

Inhalt

Selbstversorgung – es geht um mehr als nur Nahrung	10
---	----

SCHRITT 1 ----- Klein anfangen: Ein bis zwei Beete	15
SCHRITT 2 ----- 40 Quadratmeter	51
SCHRITT 3 ----- Obstbäume und Sträucher	81
SCHRITT 4 ----- Essbare und blühende Stauden	109
SCHRITT 5 ----- Das ganze Jahr ernten	137
SCHRITT 6 ----- Lagern und konservieren	165
SCHRITT 7 ----- Frische Eier	193

Anhang A: Saatgut-Empfehlungen	222
Anhang B: Härtezonen und Platzbedarf für ausgewählte Stauden	224
Anhang C: Aussaat-Tabelle Herbst/Winter	225
Danksagung	226
Literatur	226
Index	227