

4	Warum ich dieses Buch geschrieben habe
7	Planung
9	Einfacher und natürlicher leben
14	Eigenschaften des Gartens
19	Der Weg zum Rahmengarten
20	Herkömmliche Gartenbeete
23	Rahmenbeete
32	Anlage und Musterbeete
34	Boden und Bodenwerkzeuge
38	Aussaat
45	Beetplanung für gesunde Pflanzen
50	Musterbeete
63	Pflege
64	Humus, Kompost und Terra Preta
70	Pflanzen richtig pflegen
76	Effektive Mikroorganismen
80	Schädlinge und Pflanzenschutz im Garten

85	Gemüse im Rahmengarten
86	Ernten, lagern und konservieren
91	Grüne Smoothies
94	Salate
96	Blattgemüse
98	Kohlgemüse
102	Wurzelgemüse
108	Fruchtgemüse
112	Tomaten
114	Hülsenfrüchte
116	Zwiebelgemüse
118	Kräuter im Rahmengarten
120	Küchenkräuter anbauen und pflegen
123	Kräuter ernten und haltbar machen
126	Küchenkräuter
132	Mediterrane Kräuter
136	Teekräuter
138	Service