

Inhalt

Vorwort	7
Gärtnerhof-Aktivitäten	9
Mischkulturen im Jahreslauf	
Wie ein Neubeginn gelingt	12
Rechtzeitige Gartenplanung	17
Jungpflanzenanzucht	20
Jungpflanzen erfolgreich auspflanzen	25
Der Mischkulturengarten im Frühjahr	27
Das Frühbeet im Jahreslauf	29
Bewährte Mischkulturen	33
Unser Indianergarten	36
Kräuter im Garten	39
Ganzjähriger Gemüseanbau im kalten Kleingewächshaus	44
Wie der Mischkulturengarten in den Winter geht	49
Frisches im Winter	51
Das Wintersalatstück	54
Gesunde Pflanzen durch gesunden Boden	57
Gartenpraxis	
Vorgründung (Voraussaat) im Frühjahr erspart Jätarbeit	62
Entspannte Haltung bei feinen Jätarbeiten	64
Pflanzenkompost – Gärtnern ohne Dung	66
Das Mulchen	71
Die Vorteile der Kleewege	74
Ganzjähriger Salatanbau	77
Zwiebeln und Knoblauch	80
Porree (Lauch)	83
Frühkohl kann zweimal wachsen	85
Brombeer- und Himbeerkultur mit Bärlauch	87

Kiwis und Kulturheidelbeeren	90
Unser Walnussanbau	94
Kartoffelanbau ohne Häufeln	97
Baumscheiben und Baumpflanzung	101
Der Wert von Hecken	104
Zwei Mischkulturmethoden	108
Ernährung	
Spinat und Brennessel als Energielieferanten	114
Wurzelgemüse als schmackhafte Salate im Winter	117
Rosenkohl, Grünkohl und Wirsing für frische Salate	120
Das reichhaltige und vielseitige Fruchtangebot der Natur	123
Lebensführung	
Selbstverantwortung	126
Ein Stück aus unserem Leben	128
Vegetarisch leben	130
Die Problematik der Milch	133
Literaturverzeichnis	136
Kleines Glossar	139