

INHALT

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

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 Schwelgen	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	189
Bezugsquellen, Bücher, Bildnachweis, Dank.....	191
Impressum	192