

# INHALT

<b>So fing alles an .....</b>	<b>5</b>	<b>GUMMISTIEFEL AN!.....</b>	<b>35</b>
<b>SO KLAPPT DER EINSTIEG IN DIE SELBSTVERSORGUNG .....</b>	<b>13</b>	<b>Beete anlegen:</b>	
		<b>die verschiedenen Beettypen.....</b>	<b>36</b>
		<b>Extra: Das Wichtigste: guter Boden .....</b>	<b>40</b>
<b>Was bedeutet das eigentlich: Selbstversorger sein? .....</b>	<b>14</b>	<b>Für mehr Vielfalt:</b>	
		<b>die Bepflanzung planen .....</b>	<b>48</b>
<b>Wie viel Platz und Zeit muss man einplanen? .....</b>	<b>17</b>	<b>Ungenutztes Potenzial entdecken .....</b>	<b>54</b>
<b>Es geht los: ein bisschen Planung vorab .....</b>	<b>24</b>	<b>Die Anbaumengen planen .....</b>	<b>61</b>
		<b>Die Auswahl von Obst und Gemüse.....</b>	<b>63</b>
		<b>Extra: Saatgut: kaufen oder aus dem eigenen Garten .....</b>	<b>68</b>
		<b>Der Dürre begegnen:</b>	
		<b>Regenwasser nutzen .....</b>	<b>70</b>
		<b>Vorräte anlegen.....</b>	<b>75</b>
		<b>Extra: Eine Erdmiete anlegen.....</b>	<b>78</b>
		<b>Mit Vorräten umgehen lernen .....</b>	<b>80</b>
		<b>LIEBLINGSGEMÜSE UND HERZENSOBST.....</b>	<b>83</b>
		<b>Vielseitige Bohnen .....</b>	<b>84</b>
		<b>Kugelrunde Erbsen.....</b>	<b>88</b>
		<b>Kartoffeln müssen sein! .....</b>	<b>89</b>
		<b>Kohl in allen Varianten .....</b>	<b>91</b>
		<b>Kürbis: klein bis riesengroß .....</b>	<b>94</b>
		<b>Mais und Popcorn .....</b>	<b>100</b>

Unkomplizierter Mangold .....	101
Knackige Möhren .....	102
Wärmeliebende Paprika .....	105
Rote Bete: nicht nur in Rot.....	107
Tomaten-Liebe.....	111
Unterschätzte Zucchini .....	114
Zwiebeln sind immer dabei.....	119
Äpfel im Glück.....	122
Saftige Birnen.....	126
Brombeeren aus der Natur.....	128
Hmm ... Erdbeeren .....	129
Holunder – Blüten und Beeren .....	132
Säuerlich frische Johannisbeeren.....	133
Kirschen wie aus Kindertagen.....	135
Zwetschgen zum Schmelzen .....	137

## KONSERVIERUNGSMETHODEN UND FAMILIENREZEPTE..... 139

Die Ernte verarbeiten .....	140
Einfrieren .....	142
Einkochen.....	144
Trocknen und Dörren .....	155
Fermentieren.....	165
Entsaften .....	170
Marmelade und Gelee kochen.....	172
Brot und Kuchen .....	175
Abendessen.....	182

## ANHANG..... 189

### Register .....

### Bezugsquellen, Bücher, Bildnachweis, Dank..... 191

### Impressum..... 192