

Inhalt

Warum sich selbst versorgen? 9

Rundgang durch den Supermarkt 11

Obst und Gemüse 12

Liebe vergeht, Hektar besteht:

Finden Sie einen Garten! 12

Wie plant man einen Nutzgarten? Ihre Gartenkarte 20

Geräte 27

Säen und pflanzen 32

Gemüse großziehen 38

Unkraut und Schädlinge. 41

Beeren 45

Kartoffeln. 48

Obstbäume 50

Vom Tomatendach zum Gewächshaus. 54

Mist, Kompost, Dünger 57

Die Ernte 59

Samen selbst ziehen 63

Brot und Kuchen 66

Mehl, Hefe, Sauerteig 66

Süßes Hefebäck 72

Klassiker: Marmorkuchen, Schokokuchen,

Zitronenkuchen 73

Obst- und Käsekuchen 75

Pikante Kuchen: Pizza, Zwiebelkuchen, Blooz. 79

Teigwaren 82

Nudeln machen ohne Maschine 83

Spätzle 86

Kartoffelteig 87

Die Welt der gefüllten Nudeln:

Maultaschen, Tortellini, Pelmeni 90

Konserven 95

Früchte konservieren:

Marmelade, Gelee, Apfelmus 96

Ketchup und Tomatenmark	98
Pesto	100
Gemüsekonserven	103
Sauerkraut	108
Aivar	110
Suppenwürze	111
Getränke	112
Mit Mineralwasser eine Köstlichkeit: Sirup	113
Unschlagbar als Durstlöscher: Apfelsaft	116
Apfelwein oder (süddeutsch) Most	119
Liköre	120
Holundersekt	122
Körperpflege	124
Seifen	125
Cremes und Lotionen.	128
Süßes und Snacks	131
Karamellbonbons	132
Weingummi	133
Das Beste aus Nüssen und Schokolade	134
Chips selbst machen	136
 Für fortgeschrittene Selbstversorger	139
Ihr eigenes Milchvieh	140
Das ostfriesische Milchschaaf	142
Anschaffungen	147
Ein Jahr mit Ihren Tieren:	
Ihr Engagement ist gefragt!	147
Platzbedarf und Stall	155
Die Weide	156
Gesunde Schafe	158
Lämmer	162
Schafe schlachten – wie es ohne Angst geht	164
Fleisch und Wurst	165
Milch und Käse	169
Melken.	169
Käse machen	171
Geflügel und Eier	177
Glückliche Hühner	177
Hackordnung in Stall und Garten.	178

Das Huhn ist ein Nutztier	180
Hühner schlachten	183
Honig	185
Geheimnis Biene	185
Die Bienenwohnung: Rähmchen, Zarge, Beute	188
Die Honigernte	189
Wald, Wiese, Wasser	195
Machen Sie sich schlau! Vorsichtsmaßnahmen	197
Viele Pflanzen sind giftig	197
Verwechseln Sie keine Pflanzen!	201
Erntezeitpunkt	201
Parasiten im Wald	202
Geschützte Pflanzen	202
Umweltbedingungen	202
Beeren im Wald	203
Pilze	206
(Heil-)Kräuter im Wald und auf der Wiese	208
Der Sommer am Fluss:	
Ferien mit Nützlichkeitsfaktor	214
Wo und wann darf ich angeln?	215
Wie man eine Angel baut	216
Die besten Stellen (Angel-Hotspots)	217
Fische schlachten, ausnehmen, kochen	217
Moderne Formen des Gärtnerns in der Großstadt	219
Stadtäcker	220
Südfrüchte auf der Terrasse	227
Balkon	230
Anhang	233
Hilfreiche Webadressen	234
Quellen	235
Register	236
Bildnachweis	240