

Inhalt

Vorwort der Autoren	6	Energie und Abfall
		Die Grundlagen der Elektrizität 56
Selbstversorgung nach Maß		Erneuerbare Energieträger 58
Lebensgrundlagen	12	Photovoltaikanlagen 60
Selbstversorgung und Nachhaltigkeit	14	Solarthermieranlagen 62
Wie viel Land brauchen Sie?	16	Windenergie nutzen 64
Die Jahreszeiten	18	Wasserkraft nutzen 68
Was geht in der Stadt?	20	Ein Wasserrad bauen 72
Der Stadtgarten	22	Eine Widderpumpe bauen 74
Mehr Platz am Stadtrand	24	Wasser sparen 76
Der Vorortgarten	26	Sandfilter und Sumpfbeete 80
Abenteuer Landleben	28	Biokraftstoffe 82
Der Hof	30	Anaerobe Vergärungsanlagen 88
		Weiterverwerten und Recyceln 90
ZU HAUSE		
Im Haus		
Eine Bestandsaufnahme machen	36	GRUND UND BODEN
Energie sparen zu Hause	38	Gute Erträge
Passive Sonnenenergienutzung	40	Anbaumethoden 98
Die Infrastruktur verbessern	42	Hydroponische Systeme 102
Ein Erdhaus bauen	48	Ertragreicher Boden 104
Ein Strohballenhaus bauen	50	Bewässerung im Gewächshaus 110
Eine Werkstatt einrichten	52	Anbau unter Dach 112

Wärmesenke für das Gewächshaus	118	Nutztierhaltung		Räuchern	218
Gärtner im Einklang mit der Natur	120	Hühnerhaltung	170	Einen Tonofen bauen	222
Der Nutzgarten in der Stadt	124	Truthühner (Puten)	178	Bier und Met brauen	224
Ein Hochbeet bauen und Wurmkompost ansetzen	126	Enten und Gänse	180	Trauben keltern	226
Der Kleingarten	128	Honigbienenhaltung	182	Cider und Perry	230
Ein gut ausgerüsteter Schuppen	130	Wild, Fisch und Schädlinge	184	Naturapotheke	
Was wollen Sie anpflanzen?		TRADITIONELLES WISSEN		Kräutertinkturen	234
Säen und pflanzen	134	In der Küche		Belebende Kräutertees	236
Der Jahresplaner	136	Die Ökoküche	192	Immunkraftverstärker	238
Anbautipps für Gemüse	140	Die Ernte konservieren	194	Naturkosmetik	239
Anbautipps für Obst und Nüsse	148	Sahne, Butter und Joghurt herstellen	196	»Grüne« Putz- und Waschmittel	240
Schnitt, Erziehung und Veredelung	154	Käse selbst herstellen	198	Links und Adressen	244
Anbautipps für Kräuter	156	Brot backen	202	Weiterführende Literatur	247
Die Kräuterspirale	158	Chutneys und Eingelegtes	206	Register	248
Pilze anbauen	160	Marmelade und Gelee	208	Dank	256
Wildpflanzen sammeln	162	Obst und Gemüse einmachen	210		
Die Ernte einlagern	164	Obst, Kräuter und Gemüse trocknen	212		
Probleme und Lösungen	166	Einen Solardörrschränk bauen	214		
		Fleisch und Fisch pökeln	216		