

Inhalt

Vorwort	12
Einleitung	13
Jeder kann einen Gemüsegarten anlegen	13
Fünf gute Gründe für einen eigenen Nutzgarten	13
Anfallende Kosten und zu erwartender Nutzen	14
Ein-Euro-Rechnung	16
Was Sie bedenken sollten	17
Urlaub und Nutzgarten sind vereinbar!	17
Grundlegendes	18
Was Sie in diesem Ratgeber erwartet	18
Die Inhaltsstoffe von Gemüse und Obst	19
Was Sie außerdem erwartet	21
Welche Bedürfnisse sollen erfüllt werden?	21
Die Gemüseempfehlung für Einsteiger	22
Gemüse – Kosten/Ertrag.....	23
Analyse des Gartenbodens	23
Einfache Bodenanalyse	24
Bodenverbesserung	28
Ohne Planung geht es nicht	28
Wo befindet sich der Garten?	29
Wie groß sollte der Garten sein?	29
Entspannung/Wohlbefinden	30
Die Gemüsearten	30
Das Saatgut	31
Ein kleiner Einführungskurs.....	31
Die Gartengeräte	33
Apropos ... Gartengeräte	34

Der Nutzgarten und seine Helfer	36
Der Kompost im Garten	36
Die Anlage des Kompostes	37
Zutatenliste des Kompostes	38
Das Frühbeet/Mistbeet	39
Die Anlage eines Mistbeetes	41
Zutatenliste Mistbeet	43
Das Tomatenhaus	45
Die Anlage eines Tomatenhauses	46
Der Bau des Tomatenhauses	46
Einfaches Gerätehaus	48
Der Bau des Gerätehauses	48
Die Bodenarbeit	49
Das Umgraben einer Gemüsebeetfläche	49
Das Umgraben einer Rasenfläche	50
Das Einarbeiten von Kompost oder Mist	51
Rigolen/Holländern	52
Maßnahmen zur Regenwurmförderung für die Bodenverbesserung	57
Das Glattziehen des Saatbeetes	57
Die Aussaat	58
Vorbereitung	58
Richtig aussäen	59
Nach der Aussaat	60
Apropos ... Gießwasser	61
Das Vorziehen der Gemüse	61
Vorziehen im Gewächshaus	62
Vorziehen im Freiland	62
Das Pflanzen	63
Pflanzloch	64
Die Tiere des Nutzgartens	66
Apropos ... Schnecken	66
Apropos ... Kartoffelkäfer (<i>Leptinotarsa decemlineata</i>)	69
Apropos ... Erdflöhe	71
Apropos ... Regenwürmer	71
Apropos ... Ohrwürmchen	72
Apropos ... Ameisen (<i>Laurius niger</i>)	73

Apropos ... Blattläuse	73
Apropos ... Maulwürfe	74
Apropos ... Wühlmäuse	74
Apropos ... Haustiere	75
Apropos ... „Schafskälte“	76
Apropos ... Buchsbaum	76

Genug der Theorie: Der Planung folgt die Tat..... 77

Der Kräutergarten 78

So erzielt man kräftige Kräuter	79
Gewürz- und Heilkräuter empfehlenswert	79
Petersilie-Gewächshaus	80

Die Kräuter 82

Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	82
Bohnenkraut (<i>Satureja hortensis</i>)	82
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	83
Oregano (<i>Origanum vulgare</i>)	84
Estragon (<i>Artemisia dracunculus</i>).....	85
Kerbel (<i>Anthriscus cerefolium</i>)	86
Meerrettich/Kren (<i>Armoracia rusticana</i>).....	86
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	87
Liebstockel (<i>Levisticum officinale</i>).....	88
Majoran (<i>Majorana hortensis</i>)	89
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	89
Zitronenverbene (<i>Aloysia citrodora</i>)	90
Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	91
Pfefferminze (<i>Mentha x piperita</i>)	92
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	93
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>).....	93
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>).....	94
Apropos ... Kräutergarten.....	95

Der Frühgemüsegarten für den Einsteiger 95

Planbeispiel Frühgemüsegarten Typ „Zwischenfruchtbau“ (30 m ²) ..	96
Bestellbeispiel der vier Gemüsereihen	97
Ernteertrag	97
Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg	98
Apropos ... Kübelpflanzen	102
Arbeitskalender für das Planbeispiel „Frühgemüsegarten“	103

