

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

KOHLGEMÜSE	95	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	HÜLSENFRÜCHTE	127
Blumenkohl	102	Stangenbohne	127
Brokkoli	103	Buschbohne	128
Rosenkohl	104	Puffbohne	129
Grün- & Palmkohl	105	Erbsen	130
FRUCHTGEMÜSE	106	ZWIEBELGEWÄCHSE	132
Tomate	106	Zwiebel	132
Paprika & Chili	110	Knoblauch	133
Aubergine	111	Porree	134
Physalis	112	Lauch- & Winterhecken-	
Kürbis	113	zwiebel	135
Zucchini	114	SONSTIGES	136
Gurke	115	Sellerie	136
Melone	116	Zuckermais	137
WURZELGEMÜSE	117	Danksagung	138
Möhre	117	Über den Autor	139
Kartoffel	118	Register	140