

GELBSENF



💡 Schon gewusst?

Über der Erde lockt der Gelbsenf Bienen und andere Nützlinge an, unter der Erde ist er ein echter Bodendoc. Er bekämpft wirkungsvoll pflanzenschädliche Nematoden und lockert mit seinem tiefreichenden Wurzelsystem den Boden auf. Deshalb gilt der Gelbsenf auch als Gründüngungspflanze.

Durst



mittel

Licht



(Halb-)Schatten

Höhe



niedrig

Säen

1-3 cm

tief

Platzbedarf

20

pro Pflanzbox

Reifezeit

4-8

Wochen

Aussaat



Gelbsenf kannst du von April bis Ende September als Direktsaat aussäen. Die Samen säst du ins Beet und harkst sie leicht ein, sodass sie 1-3 cm mit Erde bedeckt sind. Die Samen keimen bereits nach wenigen Tagen. Leicht feucht halten, aber nicht ertränken.

Krankheiten & Schädlinge



Beim Gelbsenf selbst musst du dir keine Gedanken zu Krankheiten oder Schädlingen machen.

ALLERDINGS: Senf darfst du nicht vor Kreuzblütlern aussäen. Zur Familie der Kreuzblütler zählen neben den üblichen Kohlsorten auch Kresse, Radieschen oder Rucola.

Innere & Äußere Werte



Als echter Allrounder kannst du Gelbsenf sogar essen. Und zwar die Blätter. Diese lassen sich bereits nach etwa drei Wochen ernten.

Sie sind ideal zum Würzen, etwa für Suppen oder Kräuterquark, sind aber auch eine aromatische Zutat in Salaten.

Und wenn du den Gelbsenf nicht nur als Gründüngung am Ende des Jahres einsetzt, kannst du auch Senfsamen ernten. Die Schoten mit den Samen sind erntereif, wenn sie trocken und hellgelb sind.

Ernte



Spätestens nach der Blüte schneidest du den Gelbsenf bodentief ab. Wurf das Grün aber nicht weg, sondern arbeite es in den Boden ein.

Im Herbst kannst du die Pflanzen stehen lassen. Sie sind nicht winterhart und frieren ab. Die Blätter kannst du den Winter über aber als Bodenbedeckung liegen lassen und im Frühjahr als Humus untergraben.

Pflege



Senf ist völlig unkompliziert. Er ist sehr anspruchslos und wächst rasant. Auch in Sachen Licht ist er recht einfach. Ein bisschen Sonne mag er aber ganz gern. Deshalb: feucht halten. Mehr Arbeit hast du damit nicht. Und erschrick nicht: Senf kann bis zu 2 m hoch werden.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aussaat Freiland				🌱								