

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 4 |
| GARTENWISSEN | 5 |
| Die Motivation zur Selbstversorgung | 6 |
| In die Selbstversorgung starten | 8 |
| Die Planung eines Selbstversorgergartens | 12 |
| Anbauplanung | 13 |
| Aussaat- und Anbaukriterien nach Pflanzenfamilien | 15 |
| GARTENPRAXIS | 21 |
| Das Anlegen von Gemüsebeeten | 22 |
| Bodenfruchtbarkeit erhalten und fördern | 24 |
| Säen und pflanzen | 26 |
| Kreisläufe schließen und selbst vermehren | 28 |
| Saisonverlängerung und Pflanzenschutz | 34 |
| SELBSTVERSORGUNG AUS DEM GARTEN | 37 |
| 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 |