

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