

Inhalt

Vorwort	4
Wie ich zum Gärtnern kam: Die Geschichte meiner Reise	6

URBAN GARDENING

<i>könnte dein Leben verändern</i>	10
------------------------------------	----

Wie wir unseren grünen Daumen hervorlocken, die Natur wieder in die Stadt zurückbringen und alle Vorteile des urbanen Gärtnerns voll auskosten

BIOESSEN IN BLUMENTÖPFEN ANBAUEN

<i>Das solltest du wissen</i>	38
-------------------------------	----

Grundsätze	40
Was wo anbauen	42
Gesunde Erde	48
Gießen	54
Dünger und Kompost	60
Werkzeuge	68
Bienen und Blümchen	70
Schädlingsabwehr	76

AUSSÄEN – WACHSEN LASSEN – ERNTEN

<i>Die drei Vegetationsphasen</i>	80
-----------------------------------	----

Die Keimzeit: Aussaat und Anzucht	84
Die Wachstums- und Entwicklungsphase: Eintopfen und Düngen	98
Die Erntezeit: Essen und neu beginnen	118

DEIN PFLANZEN-GUIDE

Sorte für Sorte

126

Die wichtigsten Infos auf einen Blick	128
Gartensalat	132
Radieschen	134
Grünkohl	136
Möhren	138
Mangold	140
Erbsen	142
Kartoffeln	144
Spinat	146
Pak Choi	148
Speiserüben	150
Knollenfenchel	152
Brokkoli	154
Küchenkräuter	156
Tomaten	158
Zucchini	168
Auberginen	172
Gurken	176
Gemüsepaprika	178
Erdbeeren	181
Stecklinge	184
Keimsprossen	186
Nachwort	188
Aussaatkalender	190
Register	194
Impressum	198