

Vorwort	8
Allgemeine Grundlagen	10
Einleitung	12
Zur Benutzung dieses Buches	13
Der Garten – Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden	14
Was genau bedeutet Gesundheit?	14
Gartenfreunde sind Genießer	15
In eigener Sache	15
Einen Nutzgarten planen und anlegen	16
Der richtige Standort	18
Bodenqualität	18
Dem Boden auf die Sprünge helfen	19
Gemüsebeete planen und vorbereiten	19
Wege im Gemüsegarten	20
Kompost	21
Wohin mit dem Kompost	21
Praktisch und Platz sparend	22
Was darf auf den Kompost	22
Aussaat und Pflanzung	23
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	33
Die richtige Abfolge	35
Gute Nachbarschaften	35
Starthilfen und Ernteverfrühung	37
Folien und Vliese	37
Folientunnel	38
Tomaten-Reifehauben	39
Das Frühbeet	40
Das Frühbeet in der Praxis	41
Das Mistbeet	41
Das Kleingewächshaus	41
Hoch- und Hügelbeete	43
Anlegen eines Hügelbeetes	43
Bau eines Hochbeetes	45
Schädlinge und Krankheiten	47
Vorbeugen statt kurieren	47
Ursachen für Schäden an Pflanzen	48
Häufige Krankheiten an Gemüsepflanzen	49
Häufige Schädlinge an Gemüsepflanzen	51
Hilfreiche Freunde im Garten	55
Die besten Gartenhelfer	55
Salat und Blattgemüse	58
Salat im Garten	60
Vielfalt auf den Punkt gebracht	60
Bunte Welt der Salate	61
Sonderseite: Salat-Vielfalt	62

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
Gartenmelde	98
Neuseeländer Spinat	99
Stangensellerie	101
Rhabarber	103

Wurzelgemüse und Kartoffeln

106

Wurzelgemüse aus dem eigenen Garten

	108
Möhren	109
Pastinaken	114
Wurzelpetersilie	116
Knollensellerie	117
Rote Bete	120
Speiserüben	122
Steckrüben	124
Radieschen	126
Rettich	128
Spargel	130
Meerrettich	135
Knollenfenchel	137
Schwarzwurzeln	139
Topinambur	141

Kartoffeln, die tollen Knollen	143
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

	160
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
Vielfalt der Pilze	196
Pilzanbau und Pilzzucht	196
Selbstanbau ist kinderleicht	197
Austernpilze	198
Braunkappen	200
Champignons	202
Shiitake	204
Trüffelpilze	206

Hülsenfrüchte 208

Erbsen und Bohnen 210

Hülsenfrüchte – uralte Kulturpflanzen 211

Bohnen 212

Bohnen aussäen 213

Bohnensorten 216

Erbsen 222

Erbsensorten 224

Puffbohnen 226

Andere Erbsen und Bohnen 228

Spargelbohne 228

Flügelerbse 229

**Zwiebeln und
Lauchgemüse** 230

Kein Garten ohne Zwiebeln 232

Zwiebeln 232

Frühlings- und Lauchzwiebeln 236

Schalotten 239

Knoblauch 240

Gelblauch 243

Porree 244

Sonderseite:

Bunte Welt der Zwiebeln 248

Kohlgemüse 250

**Die vielfältige Welt der
Kohlgemüse** 252

Kohlgewächse im Garten 252

Typische Kohlkrankheiten
und Schädlinge 254

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

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 mehr- jährige Kräuter

Einen Kräutergarten planen und anlegen	284
Kräuterbeete planen	286
Die Kräuterspirale	289
Sonderseite:	
Die schönsten Kräutergärten	290

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

Kräuter in Töpfen und Kübeln	295
Standort und Pflege	296

Kräuter auf der Fensterbank	297
Besondere Wachstumsbedingungen	297

Kräuter sicher über den Winter bringen	298
Vorbereitung auf den Winter	298

Kräuter ernten und verwenden	300
Kräuter trocknen	300
Einfrieren	302
Kräuteressig	303
Kräuteröle	304
Kräuter einsalzen	305

Schädlinge und Krankheiten	306
Tierische Schädlinge	306
Pilze als Schädlinge	308

Das Gartenjahr im Gemüsegarten

Register	364
-----------------	-----