

Vorwort	4
<b>GARTENWISSEN</b>	<b>5</b>
Die Motivation zur Selbstversorgung	6
In die Selbstversorgung starten	8
Die Planung eines Selbstversorgergartens	12
Anbauplanung	13
Aussaat- und Anbaukriterien nach Pflanzenfamilien	15
<b>GARTENPRAXIS</b>	<b>21</b>
Das Anlegen von Gemüsebeeten	22
Bodenfruchtbarkeit erhalten und fördern	24
Säen und pflanzen	26
Kreisläufe schließen und selbst vermehren	28
Saisonverlängerung und Pflanzenschutz	34
<b>SELBSTVERSORGUNG AUS DEM GARTEN</b>	<b>37</b>
Kartoffeln	38
Möhren	39
Mais und Bohnen	40
Gurke	41
Tomate	42
Paprika und Chili	43
Kohlgemüse	44
Blattgemüse	45
Kürbisgemüse	46
Obst, Beeren und Wildhecken	47
Der Kräutergarten	50
Winterkultur	53
Nutztierhaltung für Selbstversorger	56
Lagerung und Konservierung	58
Impressum	64