Der Küchengarten für den Anfänger 106

Gemüseauswahl	106
Planbeispiel Küchengarten (100 m ²)	107

Bestellbeispiel der Gemüsefläche zwischen Beerenobstanpflanzung und Kompost	108
Bestellbeispiel der Gemüsefläche beim Gewächshaus	109
Ernteertrag	109
Arbeitskalender für das Planbeispiel „Küchengarten“	114
Finanzielle Aspekte	117
Der Zeitaufwand	117
Der Selbstversorgergarten	119
Planbeispiel „Selbstversorgergarten“ (600 m ²)	120
Der Ernteertrag	120
Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg	121
Die Lagerung	122
Apropos ... Minierfliegen (Agromyzidae)	123
Lagerung im Garten	123
Spezieller Teil	125
Die Gemüsearten: Was Sie wissen müssen	125
Wurzelgemüse	126
Kartoffeln	126
Radieschen	131
Möhren/Karotten	132
Rettich	135
Rote Bete	135
Sellerie	137
Pastinaken	138
Schwarzwurzel/Haferwurzel	140
Blattgemüse	141
Kopfsalat	141
Eisbergsalat	142
Endiviensalat	143
Pflücksalate	143
Spinat	145
Mangold/Krautstiel	146
Gartenmelde	148
Zwiebelgemüse	149
Küchenzwiebeln	149
Schalotten	152
Knoblauch	152
Porree	152
Hülsenfrüchte	154
Erbsen	154

Buschbohnen	156
Stangenbohnen	158
Kohlgemüse – Die Kohlarten	158
Weißkohl/Rotkohl/Wirsing	158
Blumenkohl/Brokkoli	161
Romanesco	162
Grünkohl/Federkohl	162
Rosenkohl	163
Kohlrabi	164
Fruchtgemüse	165
Tomaten	165
Apropos ... „Eisheilige“	169
Paprika	171
Freilandgurken	172
Kürbisse	174
Zucchini/Zucchetti (Sommerkürbis)	175
Hokkaido (Winterkürbis)	176
Patisson (Sommerkürbis)	176
Butternut (Winterkürbis)	177
Ölkürbis (Speisekürbis, Sommerkürbis)	177
Aubergine	178
Zuckermais	179
Mehrfährige Gemüse	180
Rhabarber	180
Grüner Spargel	182
Das Einsteiger-Beerenobst	183
Erdbeeren (<i>Fragaria</i> sp.)	184
Johannisbeere (<i>Ribes</i> sp.)	188
Stachelbeere (<i>Ribes uva-crispa</i> var. <i>sativum</i>)	190
Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)	191
Brombeere (<i>Rubus sectio Rubus</i>)	193
Anden- oder Kapstachelbeere (<i>Physalis peruviana</i>)	195
Wichtige Beikräuter	197
Kamille (<i>Matricaria chamomilla</i>)	197
Kratzdistel (<i>Cirsium arvense</i>)	197
Vogelmiere (<i>Stellaria media</i>)	197
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	198
Franzosenkraut (<i>Galinsoga</i> sp.)	198
Kletten-Labkraut (<i>Galium aparine</i>)	198
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	198
Brennnessel (<i>Urtica</i> sp.)	199

Melde (<i>Atriplex</i> sp.)	199
Bauerntabak	199
Quecke (<i>Elymus repens</i>)	199
Knöterich samt sich aus	200
Hederich (<i>Raphanus raphanistrum</i>)	200
Erdrauch (<i>Fumaria</i> sp.)	200
Vorsicht Doppelgänger!	201
Das „Wer ist Wer“ im Nutzgarten	201
Kohlrabi vs. Beikraut	201
Hederich vs. Radieschen	202
Beikraut: So jäten Sie richtig	202
Zu guter Letzt	205
Testen der richtigen Aussaattemperatur des Gartenbodens	205
Die Herbstaussaat	205
Frischer Pferdemist	205
Trennung des Nutzgartens	206
Gründüngung	206
Mulchen	207
Gemüse-/Kartoffelmieten	207
Pflanzenjauche	207
Riesengemüse	208
Minigemüse	208
Gärtnern und Urlaub	208
Aberglauben	209
Meine Empfehlung: Für eine intakte Umwelt	211
Natur- und Umweltschutz im Nutz- oder Hausgarten	216
Zum Schluss	217
Anhang	218
Empfohlene Gemüse im Selbstversorgergarten	218
Bezugsquellen für ein umfassendes Sortiment an Gemüsesorten	219
Deutschland	219
Österreich	219
Schweiz	219
Bezugsquellen für Nützlinge	220
Deutschland	220
Österreich	220
Stichwortregister	221