

WINTERGEMÜSE IM HOCHBEET: ANBAU, ERNTE – JUHU!



UND DER FRÜH LANGE KESCHEN

Ernten bis zum Abfrieren? So geht's!.....4

Adieu Vorurteile! Warum dein Gemüse auch im Winter wachsen will8

Hallo Vorteile! Frisch, saisonal, geschmacksbombastisch.....11

Ein Hochbeet: 5-fach genial fürs Klima!.....14

Alles, was du über die Kombi Winter + Hochbeet wissen musst15

So viele Möglichkeiten: das Winterhochbeet als Lager für geerntetes Gemüse26

Jetzt aber raus damit: Diese Gemüse lieben's knusprig kalt28

Den Schnecken friert die Schleimspur ein? Was deinem Wintergemüse
trotzdem zu schaffen machen könnte.....47

DER WINTER ZEIGT SICH VON SEINER GEMÜSESEITE: 2 FLEISCHREICHEN ZUM NACHHANGEN

Warme-Suppen-Winterhochbeet: heizt Körper und Seele lauschig ein56

Da-haben-wir-den-(Winter-)Salat-Hochbeet: Dafür stapfen wir gern durch
den Schnee.....62

Torten-, Quiche- und Strudel-Winterhochbeet: Das liebt nicht nur Lorraine68

Eines-jeden-Vegetariers-Traum-Winterhochbeet: Gemüsevielfalt zum
Niederknien74

Kraut-und-Rüben-Winterhochbeet: Dein Hochbeet überblickt das Chaos,
versprochen80

Asia-Gemüse-Winterhochbeet: einmal Fernost und retour, bitte86

Mein Kräuter-Winterhochbeet: so duftig, so zauberhaft grün90

Hereinspaziert in die warme Küche: **Winterrezepte aus dem Hochbeet**.....98

Register: Hier wirst du bestimmt fündig.....108

Bezugsquellen: Allerhand Nützliches für dein Winterhochbeet.....111

Wissensquellen: Noch mehr Infos rund um Winter + Hochbeet + Co.....114

Über die Autorin und weitere Mitäter: Wer hinter diesem Buch steckt.....115

Danke118