

INHALT

Vorwort	1
Definition Selbstversorgung.....	2
Geschichte und Ursprung der Selbstversorgung.....	6
Worauf musst du achten? Tipps für Anfänger!	10
Selbstversorgung in der Großstadt – Urban Gardening.....	12
Private Selbstversorgung.....	12
Formen des Anbaus.....	16
Kartoffelanbau in Blumentöpfen.....	18
Selbstversorgung in Krankenhäusern.....	20
Selbstversorgung ohne Garten.....	22
1. Brot selbst backen.....	22
2. Marmelade selbst einmachen	23
3. Kleidung selbst nähen	25
Kleidung selbst nähen – Vom Knopf bis zum fertigen Oberteil	25
Häkeln und Stricken.....	27
4. Minimalistisch leben	27
Langfristig minimalistisch leben?	32
5. Unverpackt-Läden unterstützen.....	34
6. Containern.....	34
7. Salz selbst herstellen.....	36
Selbstversorgung mit Garten	41
1. Kräutergarten.....	41
Kräuter und ihre Wirkung und Anwendung	44
2. Obstbäume.....	70
Herstellung von Säften und anderen Getränken	71
3. Honig selbst herstellen.....	74

Warum Bienen so gut für unsere Umwelt sind	74
Was Imker und Imkerinnen beachten müssen	77
4. Gemüseanbau.....	82
Was man beim Gemüseanbau beachten muss	82
Gemüse nach Jahreszeiten essen	83
Lebensmittel konservieren.....	86
Pasteurisieren leicht gemacht	88
Einlegen für Anfänger.....	89
Dörrobst Selbermachen.....	90
Strom selbst erzeugen – Ist das überhaupt möglich und sinnvoll?.....	93
Die beliebteste Stromselbstversorgung: Photovoltaikanlage.....	93
Atomkraftwerk ersetzen: Das eigene Kraftwerk.....	95
Wind und Wetter nutzen: Windrad im eigenen Garten	96
Ist Selbstversorgung die Zukunft?	98
Literaturverzeichnis	100