammt ursprünglich aus Italien.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Aussaat in Schalen bei einer Temperatur zwischen 16 und 20 °C unter einem hellen Unterstand. Sie kann bereits Ende Januar ausgesät werden, wenn die Aussaat an einem hellen Ort erfolgt.



Leichte, lockere und frische Böden.



Bei der Pflanzung reichlich gießen. Regelmäßiges Gießen, ohne das Laub zu benetzen, um Krankheiten zu vermeiden.



Eine sonnige Lage



Ernten Sie die Tomate, wenn sie gut gefärbt ist, in der Regel 4-5 Monate nach der Aussaat.



Die Napoli-Tomate eignet sich hervorragend zum Kochen in Saucen, um Ihre Pasta und andere Gerichte zu verfeinern.

Salate

Kopfsalat



Kopfsalat, lateinisch *Lactuca sativa*, ist ein Salat, der leicht anzubauen ist. Er stammt ursprünglich aus den Bergen Kurdistans.

Er wird seit dem ersten Jahrtausend nach Christus hergestellt und gegessen. Die Römer und Griechen aßen Salat, um ihre Mägen auf eine deftige Mahlzeit vorzubereiten.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Die Aussaat von Kopfsalat erfolgt indirekt. Sobald die ersten echten Blätter erscheinen, also nach etwa 15 Tagen, können Sie die Pflanzen einpflanzen.

Pflanzen Sie Ihre Setzlinge im Frühjahr, von Februar bis März, in ein Gewächshaus. Im Sommer können Sie sie von April bis Juni direkt ins Freie pflanzen.



Salat wächst in fast jedem Boden, am besten ist jedoch ein lockerer, durchlüfteter Boden. Sie benötigen auch wenig Dünger.



Gießen Sie regelmäßig, um den Boden feucht zu halten.



Wählen Sie einen leicht sonnigen Platz.



6 Wochen nach der Aussaat die Wurzeln nicht ausreißen, damit die Pflanze neue Blätter bilden kann. Ernten Sie, bevor Ihr Salat aufgeht.



Der wasserreiche Salat kann roh und gewürzt, aber auch geschmort, mit Fleisch und Gemüse serviert werden.

Eichenblatt



Eichblattsalat ist ein einfach anzubauender Salat für das ganze Jahr. Wenn Sie Ihren Salat im Winter ernten möchten, sollten Sie Ihre Pflanzen in einem kleinen Gewächshaus oder Tunnel vor Frost schützen.

Eichenblätter benötigen nur wenig Pflege, außer regelmäßigem Gießen. Es hat einen guten Nährwert, einschließlich Spurenelementen, Ballaststoffen, Mineralien und Vitaminen.

Monat	Jan	Feb	Mär	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Aussaat												
Ernte												



Die Aussaat von Eichenblättern ist indirekt. Sobald die ersten echten Blätter erscheinen, also nach etwa 15 Tagen, können Sie die Setzlinge einpflanzen.

Pflanzen Sie Ihre Setzlinge im Frühjahr, in der Baumschule von Februar bis März. Im Sommer können Sie sie von April bis Juni direkt ins Freiland pflanzen.



Wählen Sie einen lockeren, kühlen Boden.



Gießen Sie regelmäßig, um den Boden feucht zu halten.



Wählen Sie einen leicht sonnigen Platz.



Etwa 6 Wochen nach der Aussaat sollten Sie die Wurzeln nicht ausreißen, damit die Pflanze neue Blätter bilden kann. Ernten Sie, bevor Ihr Salat aufgeht.

Die Haltbarkeitsdauer ist relativ kurz. Verwenden Sie ihn mit einer Vinaigrette oder als Beilage zu kräftigeren Gerichten.



Das Eichenblatt ist eine reichhaltige und großzügige Salatsorte. Er kann roh oder gekocht verzehrt werden. Er passt gut zu Fisch oder gemischten Salaten.

Durchführung der Aussaat

Direktsaat selbst durchführen

Bei der **Direktsaat** wird das Saatgut direkt in den Boden oder in ein Pflanzgefäß gepflanzt. Gemüse wie Möhren und Radieschen sind kältebeständig, so dass sie trotz Frost direkt in den Boden gepflanzt werden können.

Wenn Sie sich über das Klima nicht sicher sind, empfehlen wir Ihnen die indirekte Aussaat in einem Topf vor der Pflanzung.



