

ACKERHELDEN	6
Unsere Geschichte	8
Organic Urban Gardening – mehr Bio in unseren Quartieren	10
Ackerhelden arbeiten biologisch	14
 ANBAUPLANUNG	 16
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
 GEMÜSE & KRÄUTER	 58
KOHL- & BLATTGEMÜSE SOWIE SALATE	60
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
ZWIEBELGEWÄCHSE, WURZEL- & SPROSSGEMÜSE	78
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
FRUCHTGEMÜSE	100
Gurken	102
Tomaten	104
Zucchini	106

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