

# INHALT

Vorwort 7  
Aus eigener Ernte 8

## Frühlingsküche

JETZT WIRD'S BUNT 15  
Frühlingskräuter 16  
Mairübchen 18  
Spinat 20  
**Spezial:** Frühbeete 22  
Bärlauch 24  
Blumenkohl 26  
Löwenzahn 28  
**Spezial:** Wildkräuter im Garten 30  
Meerrettich 32  
Rhabarber 34  
Salatgurke 36  
Champignons 38  
**Spezial:** Pilze im Garten 40  
Radieschen 42  
Erdbeeren 44  
Spargel 46  
Holunderblüten 48

## Sommerküche

VITAMINE IN HÜLLE UND FÜLLE 53  
Aprikosen 54  
Zucchini 56  
Karotten 58  
Sommerkräuter 60  
**Spezial:** Ideen für  
Kräuterbeete 64  
Tomaten 66  
Erbsen 68  
Grüne Bohnen 70  
Frühlingszwiebeln 72  
Kapuzinerkresse 74  
**Spezial:** Essbare Blüten  
aus dem Garten 76  
Pfirsiche 78  
Mais 80  
Kirschen 82  
Rucola/Rauke 84  
Fenchel 86  
Sommersalate 88  
**Spezial:** Hochbeete für  
Salate & Co. 92  
Beerenobst 94  
Mirabellen 98  
Auberginen 100  
Paprika 102

## Herbstküche

ERNTE UND FARBENPRACHT 107

Endivie 108

Feldsalat 110

Kartoffeln 112

Äpfel 116

Maronen 118

Weintrauben 120

**Spezial:** Weinreben im  
Garten 122

Hagebutten 124

Zwiebeln 126

Pflaumen 128

Kürbis 130

**Spezial:** Kürbisbeet auf dem  
Kompost 132

Feige und Kiwi 134

Brokkoli 136

Artischocken 138

Lauch 140

Quitte 142

**Spezial:** Zurück zu alten  
Obstsorten 144

Knollensellerie 146

Mangold 148

Nüsse 150

Birnen 152

## Winterküche

KRAFTVOLL DURCH DEN WINTER 157

Rosenkohl 158

Steckrüben 160

Wirsing 162

**Spezial:** Kohl im Garten 164

Rotkohl 166

Pastinaken 168

Weißkohl 170

Grünkohl 172

Kohlrabi 174

Rote Bete 176

Schwarzwurzel 178

Chicorée 180

Service 183

Erntetabelle 184

Register 188