

---

# Inhalt

Herzliche Einladung	7
Kurze Gebrauchsanweisung	9

## Frühling

Die ersten Kräuter: Kerbel, Pimpinelle, Borretsch & Co.	12
--	----

Die ersten grünen Blätter: Brennnesseln, Radieschen, Sauerampfer	16
---	----

Sauer und vitaminreich: Rhabarber	20
--------------------------------------	----

Grüne Verwandte: Mangold und Spinat	24
--	----

Ein gern gesehener Nachbar: Kohlrabi	28
---	----

Edles Stängengemüse: weißer und grüner Spargel	32
---	----

Vorboten des Sommers: Erdbeeren	36
------------------------------------	----

## Sommer

Jede Menge Sommerbeeren	42
-------------------------	----

Dunkle Süße in schwindelnder Höhe: Kirschen	46
--	----

Knackig, saftig, gesund: Möhren	50
------------------------------------	----

Eiweiß satt: Bohnen	54
------------------------	----

Grünes Kullergemüse: Erbsen	58
--------------------------------	----

Vornehme Gartengäste: Blumenkohl und Brokkoli	62
--	----

Wertvolle Äpfel aus der Erde: Kartoffeln	66
---	----

Gut für Kopf und Bauch: Gurken	70
-----------------------------------	----

Heilsame Samen und Knollen: Fenchel	74
--	----

Äpfel aus dem Paradies: Tomaten	78
------------------------------------	----

Würzige Mittelmeerkräuter	82
---------------------------	----

Nicht nur als »zweite Geige«: Zwiebeln	86
---	----

Aus zarten Pflänzchen werden kiloschwere Keulen: Zucchini	90
--	----

Das wahre Gold der Inkas: Zuckermais	96
---	----

---

## Herbst

Verführerisch wie einst im Garten Eden: Äpfel	102
Genügsame Gartengäste: Pflaumen	106
Bodenständig, beliebt, bekömmlich: Birnen und Brombeeren	110
Ein prachtvoller goldgelber Riese: der Kürbis	114
Geheimnisvolle Wunderknolle: Sellerie	118
Alte Schätze neu entdeckt: Schwarzwurzeln und Rote Bete	122
Kohl mit Köpfchen: Wirsing	126

## Winter

Nicht nur für schlechte Zeiten: Steckrüben	132
Bunte Vielfalt: Kohl Rot-Weiß-Grün	136
Frostiges Aroma: Porree und Pastinaken	140
Die letzten Gartengäste: Rapunzel und Rosenkohl	144
Die Autorin	148
Der Illustrator	149
Rezepte von A – Z	150
Rezepte nach Sachgruppen	153