

Allgemeine Grundlagen

Einleitung	10
Zur Benutzung dieses Buches	12
	13

**Der Garten – Quelle von
Gesundheit und Wohlbefinden**

Was genau bedeutet Gesundheit?	14
Gartenfreunde sind Genießer	15
In eigener Sache	15

**Einen Nutzgarten planen
und anlegen****Der richtige Standort****Bodenqualität**

Dem Boden auf die Sprünge helfen	19
----------------------------------	----

**Gemüsebeete planen und
vorbereiten**

Wege im Gemüsegarten	20
----------------------	----

Kompost

Wohin mit dem Kompost	21
Praktisch und Platz sparend	22
Was darf auf den Kompost	22

Aussaat und Pflanzung

Selbstaussaat oder gekaufte Jungpflanzen	23
Saatbänder und pilliertes Saatgut	25
Keimzeiten und Keimtemperaturen	26
Aussaaten unter Glas und Folie	27
Vereinzeln von Sämlingen	28
Pflege der Jungpflanzen	29
Auspflanzen ins Beet	30
Pflege nach der Pflanzung	31
Aussaaten im Freiland	32

Fruchtwechsel und Mischkultur

Die richtige Abfolge	35
Gute Nachbarschaften	35

Starthilfen und Ernteverfrühung

Folien und Vliese	37
Folientunnel	38
Tomaten-Reifehauben	39

Das Frühbeet

Das Frühbeet in der Praxis	41
Das Mistbeet	41

Das Kleingewächshaus**Hoch- und Hügelbeete**

Anlegen eines Hügelbeetes	43
Bau eines Hochbeetes	45

Schädlinge und Krankheiten

Vorbeugen statt kurieren	47
Ursachen für Schäden an Pflanzen	48
Häufige Krankheiten an Gemüsepflanzen	49
Häufige Schädlinge an Gemüsepflanzen	51

Hilfreiche Freunde im Garten

Die besten Gartenhelfer	55
-------------------------	----

**Salat und
Blattgemüse****Salat im Garten**

Vielfalt auf den Punkt gebracht	60
---------------------------------	----

Bunte Welt der Salate	61
-----------------------	----

Sonderseite:**Salat-Vielfalt**

Kopf- und Pflücksalat	64
Feldsalat	70
Rauke (Rucola)	74
Asia-Salate	76
Chicorée	80
Radicchio	82
Zuckerhut-Salat	84
Endivien-Salat	86
Gartenkresse	88
Portulak	90

Blattgemüse	92
Mangold	92
Spinat	94
Gartennelde	98
Neuseeländer Spinat	99
Stangensellerie	101
Rhabarber	103

Wurzelgemüse und Kartoffeln

106

Wurzelgemüse aus dem eigenen Garten

Möhren	108
Pastinaken	109
Wurzelpetersilie	114
Knollensellerie	116
Rote Bete	117
Speiserüben	120
Steckrüben	122
Radieschen	124
Rettich	126
Spargel	128
Meerrettich	130
Knollenfenchel	135
Schwarzwurzeln	137
Topinambur	139

106

Kartoffeln, die tollen Knollen

143
143
144
146
148
148
150
150
151
153
154
158

Herkunft und Geschichte der Kartoffel	143
Einmal um die Welt	144
Kartoffeln im Garten pflanzen	146
Kartoffeln in Kisten, Eimern und Säcken	148
Frühe Sorten, späte Sorten	148
Mit Fingerspitzengefühl	150
Kartoffeln lagern	150
Raritäten	151
Krankheiten durch Pilzbefall	153
Tierische Schädlinge	154
Sonderseite:	
Die tollen Knollen	158

Fruchtgemüse und Pilze aus dem Garten

158

Fruchtgemüse braucht Wärme

Tomaten	160
Sonderseite:	
Bunte Tomaten-Vielfalt	168
Gurken	170
Kürbis	174
Zucchini	179
Melone	182
Paprika und Peperoni	184
Auberginen	189
Mais	192
Artischocke und Cardy	194

Pilzkultur im Garten

196
196
196
197
198
200
202
204
206

Vielfalt der Pilze	196
Pilzanbau und Pilzzucht	196
Selbstanbau ist kinderleicht	197
Austernpilze	198
Braunkappen	200
Champignons	202
Shiitake	204
Trüffelpilze	206

Hülsenfrüchte

Erbsen und Bohnen	210
Hülsenfrüchte – uralte Kulturpflanzen	211
Bohnen	212
Bohnen aussäen	213
Bohnensorten	216
Erbsen	222
Erbssorten	224
Puffbohnen	226
Andere Erbsen und Bohnen	228
Spargelbohne	228
Flügelerbse	229

Zwiebeln und Lauchgemüse

Kein Garten ohne Zwiebeln	230
Zwiebeln	232
Frühlings- und Lauchzwiebeln	236
Schalotten	239
Knoblauch	240
Gelblauch	243
Porree	244
Sonderseite:	
Bunte Welt der Zwiebeln	248

Die besten Arten und Sorten	256
Blumenkohl	256
Brokkoli	260
Weißkohl	262
Rotkohl	265
Wirsing	267
Grünkohl	269
Chinakohl	271
Pak Choi	273
Rosenkohl	275
Kohlrabi	278
Sonderseite:	
Faszinierender Kohl	282

Kohlgemüse

Die vielfältige Welt der Kohlgemüse	250
Kohlgewächse im Garten	252
Typische Kohlkrankheiten und Schädlinge	252
Typische Kohlkrankheiten und Schädlinge	254

Einjährige Kräuter im Porträt	309
Basilikum	309
Bohnenkraut	312
Borretsch	312
Dill	314
Kamille	315
Kerbel	316
Koriander	317
Majoran	319
Petersilie	320
Würz-Tagetes	322

Zwei- und mehrjährige Kräuter	323
Bärlauch	323
Berg-Bohnenkraut	325
Brunnenkresse	326
Estragon	327
Fenchel	328
Lavendel	329
Liebstöckel	331
Minze	332
Oregano	334
Pimpinelle	335
Rosmarin	336
Salbei	338
Sauerampfer	340
Schnittlauch	342
Thymian	344
Ysop	346
Zitronengras	347
Zitronenmelisse	348

Ein- und mehrjährige Kräuter

Einen Kräutergarten planen und anlegen

284

Das Gartenjahr im Gemüsegarten

350

Kräuterbeete planen	286
Die Kräuterspirale	289
Sonderseite: Die schönsten Kräutergärten	290

286

289

290

Register

364

Kräuter aussäen und auspflanzen

292

Kräuter aussäen	292
Kräuter vegetativ vermehren	293
Kräuter kaufen und pflanzen	293

292

293

293

Kräuter in Töpfen und Kübeln

295

Standort und Pflege	296
---------------------	-----

296

Kräuter auf der Fensterbank

297

Besondere Wachstumsbedingungen	297
--------------------------------	-----

297

Kräuter sicher über den Winter bringen

298

Vorbereitung auf den Winter	298
-----------------------------	-----

298

Kräuter ernten und verwenden

300

Kräuter trocknen	300
Einfrieren	302
Kräuteressig	303
Kräuteröle	304
Kräuter einsalzen	305

300

302

303

304

305

Schädlinge und Krankheiten

306

Tierische Schädlinge	306
Pilze als Schädlinge	308

306

308