

# INHALT

Über dieses Buch	11
------------------	----

<b>DER ERSTE SCHRITT INS PARADIES</b>	12	<b>VOLLER VORFREUDE – DIE PLANUNG</b>	32
<b>Ein Lob auf den Gemüsegarten</b>	14	<b>Wunsch und Wirklichkeit</b>	34
Ein außerordentlicher Genuss	14	Ihre Wunschliste	34
Gemüse ist gesund	15	Ihre Möglichkeiten	34
Sekundäre Pflanzenstoffe	16	Arbeitszeit und Flächenbedarf	35
<b>Das Klima entscheidet: Melone oder Kohlrabi?</b>	18	<b>Die Beete – schön oder praktisch</b>	36
Das Klima in Deutschland	18	Wasser mit einplanen	36
Das Kleinklima verändern	19	Wenn's schön sein soll	36
<b>Erde gut – alles gut!</b>	21	Das praktische Beet	38
Die wichtigsten Zeiger- pflanzen	21	Hochgelegte Beete	39
Nehmen Sie Ihren Boden in die Hand	22	<b>Gemüseanbau ohne Garten</b>	42
Der optimale Gemüseboden	26	Urban Gardening	42
Typische Bodenprobleme	30	Anbau in Kisten und Säcken	42
		Ein Stückchen Acker mieten	47
		<b>Was muss alles in den Geräteschuppen?</b>	48
		Werkzeuge	48
		Töpfe, Kisten, Strick und Co.	50
		Kulturschutznetze, Vlies, Folien und Papier	52
		<b>Welches Anbausystem: Frucht- wechsel oder Mischkultur?</b>	54
		Häufig praktiziert: der Fruchtwchsel	55
		Die hohe Kunst der Mischkultur	58
		<b>Samen kaufen und lagern</b>	64
		Sortenauswahl	65
		Saatgut lagern	65
		<b>Alles zu seiner Zeit</b>	66
		Mondkalender	66
		Gregorianischer Kalender	66
		Phänologischer Kalender	66

<b>WÜNSCHE DER GEMÜSEPFLANZEN</b>	<b>68</b>	<b>DÜNGUNG</b>	<b>82</b>	<b>ENDLICH GEHT'S LOS</b>	<b>114</b>
<b>Licht als Energiespender und Steuermann</b>	70	<b>Der bewährte Kreislauf der Natur</b>	84	<b>Wie lege ich ein Gemüsebeet an?</b>	116
Die Sonne als Energielieferant	70	Bodenleben	85	Den Rasen entfernen	116
Alles in Maßen	70	Mein „großer“ Freund der Regenwurm	85	Arbeiten ohne Rückenschmerz	117
Licht- und Dunkelkeimer	70				
Lang- und Kurztagpflanzen	70	<b>Gezielt düngen</b>	87	<b>Gemüse pflanzen wie ein Profi</b>	118
<b>Wärme richtig dosiert</b>	72	Bestandsaufnahme – was ist im Boden?	87	Die Beete pflanzfertig machen	118
Grenzen und Optimum	72	Stark-, Mittel- und Schwachzehrer	89	Jungpflanzen kaufen	118
Frosthärte	73	Vom richtigen Zeitpunkt	90	Und jetzt pflanzen wir	119
Vernalisation	73	Mineralische Dünger	90		
<b>Wasser zum Leben</b>	74	Organische Dünger: Kompost & Co.	92	<b>Die eigene Gemüseschule</b>	121
Ein stetiger Strom	74	Faustzahlen und Mathe	111	Warum Gemüse im Haus vorziehen?	121
Guttation	74			Welche Bedingungen brauchen wir?	121
Immer aufrecht bleiben	74			Aussaat-, Pikier- und Topferden	122
<b>Luft zum Atmen</b>	75			Aussäen	124
Gasaustausch	75			Pikieren oder auch nicht Abhärten	124
Wurzeln brauchen Sauerstoff	75				
<b>Nährstoffe</b>	76			<b>Direkt ins Beet säen</b>	126
Stickstoff für üppiges Wachstum	77			Das Saatbeet	126
Phosphor für Blüten und Früchte	78			Die Aussaat	127
Kalium für Standhaftigkeit	79			Vereinzeln	128
Magnesium für saftiges Grün	79			Wenn's nicht keimt	129
Kalzium für gesundes Gewebe und stabile Bodenkrümel	80				
Schwefel für kräftige Aromen	81			<b>Den Boden bearbeiten</b>	130
Spurennährstoffe	81			Umgraben	130
				Lockern	130
				Fräsen	131

