

# Inhalt

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

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

<b>Genug der Theorie: Der Planung folgt die Tat</b> .....	77
<b>Der Kräutergarten</b> .....	78
So erzielt man kräftige Kräuter .....	79
Gewürz- und Heilkräuter empfehlenswert .....	79
Petersilie-Gewächshaus .....	80
<b>Die Kräuter</b> .....	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
Liebstöckel ( <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
<b>Der Frühgemüsegarten für den Einsteiger</b> .....	95
Planbeispiel Frühgemüsegarten Typ „Zwischenfruchtbau“ (30 m <sup>2</sup> ) ..	96
Bestellbeispiel der vier Gemüsereihen .....	97
Ernteertrag .....	97
Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg .....	98
Apropos ... Kübelpflanzen .....	102
Arbeitskalender für das Planbeispiel „Frühgemüsegarten“ .....	103
<b>Der Küchengarten für den Anfänger</b> .....	106
Gemüseauswahl .....	106
Planbeispiel Küchengarten (100 m <sup>2</sup> ) .....	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
<b>Der Selbstversorgergarten</b> .....	119
Planbeispiel „Selbstversorgergarten“ (600 m <sup>2</sup> ) .....	120
Der Ernteertrag .....	120
Gut vorbereitet ist der halbe Erfolg .....	121
Die Lagerung .....	122
Apropos ... Minierfliegen (Agromyzidae) .....	123
Lagerung im Garten .....	123
<b>Spezieller Teil</b> .....	125
<b>Die Gemüsearten: Was Sie wissen müssen</b> .....	125
<b>Wurzelgemüse</b> .....	126
Kartoffeln .....	126
Radieschen .....	131
Möhren/Karotten .....	132
Rettich .....	135
Rote Bete .....	135
Sellerie .....	137
Pastinaken .....	138
Schwarzwurzel/Haferwurzel .....	140
<b>Blattgemüse</b> .....	141
Kopfsalat .....	141
Eisbergsalat .....	142
Endiviensalat .....	143
Pflücksalate .....	143
Spinat .....	145
Mangold/Krautstiel .....	146
Gartenmelde .....	148
<b>Zwiebelgemüse</b> .....	149
Küchenzwiebeln .....	149
Schalotten .....	152
Knoblauch .....	152
Porree .....	152
<b>Hülsenfrüchte</b> .....	154
Erbsen .....	154

Buschbohnen .....	156
Stangenbohnen .....	158
<b>Kohlgemüse – Die Kohlarten</b> .....	158
Weißkohl/Rotkohl/Wirsing .....	158
Blumenkohl/Brokkoli .....	161
Romanesco .....	162
Grünkohl/Federkohl .....	162
Rosenkohl .....	163
Kohlrabi .....	164
<b>Fruchtgemüse</b> .....	165
Tomaten .....	165
Apropos ... „Eisheilige“ .....	169
Paprika .....	171
Freilandgurken .....	172
<b>Kürbisse</b> .....	174
Zucchini/Zucchetti (Sommerkürbis) .....	175
Hokkaido (Winterkürbis) .....	176
Patisson (Sommerkürbis) .....	176
Butternut (Winterkürbis) .....	177
Ölkürbis (Speisekürbis, Sommerkürbis) .....	177
<b>Aubergine</b> .....	178
<b>Zuckermais</b> .....	179
<b>Mehrfährige Gemüse</b> .....	180
Rhabarber .....	180
Grüner Spargel .....	182
<b>Das Einsteiger-Beerenobst</b> .....	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
<b>Wichtige Beikräuter</b> .....	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
<b>Vorsicht Doppelgänger!</b> .....	201
Das „Wer ist Wer“ im Nutzgarten .....	201
Kohlrabi vs. Beikraut .....	201
Hederich vs. Radieschen .....	202
Beikraut: So jäten Sie richtig .....	202
<b>Zu guter Letzt</b> .....	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
<b>Aberglauben</b> .....	209
<b>Meine Empfehlung: Für eine intakte Umwelt</b> .....	211
<b>Natur- und Umweltschutz im Nutz- oder Hausgarten</b> .....	216
<b>Zum Schluss</b> .....	217
<b>Anhang</b> .....	218
Empfohlene Gemüse im Selbstversorgergarten .....	218
<b>Bezugsquellen für ein umfassendes Sortiment     an Gemüsesorten</b> .....	219
Deutschland .....	219
Österreich .....	219
Schweiz .....	219
<b>Bezugsquellen für Nützlinge</b> .....	220
Deutschland .....	220
Österreich .....	220
<b>Stichwortregister</b> .....	221