

Dein Anbauplan auf einen Blick

Diese Übersicht sammelt die pflegeleichten, lagerfähigen Kulturen aus dem Kurs — die, die auch ohne Gärtner-Erfahrung zuverlässig etwas bringen und sich für einen guten Vorrat eignen. Fang mit dem an, was du gern isst und was robust ist. Anspruchsvolle Diven kommen später. Alle Zeiten für Deutschland/DACH-Klima; Erträge sind Orientierungswerte — Boden, Wasser und Wetter entscheiden am Ende mit.

Hinweis: Stand 2026. Orientierung, keine Anbau-Garantie. Der Ertrag pro Quadratmeter lässt sich nicht exakt vorhersagen. Realistisches Ziel ist ein spürbarer Eigenanteil, nicht die Vollversorgung. Aussaat-/Erntezeiten je nach Region und Jahr um 1–2 Wochen verschieben.

1. Die robusten Selbstversorger-Kulturen

Gemüse	Aussaat / Pflanzung	Ernte	Ertrag pro m ²	Lagerung	Aufwand (altersgerecht)
Kartoffeln	April (Legen)	Aug–Sept	~2 kg (25–30 m ² ≈ 50 kg Vorrat)	Keller 4–8 °C, dunkel, luftig	mittel — Ernte ist Bücken, sonst genügsam
Zwiebeln	März–April (Steckzwiebeln)	Aug	~2–3 kg	trocken, luftig, geflochten	gering — sehr pflegeleicht
Knoblauch	Okt (Vorjahr) oder Feb	Juli	~1,5 kg	trocken, luftig	gering — einmal setzen, wachsen lassen
Möhren	April–Juni	Juli–Okt	~3–4 kg	Sand/Erdmiete, kühl & feucht	gering — nur Unkraut jäten
Rote Bete	Mai–Juni	Sept–Okt	~3 kg	Keller, kühl & feucht	gering — sehr robust
Kürbis	Mai (nach Eisheiligen)	Sept–Okt	~2–4 kg	trocken, 10–15 °C, mehrere Monate	gering — wuchert selbst, wenig Pflege
Zucchini	Mai	Juli–Okt	~5–8 kg	frisch essen, einfrieren	gering — liefert laufend, kaum Arbeit
Buschbohnen	Mai–Juni	Juli–Sept	~2 kg	einfrieren/einkochen (≥ 121 °C!)	gering — keine Rankhilfe nötig
Grünkohl / Wirsing	Juni–Juli	Okt–Feb	~3 kg	steht im Beet, frosthart	gering — erntet sich über den Winter
Weißkohl	Mai–Juni	Sept–Nov	~4–5 kg	Keller kühl, oder als Sauerkraut	mittel — schwere Köpfe tragen
Mangold	April–Juni	Juni–Okt	~3 kg	frisch, einfrieren	gering — wächst nach

Gemüse	Aussaat / Pflanzung	Ernte	Ertrag pro m²	Lagerung	Aufwand (altersgerecht)
					dem Schnitt nach
Feldsalat	Aug–Sept	Okt–März	~1 kg	frisch aus dem Beet	gering — Wintersalat, kaum Pflege
Zwiebel-/Küchenkräuter	ab März	ganzjährig	—	trocknen, einfrieren	sehr gering — auch im Topf/Balkon

2. Dauerlieferanten — einmal setzen, jahrelang ernten

Kultur	Pflanzung	Erste Ernte	Ertrag reif	Lagerung	Aufwand (altersgerecht)
Beerensträucher (Johannis-, Stachelbeere)	Herbst/Frühjahr	ab 2. Jahr	~2–4 kg/Strauch	einfrieren, einkochen	gering — jährlicher Schnitt
Himbeeren	Frühjahr	ab 2. Jahr	~1–2 kg/lfd. m	einfrieren	gering — Ranken anbinden
Rhabarber	Frühjahr	ab 2. Jahr	~2–3 kg/Pflanze	einfrieren, einkochen	sehr gering — nahezu wartungsfrei
Apfel-/Zwetschgenbaum	Herbst	ab 3.–4. Jahr	20–80 kg (ertragsreif)	Keller (Äpfel getrennt!), Dörren	mittel — Baumschnitt, Ernte auf Leiter

3. Was den Einstieg leicht macht

- **Hochbeet zuerst:** rückschonend, weniger Unkraut, früher warmer Boden — ideal ab 55. 1–2 Hochbeete decken schon einen guten Teil des Saison-Gemüses.
- **Genügsames zuerst:** Zucchini, Kürbis, Bohnen, Kräuter verzeihen Anfängerfehler.
- **Lagerfähiges bevorzugen:** Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Kohl und Möhren bringen dich durch den Winter — frisches Blattgemüse ist Beilage, kein Vorrat.
- **Mit dem anfangen, was du gern isst.** Der schönste Ertrag nützt nichts, wenn er liegen bleibt.

Dein Schritt: Such dir aus der ersten Tabelle drei genügsame Kulturen aus, die du gern isst, und plane dafür ein Hochbeet oder eine kleine Fläche. Lieber klein anfangen und Erfolg haben als groß planen und im Unkraut versinken.