

<b>ACKERHELDEN</b>	<b>6</b>
Unsere Geschichte	8
Organic Urban Gardening – mehr Bio in unseren Quartieren	10
Ackerhelden arbeiten biologisch	14
<b>ANBAUPLANUNG</b>	<b>16</b>
Bestandsaufnahme	18
Der Ackeralltag im Überblick	22
Regionale Nahrungsmittel	28
Töpfe	30
Hochbeete	33
Einfühlsame Pflege für Boden & Pflanzen	44
Kompost – der Stein der weisen Gärtner	50
Ernten	52
Trocknen, einkochen & Co.	54
Werkzeug für die Helden	56
<b>GEMÜSE &amp; KRÄUTER</b>	<b>58</b>
<b>KOHL- &amp; BLATTGEMÜSE SOWIE SALATE</b>	<b>60</b>
Kopfkohl und Wirsing	62
Asia-Kohl und -Salate	64
Brokkoli und Blumenkohl	66
Rosenkohl und Grünkohl	68
Spinat und Mangold	70
Kopf-, Schnitt- und Pflücksalat	72
Wintersalate	74
Endivien & Co.	76
<b>ZWIEBELGEWÄCHSE, WURZEL- &amp; SPROSSGEMÜSE</b>	<b>78</b>
Zwiebeln und Knoblauch	80
Lauch, Schalotten & Co.	82
Kartoffeln	84
Möhren	86
Rote Beten und Pastinaken	88
Kohl- und Mairüben	90
Rettich und Radieschen	92
Kohlrabi	94
Sellerie	96
Fenchel	98
<b>FRUCHTGEMÜSE</b>	<b>100</b>
Gurken	102
Tomaten	104
Zucchini	106

Kürbis	108
Paprika und Chili	110
Zuckermais	112
<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	<b>114</b>
Erbsen	116
Bohnen	118
Mischkultur & Fruchtfolge	120
<b>KRÄUTER</b>	<b>122</b>
Kurzlebige Kräuter	124
Mehrjährige Kräuter	126
Mehrjährige Gemüsearten	130
Nützlinge schützen Pflanzen	132
<b>OBST</b>	<b>134</b>
Erdbeeren	136
Johannisbeeren	138
Stachelbeeren und Josta	140
Himbeeren und Brombeeren	142
Heidelbeeren	144
<b>PRAKTISCHE TIPPS &amp; TRICKS</b>	<b>146</b>
Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn	148
Gartenkalender	152
Genießen nach den Jahreszeiten	156
Erste Hilfe für deine Pflanzen	158
Wichtige Adressen	164
Register	166