

# PFLANZLISTE: ESSBARE BEGRÜNUNG IN TÖPFEN

Exemplarische Auswahl an Pflanzen, die gut in Töpfen gedeihen und Essbares liefern. Starkzehrer benötigen nährstoffreiche Erde und Dünger, während Schwachzehrer weniger Nährstoffe bevorzugen. Pflanzen in

Töpfen brauchen mehr Wasser, besonders im Sommer. Weitere geeignete Pflanzen wie Stauden und Bodendecker sind auf der Liste „Vorgarten“ zu finden, Kletterpflanzen für Töpfe auf der Liste „Fassadenbegrünung“.

Name	Wuchshöhe (ca.-Angaben)	Standort	Voranzucht: ◆ Aussaat: ● Ernte: █												Kulturdauer bis Ernte	Topfgröße, (mind.-Angaben)	erhältlich als	Anmerkungen		
			Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez						
<b>GEMÜSE</b>																				
<b>Feldsalat</b> (z.B. <i>Verte à coeur plein</i> )	10 cm															●●●●	Je nach Sorte und Aussaat	15 cm Tiefe		Zweijährig, i.d.R. einjährig angebaut. Schwachzehrer. Je nach Sorte für Winter- und/oder Sommeranbau geeignet. Gut für Blumenkästen geeignet.
<b>Kartoffeln</b>	60 cm			◆◆◆◆												●●	ca. 10-12 Wochen nach Aussaat	30 Liter		Einjährig. Starkzehrer. Ca. 1 Monat vor Aussaat vorkieimen lassen. Zur Bildung von mehr Knollen: mit ca. 15 cm Erde bedecken, sobald Pflanzspross erscheint. Alternativ: unbehandelte (Bio-)Kartoffeln nutzen, die gekeimt haben.
<b>Mangold</b> (z.B. <i>Beta Vulgaris subst. Vulgaris</i> )	60 cm															●●●●●●●●●●	ca. 10 Wochen	10 Liter	v.a. 	Zweijährig (im 2. Jahr i.d.R. nicht mehr genießbar). Nachwachsend, wenn von außen nach innen geerntet und eine Höhe von 10 cm stehen gelassen wird.
<b>Möhren</b>	40 cm															●●●●●●●●●●	Je nach Sorte: ca. 12-23 Wochen	40 cm Tiefe		Zweijährig, i.d.R. einjährig angebaut. Wichtig: ausreichend Wurzelraum in tief gelockerter, humoser Topferde. Gute Pflanzpartner: Zwiebeln und Lauch.
<b>Pflücksalat</b>	20-30 cm			◆◆												●●●●●●●●●●	ca. 4-10 Wochen	15 cm Tiefe		Einjährig. Schwachzehrer. Ausreichend gießen an heißen Sommertagen.
<b>Radieschen</b>	20-40 cm															●●●●●●●●●●	ca. 4 Wochen	15 cm Tiefe		Einjährig. Auch als Saatband erhältlich. Kurze Kulturdauer.
<b>Salatrauke</b>	20-60 cm															●●●●●●●●●●	ca. 3 Wochen, im Winter länger	15 cm Tiefe	v.a. 	Einjährig (wilde Rauke: mehrjährig). Kann mehrmals geschnitten und geerntet werden.
<b>Spinat</b>	30-50 cm															●●●●●●●●●●	ca. 6-8 Wochen	30 cm Tiefe		Einjährig. Verschiedene Spinatsorten in Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winteranbau unterteilt.
<b>Tomate</b>	40 cm-über 250 cm															●●●●	ab ca. 12 Wochen	Stabtomaten ab 60 Liter, Buschtomaten kleiner.		Einjährig. Starkzehrer. Werden i.d.R. drinnen vorgezogen. Überdachter Standort, kein direkter Regen. Hochwachsende Sorten mit Stütze als Sicht- u. Sonnenschutz geeignet, z.B. Sorten „Taubenherz“, „Black Cherry“, „Brad’s Atomic Grape“.
<b>Zucchini</b>	60 cm															◆◆◆◆	ca. 6-8 Wochen	30 Liter		Einjährig. Starkzehrer. Ausreichend Gießen an heißen Sommertagen. Bei kletternden Sorten Stütze beachten.
<b>Zucker-Erbsen</b> (z.B. <i>Pisum sativum var. Saccharatum</i> )	70 cm															●●●●●●●●●●	ca. 6 Wochen	30 cm Tiefe		Einjährig. Mittelzehrer. Rankhilfe benötigt. Bildet Stickstoff an den Wurzeln, der Boden verbessert. Sorte „Blauwischoker“ bis zu 180 cm hoch, guter Schattenspendler.
<b>Zwiebeln</b>	20-40 cm																Frühjahr: ca. 16 Wochen, Herbst: ca. 6 Monate	10 Liter / 10-15 cm Tiefe		Mehrjährig, i.d.R. einjährig angebaut. Steckzwiebeln sind praktisch, bei Samen gibt es meist mehr Sortenauswahl.

