



meine ernte

5 einfache Tipps

WIE DU MIT EINEM (MIET) GARTEN GELD SPARST



VON UNS FÜR DICH

DEIN ERTRAGREICHES FREEBIE

Ein Mietgarten wirkt sich nicht nur sehr positiv auf deine Ernährung aus, sondern schont auch deinen Geldbeutel. Dieses Freebie zeigt dir, wie du mit deinem Gartenprojekt bares Geld sparst – und dabei auch noch nachhaltig handelst.

WARUM EIN MIETGARTEN?

Ein Mietgarten bietet dir die Möglichkeit, auf kleiner Fläche eigenes Gemüse und Kräuter anzubauen. Dies ist nicht nur frischer und gesünder, sondern auch ein effektiver Weg, deine Ausgaben für Lebensmittel zu senken. Studien zeigen, dass Selbstversorger bis zu 30% ihrer Lebensmittelausgaben sparen können.



WER PROFITIERT DAVON?

Ob Singles, Familien oder Senioren – ein Mietgarten ist für jeden geeignet. Selbst mit wenig Erfahrung kannst du in deiner ersten Saison bereits volle Erntekörbe mit nach Hause nehmen. Dieses Freebie liefert dir praktische Tipps dazu.

TIPP 1

KOSTENVERGLEICH: SUPERMARKT VS. EIGENANBAU IM MIETGARTEN

Die Preise für frische und vor allem hochwertige Lebensmittel im Supermarkt steigen kontinuierlich. Für Tomaten, Gurken oder Paprika zahlst du pro Jahr schnell hohe Beträge.

- Einmalige Kosten für Mietgarten: 259 €
zzgl. optional 20 € fürs Nachsäen = 279 €
- Wert deiner Ernte: 579 €

Damit sparst du mit einem Mietgarten 300 € / Saison. Die Ausgaben, die du für dein Fitnessstudio und den VHS-Kurs (was für einen VHS Kurs?) sparst, sind nicht mit eingerechnet.

300 € gespart



Mit cleverer Nachsaat, optimaler Beetnutzung und passendem Wetter ist eine Ersparnis von bis zu 800 € möglich – das zeigen die Gemüsegärtner vom Garten Sachsenland in Düsseldorf.

Mehr Infos zum Garten Sachsenland:



TIPP 2

ERTRAGREICHE UND PFLEGELEICHTE PFLANZEN ZU HAUSE ODER IM MIETGARTEN

Wenn du noch keine Gartenerfahrungen hast, starte mit **Pflanzen**, die **wenig Aufwand** erfordern, aber **hohe Erträge** bringen.

Im Mietgarten sind diese bereits für dich gepflanzt und auch in deinem Wunschbeet hast du Platz. Wenn du zu Hause auf dem Balkon oder Garten Gemüse & Co. anbaust, empfehlen wir:



Tomaten: Hohe Erträge pro Pflanze sind möglich. Cocktailtomaten bringen oft Hunderte kleiner Früchte pro Pflanze hervor, während größere Strauchtomaten weniger, aber dafür besonders aromatische Früchte liefern.



Zucchini: Extrem ertragreich und leicht zu kultivieren. Eine einzige Pflanze kann bis zu fünf Früchte pro Woche liefern und bei guter Pflege über die Saison hinweg bis zu vier Kilogramm Ernte einbringen.



Kopfsalat: Schnelles Wachstum, ermöglicht bei gestaffelter Aussaat alle zwei bis vier Wochen eine kontinuierliche Ernte. Je nach Jahreszeit vergehen von der Aussaat bis zur Ernte etwa vier bis zehn Wochen.



Kräuter wie Basilikum und Petersilie: Sie benötigen nur wenig Platz und können bei richtiger Pflege kontinuierlich geerntet werden, was hilft, Supermarktkosten zu sparen. Petersilie kann einen Ertrag von etwa 1 bis 1,6 Kilogramm pro Quadratmeter liefern.

TIPP 3

PFLANZEN, DIE LAUFEND NACHWACHSEN

Wähle im Garten Pflanzen aus, die **mehrfach zu beernten sind** und ständig nachwachsen. Das meine ernte Team achtet bei Erstellung des Anbauplans für deinen Mietgarten darauf, möglichst ertragreiche Sorten für dich zu säen.



