

Inhalt

Wir ziehen hinaus aufs Land	9	Gärtnern nach den Mondphasen.	33	August.	94
Die Grundlagen der Selbstversorgung	11	Voraussetzungen für eine gute Ernte	34	September	96
Lohnt sich die Selbstversorgung?	11	Der Boden ist die Basis.	34	Oktober	98
Ökologischer Fußabdruck	12	Richtige Düngung ist wichtig	38	November/Dezember	100
Die nötige Anbaufläche	13	Gute und schlechte Pflanzennachbarn	45	Das Abc der Nutzgartenpflanzen	102
Teilweise Selbstversorgung	13	Pflanzenschutzmaßnahmen	47	Gemüse und Salate	102
Weitgehende Selbstversorgung	13	Bessere Ernten durch gute Planung	54	Blumenkohl	102
Vollständige Selbstversorgung	13	Der Vorteil von Fruchtwechseln	54	Brokkoli	104
Wie viel Anbaufläche für welchen Ertrag?	13	Abwechslungsreiche Mischkulturen	55	Buschbohnen	105
Die Gartenplanung	15	Ernteverlängerung und Ertragssteigerung	57	Chicorée	106
Permakultur	15	Witterungsschutz ist wichtig	57	Chinakohl	109
Die Einzäunung	16	Intensivnutzung bringt Vorteile.	61	Eissalat	110
Was kommt wohin?	16	Die Samengewinnung	64	Erbsen	111
Der Nutzgarten	16	Das Saatgut	64	Feldsalat	114
Der Obstgarten	17	Selbstversorgung auch im Winter	67	Fenchel	115
Der Naturgarten	17	Die Ernte haltbar machen	67	Feuerbohne	116
Die Hecke	17	Ernte im Haus: Küchenkräuter und Sprossen	76	Gemüsepaprika	116
Ein Teich	18	Ausblick: Weitergehende Selbstversorgung	78	Grünkohl	118
Die Wiese	19	Ein Jahr im Garten	80	Gurken	119
Die wichtigsten Arbeitsgeräte und Hilfsmittel	20	Januar/Februar	82	Kartoffeln	120
Zur Bodenbearbeitung.	20	März	84	Kohlrabi	122
Zum Schneiden und Zerkleinern.	21	April	86	Kopfsalat	124
Zum Gießen und Spritzen	22	Mai	88	Kürbisse	125
Zur Pflege von Obstbäumen	23	Juni	90	Lauch	127
Sonstige Gartengeräte	23	Juli	92	Mangold	128
Die Aufbewahrung der Geräte.	24			Melde	130
Wichtige, immer wiederkehrende Gartenarbeiten	25			Möhren	130
Arbeiten im Gemüsegarten	25			Neuseeländer Spinat.	133
Arbeiten im Obstgarten	29			Pastinake	134
Das Schneiden von Obstbäumen	30			Petersilienwurzeln	135

Rotkohl	145	Schnittlauch	182	Sanddom	205
Sellerie	146	Thymian	182	Schlehen	205
Schwarzwurzeln	148	Wermut	183		
Spinat	150	Winterheckenzwiebeln	183	»Giftige« Pflanzen im Garten	206
Stangenbohne	151	Ysop	183	Bohnen	206
Tomate	154			Efeu	206
Topinambur	157	Wildkräuter	184	Eibe	208
Weißkohl	158	Bärlauch	184	Eisenhut	206
Winterpostelein	161	Beinwell	184	Faulbaum	206
Wirsingkohl	162	Brennnessel	185	Feuerdorn	206
Zucchini	162	Gänseblümchen	185	Fingerhut	206
Zuckerhut	164	Huflattich	185	Goldregen	206
Zwiebeln	165	Löwenzahn	186	Heckenkirsche	207
		Sauerampfer	186	Herbstzeitlose	207
Gartenkräuter	168	Wegerich	186	Holunder	207
Anis	168	Wiesenschaumkraut	187	Liguster	207
Baldrian	168			Maiglöckchen	207
Basilikum	169	Beeren	188	Oleander	207
Bohnenkraut	169	Brombeeren	188	Schneeball	207
Borretsch	170	Erdbeeren	189	Schneebeere	207
Brunnenkresse	171	Himbeeren	191	Seidelbast	207
Currykraut	171	Johannisbeeren, rote und weiße	192	Vogelbeere	207
Dill	171	Johannisbeeren, schwarze	193	Zwergmispel	207
Estragon	172	Jostabeeren	194		
Fenchel	172	Stachelbeeren	195	Bauanleitungen	
Kapuzinerkresse	173			von Michael Hirsch	208
Kerbel	173	Baumobst	196		
Knoblauch	174	Äpfel	196	Für den Garten	208
Koriander	175	Birnen	197	Kompostsammeikiste	208
Kresse	175	Süß- und Sauerkirschen	198	Kompostsieb	210
Kümmel	176	Mirabellen und Renekloden	199	Frühbeetkasten	210
Lavendel	176	Pfirsiche und Aprikosen	200	Foliendreieck	212
Liebstöckel	177	Pflaumen und Zwetschgen	201	Chinesische Kartoffelkiste	214
Meerrettich	177	Quitten	202		
Melisse	178			Zur Vorratshaltung	215
Olivenkraut	178	Nüsse	203	Apfelhurde	215
Oregano	178	Haselnüsse	203	Dreigeteilte Einlagerungskiste	216
Petersilie	179	Walnüsse	203	Einlagerungskiste für Kartoffeln	217
Pfefferminze	180				
Pimpinelle	180	Wildfrüchte	204	Nützliche Links	221
Ringelblume	180	Hagebutten	204	Register	218
Rosmarin	181	Holunder	204	Impressum	222
Salbei	181	Preiselbeeren	205		