

# INHALT

## Die Basics

7

- \* Im Trend: Marke Eigenanbau 8
- \* Selbstbestimmt: Was und wie viel? 10
- \* Alles im Blick: Nutzgärten planen 12
- \* Welche Arten, welche Sorten? 14
- \* Grundausrüstung für Selbstversorger 16
- \* Wanted: Was Pflanzen brauchen 18
- \* Powerfood: Kompost als Dünger 20
- \* Perfektes Timing: Ernte nach Plan 22
- \* Eins nach dem anderen: Die Fruchtfolge 24
- \* Multikulti: Mischkultur im Gemüsebeet 26
- \* Ausgetrickst: Gegen Wind und Wetter 28
- \* Raubritter Siebenpunkt & Co. 30
- \* Im Einklang mit der Natur 32
- \* Urban Gardening 36

## Frühling

39

- \* Einsteigerbeete für Selbstversorger 40
- \* Schritt für Schritt: Beete anlegen 42
- \* Hoch- und Hügelbeete 44
- \* So klappt die Aussaat 46
- \* Schritt für Schritt: Aussäen in Töpfen & im Beet 48
- \* Für Ungeduldige: Setzlinge 50
- \* Sattmacher: Kartoffeln 52
- \* Salate: Allroundtalente für Selbstversorger 54
- \* Salat, Salat, Salat! 56
- \* Jedes Böhnchen ... Hülsenfrüchte 58
- \* Blattgemüse und Rüben 60
- \* Für jeden Geschmack ist etwas dabei 62
- \* Ganz schön tiefgründig: Wurzelgemüse 64
- \* Wurzelgemüse 66
- \* Jetzt stecken, später ernten: Zwiebeln 68
- \* Zwiebeln, Knoblauch & Co. 70
- \* Unkraut? Das kann raus! 72
- \* Süße Früchtchen: Erdbeeren 74
- \* Es summt und summt: Bienen 76

## Sommer

79

- \* Tomaten, Paprika & Co. 80
- \* Was für Früchtchen! 82
- \* Fitnesskur für gesundes Wachstum 84
- \* Schritt für Schritt: Brennnesseljauche 86
- \* Kannenschleppen oder Schlauchziehen? 88
- \* Kräuter, Kräuter, Kräuter 90
- \* Kräuter: Aromatherapie inklusive 92
- \* Oh Graus – Pilz und Laus 94
- \* Beerenfrüchtchen 96

* Süße Früchtchen	98
* Troubleshooting	100
* Knackfrisch vom Baum	102
* Stein- und Kernobst	104
* Balkonien für Selbstversorger	106

## **Herbst & Winter** **109**

---

* Erntezeit im Gemüsegarten	110
* Gemüse richtig lagern	112
* Einfrieren und einmachen	114
* Foraging: Aus der Natur auf den Tisch	116
* Wildobst und Nüsse	118
* Erntezeit im Obstgarten	120
* Obst lagern und haltbar machen	122
* Schritt für Schritt: Obstbaum pflanzen	124
* Reif für den Winter	126
* Vitaminvorrat für kalte Tage	128
* Keim- und Grünsprossen	130
* Winterblues? Von wegen!	132
* Auf das Huhn gekommen	134

* Aussaat-, Pflanz- und Erntekalender	136
* Adressen und Literatur	138
* Register	140
* Impressum	144