**Legende** STANDORT: sonnig halbschattig windgeschützt ERHÄLTICH ALS: Aussaat Jungpflanze Pflanzkartoffel Steckzwiebel

**KONTAKT**  
 Verbraucherzentrale NRW, Gruppe Klimaanpassung  
 • Telefon: 0211/91380-1300 • E-Mail: klimakoffer@verbraucherzentrale.nrw  
 • www.klimakoffer.nrw • Social Media klimakoffer.nrw

Gefördert durch: **Ministerium für Umwelt, Naturschutz und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen**

Name	Wuchshöhe (ca.- Angaben)	Standort	Voranzucht: ◆ Aussaat: ● Ernte: █												Kulturdauer bis Ernte	Topfgröße, (mind.-Angaben)	erhältlich als	Anmerkungen	
			Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez					
<b>KLETTERPFLANZEN</b>																			
<b>Kletter-Kapuzinerkresse</b>	bis 400 cm				◆	◆	◆	●	●	●	█	█	█	█		ca. 6 Wochen	5 Liter		Einjährig. Unterschiedlich hoch kletternde Sorten. Die Blüten und Blätter sind essbar.
<b>Kletter-Kürbis</b>	Je nach Sorte: mehrere Meter					◆	◆	◆	●	●	█	█	█	█		ca. 14 Wochen	25 Liter, ideal 60 Liter		Einjährig. Starkzehrer. Windgeschützter Standort. Wenn Pflanze klettern soll: Sorte mit kleinen Kürbissen bevorzugen und stabile Rankhilfe nutzen.
<b>Kletter-Mini-Kiwi</b>	bis zu 400 cm													█	█	ca. 12 Wochen	20 Liter, ideal 40-50 Liter		Mehrjährig. Rasch rankend, Früchte erst nach ca. 3 Jahren. Es gibt männliche & weibliche Pflanzen & selbstfruchtende: Mehrertrag in Kombination. Stabile Rankhilfe und Winterschutz benötigt. Pflanzung von Frühjahr bis Herbst möglich.
<b>Kletter-Mini-Melone</b>	Je nach Sorte: mehrere Meter					◆	◆	◆	●	●	●	█	█	█	█	ca. 12 Wochen	50 Liter		Einjährig. Starkzehrer. Es gibt extra kleine Melonen-Sorten, die zum Anbau mit Rankhilfen in Töpfen geeignet sind. Keine Selbstklimmer, müssen hochgebunden werden.
<b>Stangenbohne</b>	bis 300 cm								●	●	●	█	█	█	█	ca. 10 Wochen	40 cm Tiefe		Einjährig. Benötigt stabile Rank- oder Kletterhilfe. Gut als Sichtschutz und zur Verschattung geeignet. Sorte "Feuerbohne" bildet rote Blüten.
<b>GEHÖLZE</b>																			
<b>Blaubeeren, Heidelbeeren</b>	100-200 cm															ca. 6-8 Wochen	30 Liter		Mehrjährig. Durchlässiger, eher saurer Boden. Mit Regenwasser gießen (kein Kalk). Drainageschicht empfohlen.
<b>Feige</b>	bis zu 300 cm															ca. 5 Monate	40 Liter		Mehrjährig. An geschützten Orten (z. B. Hauswand) aufstellen. Je nach Sorte unterschiedliche Wuchshöhen. Drinnen oder mit Schutz überwintern.
<b>Haselnuss</b>	Je nach Sorte: bis zu 600 cm															ca. 7 Monate	30-50 Liter		Mehrjährig. Wichtiger Pollenlieferant im Frühjahr. Regelmässiger Schnitt notwendig.
<b>Himbeeren</b>	Je nach Sorte: 30-200 cm															min. 4 Wochen	25 Liter, ab >150 cm mind. 40 Liter		Mehrjährig. Viele Sorten für Töpfe geeignet. Nährstoffreicher, lockerer Boden und Drainageschicht empfohlen. Düngen. Je nach Sorte Stütze nötig.
<b>Säulenobst: Apfel</b> (alternativ: Birne, Kirsche, Aprikose, uvm.)	250 cm															Je nach Sorte: Ernte Spätsommer bis Winter	40 Liter		Mehrjährig. Wächst schlank. Trägt oft schon im 1. oder 2. Jahr. Pflanzstütze nötig. Alternativ: Sorten, die auf einer schwachwüchsigen Unterlage veredelt werden (nicht säulenartige Wuchsform) oder als Spalierobst an einer warmen Hauswand.

**Legende** STANDORT: sonnig halbschattig windgeschützt ERHÄLTICH ALS: Aussaat Jungpflanze Pflanzkartoffel Steckzwiebel

## KONTAKT

Verbraucherzentrale NRW, Gruppe Klimaanpassung  
 • Telefon: 0211/91380-1300 • E-Mail: klimakoffer@verbraucherzentrale.nrw  
 • www.klimakoffer.nrw • Social Media klimakoffer.nrw

Gefördert durch: **Ministerium für Umwelt,  
Naturschutz und Verkehr  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

