

Ackerhelden	6
Wer wir sind	8
Warum biologisch gärtnern?	10
Ackerhelden arbeiten biologisch	14
Anbauplanung	16
Bestandsaufnahme	18
Der Ackeralltag im Überblick	22
Regionale Nahrungsmittel	28
Töpfe & Hochbeete	30
Einfühlsame Pflege für Boden & Pflanzen	36
Kompost – der Stein der weisen Gärtner	42
Ernten	44
Trocknen, einkochen & Co.	46
Werkzeug für die Helden	48
Gemüse & Kräuter	50
Kohl- & Blattgemüse sowie Salate	52
Kopfkohl und Wirsing	54
Asia-Kohl und -Salate	56
Brokkoli und Blumenkohl	58
Rosenkohl und Grünkohl	60
Spinat und Mangold	62
Kopf-, Schnitt- und Pflücksalat	64
Wintersalate	66
Endivien & Co.	68
Zwiebelgewächse, Wurzel- & Sprossgemüse	70
Zwiebeln und Knoblauch	72
Lauch, Schalotten & Co.	74
Kartoffeln	76
Möhren	78
Rote Bete und Pastinaken	80
Kohl- und Mairüben	82
Rettich und Radieschen	84
Kohlrabi	86
Sellerie	88
Fenchel	90
Fruchtgemüse	92
Gurken	94
Tomaten	96

Zucchini	98
Kürbis	100
Paprika und Chili	102
Zuckermais	104
Hülsenfrüchte	106
Erbsen	108
Bohnen	110
Mischkultur & Fruchtfolge	112
Kräuter	114
Kurzlebige Kräuter	116
Mehrjährige Kräuter	118
Mehrjährige Gemüsearten	122
Nützlinge schützen Pflanzen	124
Obst	126
Erdbeeren	128
Johannisbeeren	130
Stachelbeeren und Josta	132
Himbeeren und Brombeeren	134
Heidelbeeren	136
Praktische Tipps & Tricks	138
Gute Nachbarn, schlechte Nachbarn	140
Gartenkalender	144
Genießen nach den Jahreszeiten	148
Erste Hilfe für deine Pflanzen	150
Wichtige Adressen	156
Register	157