

# The urban veggie table: where, when & how to grow a selection of fruit & veg seeds in the city

sow inside in small pots    
  plant out/on  
 sow direct outside    
  harvest

veg group	food variety	where					when												how				
		environments to grow in					winter			spring			summer			autumn			sow seed		likes		
		roof terrace / balcony / courtyard	window sill	pots/containers	veg patch	indoors	dec	jan	feb	mar	apr	may	jun	jul	aug	sep	oct	nov	depth in soil/compost (cm)	thinning / spacing (cm)	sun / shade	watering / often-enough-little	rich soil or extra feeding
salad leaves	lettuce	•	•	•	•	•													1	3 - 25			
	rocket	•	•	•	•	•													1	3 - 15			
	spinach	•	•	•	•	•													0.5	3 - 15			
	sorrel	•	•	•	•	•													1	3 - 15			
	chicory	•	•	•	•	•														1	5 - 25		
roots	beetroot	•		•	•														1	8 - 10			
	carrots	•		•	•														1	5 - 8			
	parsnips	•		•	•														1	5 - 8			
cucurbits	cucumbers & gherkins	•		•	•														2.5	60			•
	courgettes	•		•	•														4	60			•
	squash, pumpkins & gourds	•		•	•														4	60 - 180			•
brassicacae	cabbage (summer/winter crops)	•		•	•														1	30 - 50			
	kale	•		•	•														1	30 - 60			
	brussels sprouts	•		•	•														1	50 - 75			
	radish	•	•	•	•	•													1	3 - 5			
	sprouting broccoli	•		•	•														1	40 - 60			
	spring onions	•	•	•	•	•													1	2 - 4			
onions	leeks	•	•	•	•														1	10 - 15			
	onions	•		•	•														1	5 - 10			
	garlic	•		•	•														1	10 - 15			
solanaceae	tomatoes	•	•	•	•	•													1	45 - 60			•
	aubergines	•	•	•	•	•													1	40			•
	peppers	•	•	•	•	•													1	40			•
	chillie peppers	•	•	•	•	•													1	25			•
	potatoes	•		•	•														10	20			•

# The urban veggie table: where, when & how to grow a selection of fruit & veg seeds in the city

veg group	food variety	where					when												how				
		environments to grow in					winter			spring			summer			autumn			sow seed		likes		
		roof terrace / balcony / courtyard	window sill	pots/containers	veg patch	indoors	dec	jan	feb	mar	apr	may	jun	jul	aug	sep	oct	nov	depth in soil/comp post (cm)	thinning / spacing (cm)	sun / shade	watering / often-enough-little	rich soil or extra feeding
legumes	peas, mangetout	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	3	5	☀️	💧💧	
	french beans	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■		3	5	☀️	💧💧💧	
	runner beans	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■		3	10	☀️	💧💧💧	
	broad bean	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	4	20	☀️	💧💧💧	
	borlotti beans	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	4	20	☀️	💧💧💧	
herbs	basil	•	•	•		•			■	■	■	■	■	■	■	■	■		1	2 - 4	☀️	💧💧💧	
	parsley	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	5 - 10	☁️	💧💧	
	dill	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	10 - 20	☁️	💧	
	chives	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	10 - 20	☀️	💧💧	
	garlic chives	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	10 - 20	☀️	💧💧	
	coriander	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	5 - 10	☀️	💧💧	
	mint	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	10 - 20	☁️	💧💧💧	
	oregano	•	•	•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	20 - 30	☀️	💧	
	thyme	•	•	•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	20 - 30	☀️	💧	
bergamot	•	•	•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	30 - 40	☀️	💧		
sprouting seeds	cress	•	•	•	•	•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	0	☀️	💧💧💧	
	alfalfa		•			•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	0	☀️	💧💧💧	
	mung beans		•			•	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	0	☀️	💧💧💧	
fruit	mellon	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	40 - 60	☀️	💧💧💧	
	strawberries	•	•	•	•		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	20 - 30	☀️	💧💧💧	
	rhubarb	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2.5	20 - 30	☁️	💧💧💧	
others	sweetcorn	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	2	30	☀️	💧💧💧	
	chard	•		•	•				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1	15	☁️	💧💧	