1/ Bereiten Sie Ihren Boden vor. Das Anlegen von Erdhügeln ist eine gute Methode für die Direktbepflanzung. Dies trägt dazu bei, dass die Struktur des Bodens während der gesamten Pflanzzeit erhalten bleibt. Ziehen Sie zwischen den Hügeln Furchen (mit einer Schaufel oder einem Spaten), um Ihre Samen unterzubringen.

2/ Legen Sie Ihr Saatgut in die Furchen und verteilen Sie es in Abständen.



3/ Bedecken Sie Ihre Samen mit Erde.



4/ Gießen Sie sie.

Indirekte Aussaat

Bei der **indirekten Aussaat** handelt es sich um eine Anbaumethode, bei der die Pflanzen vor der Verpflanzung in Töpfe gepflanzt werden. Die indirekte Aussaat eignet sich besonders für tropische oder kalte Pflanzen wie Paprika, Tomaten und Salate.



1/ Füllen Sie eine große Schüssel mit warmem Wasser.

2/ Legen Sie die Torfpellets für 5 Minuten hinein.



3/ Wenn die Kügelchen aufgequollen sind, wringen Sie sie aus, um das überschüssige Wasser zu entfernen. Dann den Dünger hinzufügen und mischen.

4/ Geben Sie die Blumenerde in die biologisch abbaubaren Töpfe. Achten Sie darauf, dass die Erde nicht zu dicht gepackt wird, damit die Samen atmen können.



5/ Setzen Sie die Samen ein und bedecken Sie sie mit einer dünnen Schicht Blumenerde.

Rezept-Ideen

Gingham-Möhren

Inhaltsstoffe



- 12 mittelgroße Möhren (3 Möhren pro Person)
- 80 g Butter
- 15 g Zucker oder 1 Teelöffel Puderzucker
- Mineralwasser
- Petersilie und Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Anweisungen

- Die Möhren unter kaltem Wasser waschen und mit einem Gemüseschäler, Messer oder Sparschäler schälen;
- Die Möhren in Scheiben schneiden und beiseite stellen;
- Die Butter in einer Pfanne schmelzen, dann den Puderzucker bei schwacher Hitze hinzufügen (darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt und der Zucker nicht karamellisiert);
- Mischen Sie alles zusammen, bis Sie eine leichte Mousse haben;
- Die Karottenscheiben dazugeben und mit einem Spatel oder Holzlöffel einige Minuten in der Pfanne braten;
- Die Möhren mit Wasser bedecken und mit Salz und Pfeffer würzen;
- Halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten ohne Rühren kochen, bis das Wasser verdunstet ist;
- Mit einer Messerklinge prüfen, ob die Möhren gar sind, umrühren und ggf. nachwürzen;
- Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und fein hacken;
- Am Ende der Garzeit die gehackte Petersilie und den Schnittlauch in die Pfanne geben;
- Die Pfanne vom Herd nehmen oder auf kleiner Flamme weiterkochen, wenn die Möhren noch nicht weich genug sind.



Pasta mit gebackenem Feta und Kirschtomaten

Zutaten



- 450 g Nudeln (je nach Vorliebe)
- 1 Block mit 200 g Fetakäse
- 560 g oder 4 Tassen Kirschtomaten (mit oder ohne Zweige)
- 125 ml oder 1/2 Tasse Olivenöl
- 1 kleine Chilischote oder zerstoßene Chiliflocken (nach Geschmack)
- 3 Knoblauchzehen
- Ein paar Blätter Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Zunächst den Backofen auf 200°C (Gas Stufe 6/7) vorheizen.
- Etwas Olivenöl auf den Boden der Auflaufform gießen.
- Legen Sie den Fetakäseblock in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie ihn etwa 5 Minuten entsalzen, bevor Sie ihn herausnehmen und abtupfen.
- Die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.
- Die Chilischote waschen und fein hacken.
- Feta, Kirschtomaten und gehackten Chili auf die Auflaufform legen.
- Die Knoblauchzehen fein hacken oder pressen und zu der Mischung geben.
- Etwas Olivenöl über den Feta, die Tomaten, den Chili und den Knoblauch gießen und mit Pfeffer würzen.
- Die Mischung 20-30 Minuten in den Ofen schieben, bis die Tomaten aufplatzen und anfangen, weich zu werden.
- In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die Nudeln einige Minuten im kochenden Wasser kochen, dann abgießen.
- Wenn die Nudeln im Ofen fertig gegart sind, entfernen Sie die Tomatenzweige, falls erforderlich.
- Den Feta-Käse mit einer Gabel zerbröseln, dann zu den heißen Nudeln geben und durchschwenken.
- Die Kräuter der Provence unter die Nudeln, den Feta und die Tomaten mischen und in den Ofen schieben.

