

# 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