

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

Was wollen Sie anpflanzen?	142	<i>Pilze anbauen</i>	188	Schafhaltung	236
Säen und pflanzen	144	Kräutertinkturen	190	Ziegenhaltung	238
Probleme und Lösungen	146	Tees und Biere	192	Fisch fangen und vorbereiten	240
Anbautipps für Gemüse	148	Trauben keltern	194	Fisch pökeln und räuchern	242
Schnitt, Erziehung und Veredelung	156	Cider und Perry	198	Imkern	244
Anbautipps für Obst und Nüsse	158	Brot backen	200	Honig und Propolis	246
Die Ernte einlagern	164	Mehl und Milch-alternativen	202		
Obst, Kräuter und Gemüse trocknen	166	Kochen und Räuchern mit Holz	204	Links und Adressen	248
<i>Einen Solardörrschrank bauen</i>	168	Nutztierhaltung	208	Weiterführende Literatur	249
Die Ernte konservieren	170	Hühnerhaltung	210	Register	250
Chutneys und Eingelegtes	172	<i>Einen Hühnerstall bauen</i>	214	Über die Autoren/ Dank der Autoren	254
Marmelade und Gelee	174	Truthühner (Puten)	218		
Fermentieren	176	Enten und Gänse	220		
Anbautipps für Kräuter	178	Schweinehaltung	222		
Essbare Blüten	180	Würste herstellen	226		
Wildpflanzen sammeln	182	Pökeln	228		
Empfehlenswerte Wildpflanzen	184	Rinderhaltung	230		
		Butter, Joghurt, Kefir & Co.	232		
		Käse selbst herstellen	234		