

## **7 Meine Art der Selbstversorgung**

- 9 Wieso, weshalb, warum? Wie ich zum Gärtner wurde
- 12 Gärtnern – mehr als der Anbau von Gemüse
- 16 Das ist mir wichtig
- 18 Lohnt sich das?

## **21 Los geht's – Die Praxis**

- 23 Fang einfach an!
- 24 Die besten Plätze für Gemüse und Kräuter
- 28 Planung: Was sind die ersten Schritte?
- 36 Die verschiedenen Beetformen
- 40 DIY: Hügelbeet anlegen – Schritt für Schritt
- 42 DIY: Kompost-Hochbeet selbst bauen
- 44 Das Equipment

- 46 **SPEZIAL:** Fundort Flohmarkt und Gartenfestivals
- 48 Aussaat und Pflanzung
- 56 Bodenpflege im Selbstversorgergarten
- 58 **SPEZIAL:** Meine Grundregeln zum Mulchen
- 60 Richtig gießen
- 63 DIY: Selbst gebaute Ollas fürs Tomatenbeet
- 64 Kompost und Terra Preta
- 68 Zusätzliche Dünger
- 72 Effektive Mikroorganismen
- 76 **SPEZIAL:** Herausforderungen im Selbstversorgergarten
- 82 Von der Ernte bis zur Lagerung
- 84 DIY: Erdmiete
- 88 **SPEZIAL:** Wiederverwenden statt wegwerfen

## **91 Die Pflanzen im Selbstversorgergarten**

- 93 Gemüse anbauen – die Basics
- 98 EXTRA: Gemüse-Anbauplan
- 100 Winteranbau
- 104 Gemüse: Pflanzenbeschreibungen
- 134 Beerenobst – wahres Superfood
- 136 Beerenobst: Pflanzenbeschreibungen
- 140 Wildobst selbst anbauen
- 141 Wildobst: Pflanzenbeschreibungen
- 148 Kräuter aus dem Garten
- 151 DIY: Bau eines Kräutermosaiks
- 152 Küchenkräuter: Pflanzenbeschreibungen
- 162 Wildkräuter
- 164 Wildkräuter: Pflanzenbeschreibungen
- 170 Pilze selbst züchten
- 176 Pilze: Beschreibungen

## **182 Service**