

<b>Ackerhelden</b>	<b>6</b>
Wer wir sind	8
Warum biologisch gärtnern?	10
Ackerhelden arbeiten biologisch	14
<b>Anbauplanung</b>	<b>16</b>
Bestandsaufnahme	18
Der Ackeralltag im Überblick	22
Regionale Nahrungsmittel	28
Töpfe & Hochbeete	30
Einfühlsame Pflege für Boden & Pflanzen	36
Kompost – der Stein der weisen Gärtner	42
Ernten	44
Trocknen, einkochen & Co.	46
Werkzeug für die Helden	48
<b>Gemüse &amp; Kräuter</b>	<b>50</b>
<b>Kohl- &amp; Blattgemüse sowie Salate</b>	<b>52</b>
Kopfkohl und Wirsing	54
Asia-Kohl und -Salate	56
Brokkoli und Blumenkohl	58
Rosenkohl und Grünkohl	60
Spinat und Mangold	62
Kopf-, Schnitt- und Pflücksalat	64
Wintersalate	66
Endivien & Co.	68
<b>Zwiebelgewächse, Wurzel- &amp; Sprossgemüse</b>	<b>70</b>
Zwiebeln und Knoblauch	72
Lauch, Schalotten & Co.	74
Kartoffeln	76
Möhren	78
Rote Bete und Pastinaken	80
Kohl- und Mairüben	82
Rettich und Radieschen	84
Kohlrabi	86
Sellerie	88
Fenchel	90
<b>Fruchtgemüse</b>	<b>92</b>
Gurken	94
Tomaten	96

Zucchini	98
Kürbis	100
Paprika und Chili	102
Zuckermais	104
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>106</b>
Erbsen	108
Bohnen	110
Mischkultur & Fruchtfolge	112
<b>Kräuter</b>	<b>114</b>
Kurzlebige Kräuter	116
Mehrjährige Kräuter	118
Mehrjährige Gemüsearten	122
Nützlinge schützen Pflanzen	124
<b>Obst</b>	<b>126</b>
Erdbeeren	128
Johannisbeeren	130
Stachelbeeren und Josta	132
Himbeeren und Brombeeren	134
Heidelbeeren	136
<b>Praktische Tipps &amp; Tricks</b>	<b>138</b>
Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn	140
Gartenkalender	144
Genießen nach den Jahreszeiten	148
Erste Hilfe für deine Pflanzen	150
<b>Wichtige Adressen</b>	<b>156</b>
Register	157