

INHALT

Vorwort der Autoren	6	Die Infrastruktur verbessern	42	Biokraftstoffe	92
Sicherheitstipps	8	Ein Erdhaus bauen	48	Anaerobe Vergärungsanlagen	98
SELBSTVERSORGUNG NACH MASS	10	Ein Strohballenhaus bauen	50	Vermeiden, wiederverwerten, recyceln	100
Lebensgrundlagen	12	Eine Werkstatt einrichten	52		
Selbstversorgung und Nachhaltigkeit	14	Arbeiten mit Holz	54	GRUND UND BODEN	104
Wie viel Land brauchen Sie?	16	Die Ökoküche	58	Gute Erträge	106
Die Jahreszeiten	18	<i>Einen Tonofen bauen</i>	60	Anbaumethoden	108
Was geht in der Stadt?	20	»Grüne« Putz- und Waschmittel	62	Hydroponische Systeme	112
<i>Der Stadtgarten</i>	22			Ertragreicher Boden	114
Mehr Platz am Stadtrand	24	Energie und Abfall	64	Bewässerung im Gewächshaus	120
<i>Der Vorortgarten</i>	26	Die Grundlagen der Elektrizität	66	Anbau unter Glas	122
Abenteuer Landleben	28	Erneuerbare Energieträger	68	<i>Ein Frühbeet bauen</i>	124
<i>Der Hof</i>	30	Photovoltaikanlagen	70	Wärmesenke für das Gewächshaus	128
ZU HAUSE	32	Solarthermieranlagen	72	Tiere im Garten	130
Im Haus	34	Windenergie nutzen	74	<i>Gärtner im Einklang mit der Natur</i>	132
Bestandsaufnahme	36	Wasserkraft nutzen	78	Der Nutzgarten in der Stadt	134
Energie sparen zu Hause	38	Ein Wasserrad bauen	82	<i>Ein Hochbeet bauen</i>	136
Passive Sonnenenergie- nutzung	40	Eine Widderpumpe bauen	84	Der Kleingarten	138
		Wasser sparen	86	Ein gut ausgerüsteter Schuppen	140
		Wasser auffangen	88		
		Sandfilter und Sumpfbeete	90		

Was wollen Sie anpflanzen?					
Säen und pflanzen	144	Pilze anbauen	188	Schafhaltung	236
Probleme und Lösungen	146	Kräutertinkturen	190	Ziegenhaltung	238
Anbautipps für Gemüse	148	Tees und Biere	192	Fisch fangen und vorbereiten	240
Schnitt, Erziehung und Veredelung	156	Trauben keltern	194	Fisch pökeln und räuchern	242
Anbautipps für Obst und Nüsse	158	Cider und Perry	198	Imkern	244
Die Ernte einlagern	164	Brot backen	200	Honig und Propolis	246
Obst, Kräuter und Gemüse trocknen	166	Mehl und Milch-alternativen	202		
<i>Einen Solardörrschrank bauen</i>	168	Kochen und Räuchern mit Holz	204	Links und Adressen	248
Die Ernte konservieren	170	Nutztierhaltung	208	Weiterführende Literatur	249
Chutneys und Eingelegtes	172	Hühnerhaltung	210	Register	250
Marmelade und Gelee	174	<i>Einen Hühnerstall bauen</i>	214	Über die Autoren/ Dank der Autoren	254
Fermentieren	176	Truthühner (Puten)	218		
Anbautipps für Kräuter	178	Enten und Gänse	220		
Essbare Blüten	180	Schweinehaltung	222		
Wildpflanzen sammeln	182	Würste herstellen	226		
Empfehlenswerte Wildpflanzen	184	Pökeln	228		
		Rinderhaltung	230		
		Butter, Joghurt, Kefir & Co.	232		
		Käse selbst herstellen	234		