

## Beispiele für Ernte-Anteile

Ein **voller Anteil** an der Ernte versorgt etwa eine\*n Erwachsene\*n und ein Kind mit Gemüse, die täglich kochen.

Ein **kleiner Anteil** beinhaltet mengenmäßig etwa die Hälfte. Auch die Vielfalt je Abholung fällt geringer aus, wobei über das Jahr verteilt alle angebauten Gemüse-Arten vertreten sein werden.

Ein Beispiel im ...	Voller Ernte-Anteil (wie bisher)	Kleiner Ernte-Anteil
<b>Frühjahr</b> bei 2-wöchentlicher Abholung	10 Radieschen 1 Salat 1 Bund Frühlingszwiebeln 1 Kohlrabi 300 g Spinat 2 kg Kartoffeln 1 kg Möhren 2 Rote Beete 1 Sellerie	5 Radieschen 1 Salat ½ Bund Frühlingszwiebeln 200 g Pack Choi 1 kg Kartoffeln 500 g Möhren 1 Rote Beete
<b>Sommer</b> wöchentliche Abholung	1 Salat 1 Zucchini 1 Fenchel 1 Spitzkohl 1 Gurke 400 g Mangold 500 g Tomaten 100 g Zuckererbsen Kräuter und essbare Blüten	1 Salat 1 Zucchini 1 Kohlrabi 1 Aubergine 200 g Mangold 200 g Tomaten Kräuter und essbare Blüten
<b>Herbst</b> wöchentliche Abholung	1 Endivie 1 Hand voll Asiasalat 1 Paprika 1 Kürbis 1 kg Kartoffeln 1 kg Zwiebeln 1 kg Möhren 1 Herbstrübchen Kräuter und essbare Blüten	1 Endivie 1 Paprika 1 Kürbis 500 g Kartoffeln 500g Zwiebeln 1 Herbstrübchen Kräuter und essbare Blüten
<b>Winter</b> 2-wöchentliche Abholung	200 g Feldsalat 1 Hand voll Postelein 500 g Sauerkraut 1 kg Grünkohl 2 kg Kartoffeln 1 kg Möhren 500 g Pastinaken 1 Rettich 1 Kohlrabi 2 Stangen Porree	150 g Feldsalat 1 Hand voll Postelein 250 g Sauerkraut 500 g Grünkohl 1 kg Kartoffeln 500 g Möhren 1 Rettich 1 Porree