

Vorwort 5

**GRUNDLAGEN 6**

Einführung 8

Baukastenprinzip 10

Boden & Dünger 12

Direktsaat, Anzucht &

Pflanzung 18

Mischkultur 24

Fruchtfolge 30

Erntezeit verlängern 32

Beete räumen 38

Beetplanung 40

Das Gewächshaus 44

**BEETPLANUNG IM  
SELBSTVERSORGER-  
GARTEN 48**

Selbstversorgergarten 50

Ein Jahr im Selbstversorger-

garten 58

**BEETPLANUNG IM  
HOCHBEET 70**

Das Salathochbeet 73

Das Naschhochbeet 75

Das Winterhochbeet 77

Das Grillhochbeet 79

**GEMÜSEPORTRÄTS 80**

**BLATTGEMÜSE 82**

Kopfsalat 82

Eis- & Bataviasalat 84

Romanasalat 85

Pflück- & Schnittsalat 86

Endivie & Zuckerhut 88

Radicchio 89

Feldsalat 90

Asiasalat 91

Spinat 92

Mangold 93

Sonstige Blattgemüse 94

<b>KOHLGEMÜSE</b>	<b>95</b>	Radieschen	120
Kohlrabi	95	Rettich	122
Weißkraut	96	Rüben	124
Rotkohl	97	Rote Bete	125
Wirsing	98	Pastinake & Wurzel-	
Chinakohl	100	petersilie	126
Pak Choi	101	<b>HÜLSENFRÜCHTE</b>	<b>127</b>
Blumenkohl	102	Stangenbohne	127
Brokkoli	103	Buschbohne	128
Rosenkohl	104	Puffbohne	129
Grün- & Palmkohl	105	Erbsen	130
<b>FRUCHTGEMÜSE</b>	<b>106</b>	<b>ZWIEBELGEWÄCHSE</b>	<b>132</b>
Tomate	106	Zwiebel	132
Paprika & Chili	110	Knoblauch	133
Aubergine	111	Porree	134
Physalis	112	Lauch- & Winterhecken-	
Kürbis	113	zwiebel	135
Zucchini	114	<b>SONSTIGES</b>	<b>136</b>
Gurke	115	Sellerie	136
Melone	116	Zuckermais	137
<b>WURZELGEMÜSE</b>	<b>117</b>	Danksagung	138
Möhre	117	Über den Autor	139
Kartoffel	118	Register	140