

Starkzehrer	Mittelzehrer	Schwachzehrer
Artischocke	Chicorée	Ackerbohnen
Auberginen	Chinakohl	Bohnen
Gurke	Erdbeeren	Erbsen
Kartoffeln	Fenchel	Feldsalat
Kohl	Karotten	Knoblauch
Kürbis	Kohlrabi	Kräuter
Mais	Lauch	Petersilie
Melonen	Mangold	Radieschen
Paprika / Chili	Pastinake	Rukola
Rhabarber	Physalis	Salat
Sellerie	Rettich	Zwiebeln
Spargel	Rote Bete	
Tomaten	Schwarzwurzel	
Zucchini	Spinat	

Selbstversorger



Rigotti