

Pflanze / Pflanzenfamilie	Aussaat	Aussaatmenge in g/100m ²	Kulturdauer	Bemerkung
Bitterlupine	bis Anfang August	2000	9–15 Wochen	als Tiefwurzler gut zur Bodenlockerung geeignet, Stickstoffsammler
Perserklee Schmetterlingsblütler (Leguminose)	Anfang August	180-200	ca. 9 Wochen	nicht direkt vor Leguminosen, bedingt winterhart, kommt evtl. wieder
Ackerbohne Schmetterlingsblütler (Leguminose)	Januar – Anfang August	1800-2000	9-15 Wochen	langsame Bodenbedeckung, bildet viel Grünmasse; starke Pfahlwurzel, aber empfindlich gegen Verdichtungen, mehrjähriger Abstand zu Erbsen
Buchweizen (Knöterichgewächs)	März – Mitte August	400-800	ca. 12 Wochen	wird kaum von Insekten befliegen, nicht in Fruchtfolgen mit Speisebuchweizen
Leguminosengemenge	bis Anfang August	1800	8–12 Wochen, bis ganzjährig	nicht vor oder nach Leguminosen
Luzerne	März – Oktober	300	10 Wochen	Stickstoffsammler, tiefe Bodenlockerung, auch für trockene Standorte, winterhart, kommt wieder
Ölrettich (Kreuzblütler)	Juni – September	400-500	8–12 Wochen	viel Grünmasse, tiefwurzelnd, aber wegen Kohlhernie-Gefahr nicht vor anderen Kreuzblütlern

Pflanze / Pflanzenfamilie	Aussaat	Aussaatmenge in g/100m ²	Kulturdauer	Bemerkung
Phacelia (Wasserblattgewächs)	bis Ende September	150-200	6–9 Wochen	gute, tiefe Durchwurzelung, Bienenweide, ist mit keiner Gemüsepflanze in der gleichen Familie, fördert Wurzelgallennematoden
Seradella	April – September	2000	10 Wochen	Stickstoffsammler, gut für leichte Böden geeignet, wenig empfindlich gegen Trockenheit
Sommerwicke	bis Mitte August	1000	6–8 Wochen	Stickstoffsammler, gut für leichte Böden geeignet, wenig empfindlich gegen Trockenheit, mehrjähriger Abstand zu Erbsen
Sonnenblume	April – September	1000	9 Wochen	viel Grünmasse, auch für trockene Standorte geeignet
Weiß- und Rotklee	März – September	1000	9 Wochen	Stickstoffsammler, gute Bienenweide, gut für schwere Böden geeignet, gute Durchwurzelung, winterhart, kommt wieder
Winter - Gründüngung				
Landsberger Gemenge	bis Mitte September	700	bis Ende April	nicht direkt vor Leguminosen
Winterraps	bis Mitte Oktober	200	bis Ende April	nicht für Gemüsegarten, Tiefwurzler, gut vor Kartoffeln

Pflanze / Pflanzenfamilie	Aussaat	Aussaatmenge in g/100m ²	Kulturdauer	Bemerkung
Winterroggen	bis Ende Oktober	1600	bis Ende April	Konservierung von Stickstoff und Schutz vor Auswaschung, gute Durchwurzelung, winterhart
Zottelwicke	bis Mitte Oktober	900	bis Ende April	Stickstoffsammler, gut für leichte Böden geeignet, wenig empfindlich gegen Trockenheit, mehrjähriger Abstand zu Erbsen