

Inhalt

Vorwort	06
Grundprinzipien der Selbstversorgung	08
Den Garten anlegen	12
Überblick	14
Rahmenbeete	16
Mistbeete	20
Folientunnel	26
Topfbank und Werkzeuglager	28
Bewässerungsstation	30
Begrenzungen und vertikaler Anbau	32
Kompost selbst ansetzen	34
Material für den Komposter	38
Die Anbausaison	40
Monatlicher Aussaat- und Pflanzplan	42
Ernte der ersten Saison	46
März	48
April	56
Mai	64
Juni	76
Juli	86
August	98
September	106
Oktober	116
Winter	126

Die zweite Saison	136
Probleme	146
Die ertragsarme Zeit	148
In der Küche	150
Überblick	152
Geschmack	154
Salate	162
Suppen	166
Currys	170
Würzsoßen	174
Teig für Pie & Co. – schnell gemacht	176
Focaccia ohne Kneten	178
Gutes vom Backblech	180
Eingemachtes	182
Fermentieren	186
Getränke	190
Selbstgesammeltes	194
Garten-Basics	196
Aussäen	198
Umpflanzen	200
Wässern	204
Minimal-invasives Gärtnern	206
Präparate	208
Jäten und schützen	212
Bezugsquellen und Informationen	216
Register	217
Dank	222
Über die Autoren	223