



Grundlagen Fruchtfolge

1. Jahr → Starkzehrer: Kartoffeln, Tomaten, Kohl, Sellerie, Kürbis, Lauch, Gurke
2. Jahr → Mittelzehrer: Rübem, Zwiebeln, Salat, Paprika
3. Jahr → Schwachzehrer: Erbsen, Bohnen, Kräuter
4. Jahr → Gründüngung: Leguminosen, Klee gras, Luzerne etc. für Stickstoff in den Boden! ¹

Pflanzen beeinflussen sich gegenseitig

durch Phytonozide und Blattausscheidungen

- Mögen sich: Wurzeln suchen sich, Pflanzen beeinflussen sich positiv
- Mögen sich nicht: Wurzeln meiden sich, Pflanzen beeinflussen sich negativ. Zum Beispiel durch Wuchshemmung, Keimhemmung ²

Positive Kombinationen Grafik

1. Möhre+ Zwiebel → Schutz vor Möhren/Zwiebelfliege
2. Tomate+ Kohl → Geruch der Tomate vertreibt Kohlweißling
3. Radischen+ Kresse → Aromaverstärkung ³

Beispiele Schädlingsabwehr

Ringelblume, Tagetis → zwischen Kartoffeln oder Kohl gepflanzt gut gegen Drahtwürmer und Nematoden. Allgemein gut zur Bodenverbesserung ⁴

Unverträgliche Paarungen

Tomate+ Erbse

Kohl + Zwiebel

Erbse+ Frühkartoffel

→ Hindern sich gegenseitig am Wachstum. ⁵

Bewährte Mischungen

3 Schwestern bzw Milpa System: Mais Bohne Kürbis

Mais → Rankhilfe, Stärkelieferant

Bohnen → Stickstofflieferant, Proteinlieferant (alternativ Erbsen)

Kürbis → Bodenbedeckung (alternativ: Zucchini)

Dieses Anbausystem war damals sehr wahrscheinlich das landwirtschaftliche Rückrat der Hochkulturen Südamerikas. Es ist noch in kleineren Subsistenzwirtschaften vertreten. ⁶

Weitere Tips

Im Frühjahr/ Herbst Leguminosen pflanzen → Stickstoff, Humus

Auf Brachen Blütenpflanzen für Bienen → zB. Sonnenblume, Hanf

1 Vgl.: Fischer, C.; Fischer, R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989 ; S. 111, Z. 39 ff

2 Vgl.: Fischer, C.; Fischer, R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989; S. 113, Z. 36 ff

3 Vgl.: Fischer, C.; Fischer, R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989 ; Grafik S.116-117; S.118, Z. 20 ff

4 Vgl.: Fischer, C.; Fischer, R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989; S. 118, Z. 30 ff

5 Vgl.: Fischer, C.; Fischer, R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989 ; S. 118, Z. 39 ff

6 Vgl.: Diamond, Jared: *Guns, Germs and Steel. A Short History of Everybody for the Last 13,000 Years*, London, Vintage Verlag 1998 S. 231 Z.1 ff

Literaturquellen:

Diamond, Jared: *Guns, Germs and Steel. A Short History of Everybody for the Last 13,000 Years*, London, Vintage Verlag 1998

Fischer, C.;Fischer,R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München, Südwest Verlag 1989

Literaturempfehlung

Fischer, C.;Fischer,R.: Das große Biogarten Handbuch, alles über Anlage, Nutzung und Pflege; München,Südwest Verlag 1989

Sepp Holzer: Sepp Holzers Permakultur,Leopold Stocker Verlag 2008

Internetempfehlung:

-<http://alma-mexico.info>

-www.anbeeten.de

-<http://www.kleingaertnerin.de/mischkultur.html>