Mangold: Eine einzelne Pflanze liefert genügend Blätter und Stiele, um bis zu fünf Gerichte zuzubereiten. Regelmäßiges Ernten der äußeren Blätter fördert zudem das Nachwachsen und verlängert die Ernteperiode.



Bohnen: Im Durchschnitt kann man pro Quadratmeter Anbaufläche etwa 2 Kilogramm Buschbohnen und 3 Kilogramm Stangenbohnen ernten. Da Buschbohnen kompakter wachsen, produzieren sie weniger Bohnen pro Pflanze als die höher wachsenden Stangenbohnen.



Zuckererbsen: Allgemein kann man pro Quadratmeter Anbaufläche bis zu 1,5 Kg Zuckererbsen ernten. Eine einzelne Zuckererbsenpflanze kann dir bis zu 100 Gramm Ernte bringen und wenn du ein paar Erbsen in der Schote reifen lässt, bis sie hellbraun und trocken sind, kannst du sie direkt als Saatgut in die Erde stecken und es wachsen neue Zuckererbsenpflanzen heran

Tipp:

Wähle Pflanzen, die in deinem Klima gut gedeihen. Achte auch auf Mischkulturen, um die Fläche optimal zu nutzen. Im Mietgarten wird bei der Planung darauf geachtet. Bei Fragen berät dich das meine ernte Team gerne!

TIPP 4

VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Clever planen und Überschüsse nutzen

Ein Mietgarten hilft dir nicht nur neue Gemüsesorten sondern auch neue Verarbeitungsmethoden kennen zu lernen, mit denen du deine Ernte länger haltbar machst. So werden alle Ernteerzeugnisse verarbeitet und es wird nichts verschwendet:



Einmachen und Einkochen:

Verlängert die Haltbarkeit von Obst und Gemüse.

Rote Bete, Möhren,
Tomaten, Gurken, Bohnen,
Erbsen, Kürbisse, Zucchini



Trocknen:

Perfekt für Kräuter und Pilze.

Tomaten, Paprika, Möhren,
Zwiebeln, Knoblauch, Pilze,
Chili, Erbsen, Zucchini,
Bohnen, Rote Bete

FREEZE

Einfrieren:

Hält Überschüsse frisch für Monate.
Zum Beispiel: Auberginen, Blumenkohl
Röschen, Broccoli, Dicke Bohnen,
Mangold, Paprika, Rote Bete, Spinat,
Tomaten, Zuckrerbsen



Mehr Infos zu einzelnen Methoden gefällig?



TIPP 5

NUTZE ALLE PFLANZENTEILE

Viele Pflanzenteile landen auf dem Kompost, obwohl sie auch essbar sind. Mit uns lernst du, welche Teile essbar sind und holst so noch mehr aus deinem Garten raus:



Rote Bete Blätter können wunderbar im Salat verarbeitet werden.



Kohlrabi Blätter können sehr gut als Wrap verwendet werden und bieten eine glutenfreie Alternative.



Wusstest du, dass das **Möhrengrün** mehr Betacarotin enthält als die Möhre? Du kannst es wunderbar in Smoothies, Suppen oder als Kräuterzusatz in verschiedenen Gerichten verwenden.



Radieschen Blätter: Aus dem Blattgrün von Radieschen kann man z. B. wunderbar ein Pesto oder eine leckere Suppe machen.

JETZT SELBSTVERSORGER WERDEN

Dein Start in die Selbstversorgung

Mit diesem Freebie hast du alles an der Hand, um erfolgreich in die Selbstversorgung zu starten und dabei Geld zu sparen. Starte jetzt und entdecke, wie viel Freude und finanzielle Entlastung ein Mietgarten bringen kann!



meine ernte GmbH
Siemensstraße 36
53121 Bonn



www.meine-ernte.de



info@meine-ernte.de



0228 28617119

♥ Copyright-Hinweis:

© 2025, meine ernte GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Das Freebie darf unverändert und mit Quellenangabe weitergegeben werden, jedoch nicht für kommerzielle Zwecke genutzt oder verändert werden.