

# Was Sie in diesem Buch finden

## Einführung

### *Selbstversorgung in der Stadt*

## Grundlagen

### *Nutzgarten auf kleinem Raum*

Wie verwandelt man Gefäße in Beete?

Welche Erde ist geeignet?

Aussäen, Anziehen, Vorkultivieren

Nährstoffansprüche

Richtiges Bewässern

Ernten und Lagern

Überwinterung

■ **Reportage:** Ein Stadtbalkon in Hamburg

## *Los geht's*

Licht- und Luftverhältnisse

Konkrete Pflanzideen

Salate fast das ganze Jahr

Eine bunte Gemüsepalette

Kräuter und Büten zum Naschen

Unterschiedlich große Gefäße

Schnelle Hilfe bei Problemen

Grauschimmel

Blattläuse

Schnecken

Spinnmilben

Mehltaupilze

Kraut- und Braunfäule

## Porträts

7	<i>Gemüse, Kräuter, Obst im Topf</i>	47
	Salate und andere Blattgemüse	48
	Von klassischen Salaten bis Mangold und Spinat	
	Tomaten und andere Fruchtgemüse	64
	Von Tomaten, Paprika und Chili bis Erbsen und Bohnen	
13	Möhren und anderes Wurzelgemüse	76
	Von Möhren und Pastinaken bis Kartoffeln und Zwiebeln	
14	Kohlgemüse	86
20	Von Kopfkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi und Chinakohl	
24	Küchenkräuter	92
	Von Basilikum bis Zitronenmelisse	
28	Essbare Blüten	114
30	Von Kapuzinerkresse bis Speisechrysantheme	
32	Beerenobst für Töpfe und Kübel	117
33	Von Erdbeeren bis Johannis- und Stachelbeeren	
34	■ <b>Reportage:</b> Prinzessinnengarten in Berlin	122

## Verwertung

37	<i>Die Ernte verwerten</i>	127
38	Reichtum ernten	127
38	Das Trocknen frischen Ernteguts	128
40	Das Kräuteraroma in Essig und Öl konservieren	129
41	Mit Kräutern Quark und Butter verfeinern	130
42	Saucen und Pesti	131
43	Salate und Gemüse ernten und verarbeiten	132
43	Chutneys	134
44	Einfrieren und aufbewahren	135
45	Aussaat- und Anbaukalender	136
	Adressen, die Ihnen weiterhelfen	138
	Stichwortverzeichnis	140
	Über den Autor	143