

## KLIMA UND ERNÄHRUNG

Herausforderung Klimawandel	8
Klimafaktoren Boden und Wasser	11
Nahrungsmittel: Produktion, Klima und Umwelt	20
<b>Exkurs:</b> Das Wunder von Mals	24
<b>Exkurs:</b> Weltacker	28
Ernährung für die Zukunft	30
<b>Exkurs:</b> Das Projekt „Sonnenwurzel“	38

## EIN NUTZGARTEN NACH DEM VORBILD DER NATUR

Gestaltung eines naturnahen Gartens	42
<b>Exkurs:</b> Hecken damals und heute	50
<b>Exkurs:</b> Essbare Waldgärten als Klima-Chance	58
Naturnah gärtnern	60
Plastikfrei gärtnern	69
Tierhaltung in der Permakultur	73
Boden schützen und Fruchtbarkeit erhalten	78
<b>Exkurs:</b> Terra Preta, das schwarze Gold	80

## PFLANZEN FÜR DEN NATURNAHEN NUTZGARTEN

Robuste und standortangepasste Kulturpflanzen	92
Heimische und robuste Gemüsearten	94
Wärmeliebendes Gemüse für das Freiland	98
Starkzehrer für frisch angelegte Beete	102
Gemüse über den Winter	105
Hülsenfrüchte – Eiweißlieferanten und Stickstoffsammler	107
Mehrjährige, ausdauernde Gemüsearten	113
Nutzpflanzen, die sich selbst versamen	120
Essbare Wild- und Wiesenkräuter ansiedeln	125

## URBAN GARDENING – ESSBARE STÄDTE

Gärtnern in der Stadt	136
<b>Exkurs:</b> Die essbare Stadt Andernach	138
Anbau in Pflanzgefäßen	143
<b>GEMÜSE UND OBST AUF KLEINSTEM RAUM</b>	
Pflanzen für Balkon und Terrasse	150
<b>Exkurs:</b> Kartoffeln aus der Kiste und dem Pflanzsack	156
Essbare Blüten	162
Microgreens – Frische Vitamine von der Fensterbank	165
Bezugsquellen für samenfestes Saatgut	169
Register	170
Quellenverzeichnis	173
Über die Autorin	174