

INHALT

Vorwort /
Aus eigener Ernte 8

Frühlingsküche

- JETZT WIRD'S BUNT 15
- Frühlingskräuter 16
- Mairübchen 18
- Spinat 20
- Spezial:** Frühbeete 22
- Bärlauch 24
- Blumenkohl 26
- Löwenzahn 28
- Spezial:** Wildkräuter im Garten 30
- Meerrettich 32
- Rhabarber 34
- Salatgurke 36
- Champignons 38
- Spezial:** Pilze im Garten 40
- Radieschen 42
- Erdbeeren 44
- Spargel 46
- Holunderblüten 48

Sommerküche

- VITAMINE IN HÜLLE UND FÜLLE 53
- Aprikosen 54
- Zucchini 56
- Karotten 58
- Sommerkräuter 60
- Spezial:** Ideen für Kräuterbeete 64
- Tomaten 66
- Erbsen 68
- Grüne Bohnen 70
- Frühlingszwiebeln 72
- Kapuzinerkresse 74
- Spezial:** Essbare Blüten aus dem Garten 76
- Pfirsiche 78
- Mais 80
- Kirschen 82
- Rucola/Rauke 84
- Fenchel 86
- Sommersalate 88
- Spezial:** Hochbeete für Salate & Co. 92
- Beerenobst 94
- Mirabellen 98
- Auberginen 100
- Paprika 102

Herbstküche

ERNTEN UND FARBENPRACHT 107

- Endivie 108
- Feldsalat 110
- Kartoffeln 112
- Äpfel 116
- Maronen 118
- Weintrauben 120
- Spezial:** Weinreben im Garten 122
- Hagebutten 124
- Zwiebeln 126
- Pflaumen 128
- Kürbis 130
- Spezial:** Kürbisbeet auf dem Kompost 132
- Feige und Kiwi 134
- Brokkoli 136
- Artischocken 138
- Lauch 140
- Quitte 142
- Spezial:** Zurück zu alten Obstsorten 144
- Knollensellerie 146
- Mangold 148
- Nüsse 150
- Birnen 152

Winterküche

KRAFTVOLL DURCH DEN WINTER 157

- Rosenkohl 158
- Steckrüben 160
- Wirsing 162
- Spezial:** Kohl im Garten 164
- Rotkohl 166
- Pastinaken 168
- Weißenkohl 170
- Grünkohl 172
- Kohlrabi 174
- Rote Bete 176
- Schwarzwurzel 178
- Chicorée 180

Service 183

- Erntetabelle 184
- Register 188