<b>GEMÜSE VON A-Z</b>	<b>132</b>	<b>FAUL DEN SOMMER GENIESSEN</b>	<b>368</b>	<b>DER PFLANZENDOKTOR</b>	<b>382</b>
Baldriangewächse	134	<b>Gießen</b>	370	<b>Versuch's mal mit Gelassenheit</b>	384
Doldenblütler	137	Hacken und mulchen		Das natürliche Gleichgewicht	385
Eiskrautgewächse	159	spart Wasser	371	Schwankungen	385
Fuchsschwanz- und Gänsefußgewächse	161	Keimung gelingt nur in feuchtem Boden	371		
Hahnenfußgewächse	173	Wässern von Jungpflanzen	371		
Hanfgewächse	174	Kulturen sinnvoll gießen	372		
Kapuzinerkressengewächse	176	Wann gießen?	372		
Knöterichgewächse	177	Regenwasser nutzen	373		
Korbblütler	181	Wasserbedarf des Gemüses	373		
Kreuzblütler	208	<b>Hacken und mulchen</b>	374		
Kürbisgewächse	246	Wozu hacken?	375		
Leingewächse	261	Wie hacken?	375		
Lippenblütler	262	Mulchen	375		
Malvengewächse	268				
Nachtterzengewächse	269	<b>Unkräuter beobachten</b>	376		
Nachtschattengewächse	270	Nicht alles muss vernichtet werden	377	Nährstoffmangel und -überfluss	414
Nesselgewächse	294	Jäten vor der Blüte	377	Schadstoffe	415
Portulakgewächse	296	Wie wird man Unkräuter los?	377	Tiere	415
Quellkrautgewächse	297			Pilze	431
Raublattgewächse	298			Bakterien	436
Rosengewächse	300			Viren	436
Sauergräser	305				
Sauerkleeengewächse	306			<b>Was bietet der Handel?</b>	438
Schmetterlingsblütler	308			Barrieren und Fallen	438
Spargelige	330			Resistente, tolerante und widerstandsfähige Sorten	440
Süßgräser	337			Nützliche Pflanzen	441
Wegerichgewächse	342			Nützlinge	442
Yamswurzelgewächse	343			Schutz- und Stärkungs- mittel	443
Zwiebelgewächse	345				

<b>LAGERN UND KONSERVIEREN</b>	<b>454</b>	<b>WAS KANN ICH SELBST VERMEHREN?</b>	<b>476</b>	<b>SERVICE</b>	<b>518</b>
<b>Frisches Gemüse lagern</b>	<b>456</b>	<b>Fortpflanzung ist manchmal schwierig</b>	<b>478</b>	<b>Schnelle Infos für die Planung (Tabelle)</b>	<b>520</b>
Ein guter Lagerkeller ist Gold wert	456	F1-Hybriden, neue Sorten, alte Sorten	479	<b>Bezugsquellen</b>	531
Lagern ohne Keller	459	Ein-, zwei- und mehrjähriges Gemüse	481	<b>Zum Weiterlesen</b>	532
<b>Einfrieren</b>	<b>462</b>	<b>Saatgutverkehrsgesetz und Sortenschutz</b>	<b>482</b>	<b>Register</b>	<b>533</b>
Vorbereiten	462	<b>Bestäubung und Befruchtung</b>	484	<b>Dank</b>	540
Verpacken und einsortieren	462	Bestäubung	484		
Den Überblick behalten	463	Befruchtung und Vererbung	484		
Auftauen	463	Kreuzung oder Selbstbefruchtung?	485		
<b>Bunte Gläser – das Sterilisieren</b>	<b>465</b>	Isolierabstände	486		
Sterilisieren in Einweckgläsern	466	<b>Züchten und erhalten</b>	487		
Sterilisieren in Schraubgläsern	466	Auslese	487		
Steril in Gläser abfüllen	466	Gezielte Bestäubung	487		
<b>Gaumenfreuden mit Essig, Öl und Salz</b>	<b>469</b>	Andere Methoden	488		
Das Einlegen in Essig	469	<b>Samenbau – altes Wissen neu entdeckt</b>	<b>489</b>		
Das Einlegen in Öl	470	Anbaubedingungen	489		
Einsalzen	470	Pflanzenauswahl	490		
<b>Die Milchsäuregärung</b>	<b>471</b>	Samenauslese	490		
Sauerkraut	471	Genetische Vielfalt	490		
Sauergemüse	473	<b>Samenernte und -aufbereitung</b>	<b>491</b>		
<b>Trocknen</b>	<b>474</b>	Erntezeitpunkt	491		
		Trocknen	491		
		Dreschen und reinigen	492		
		Lagern	493		
		<b>Saatgutqualität</b>	<b>494</b>		
		Keimfähigkeit	494		
		Gesundes Saatgut	495		
		<b>Gemüsearten richtig vermehrt</b>	<b>496</b>		