

# Inhalt

Vorwort der Autoren	6	<b>Energie und Abfall</b>	
<b>Selbstversorgung nach Maß</b>		Die Grundlagen der Elektrizität	56
Lebensgrundlagen	12	Erneuerbare Energieträger	58
Selbstversorgung und Nachhaltigkeit	14	Photovoltaikanlagen	60
Wie viel Land brauchen Sie?	16	Solarthermieranlagen	62
Die Jahreszeiten	18	Windenergie nutzen	64
Was geht in der Stadt?	20	Wasserkraft nutzen	68
Der Stadtgarten	22	Ein Wasserrad bauen	72
Mehr Platz am Stadtrand	24	Eine Widderpumpe bauen	74
Der Vorortgarten	26	Wasser sparen	76
Abenteuer Landleben	28	Sandfilter und Sumpfbeete	80
Der Hof	30	Biokraftstoffe	82
<b>ZU HAUSE</b>		Anaerobe Vergärungsanlagen	88
<b>Im Haus</b>		Weiterverwerten und Recyceln	90
Eine Bestandsaufnahme machen	36	<b>GRUND UND BODEN</b>	
Energie sparen zu Hause	38	<b>Gute Erträge</b>	
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
Gärtnern im Einklang mit der Natur	120
Der Nutzgarten in der Stadt	124
Ein Hochbeet bauen und Wurmkompost ansetzen	126
Der Kleingarten	128
Ein gut ausgerüsteter Schuppen	130

### **Was wollen Sie anpflanzen?**

Säen und pflanzen	134
Der Jahresplaner	136
Anbautipps für Gemüse	140
Anbautipps für Obst und Nüsse	148
Schnitt, Erziehung und Veredelung	154
Anbautipps für Kräuter	156
Die Kräuterspirale	158
Pilze anbauen	160
Wildpflanzen sammeln	162
Die Ernte einlagern	164
Probleme und Lösungen	166

### **Nutztierhaltung**

Hühnerhaltung	170
Truthühner (Puten)	178
Enten und Gänse	180
Honigbienenhaltung	182
Wild, Fisch und Schädlinge	184

### **TRADITIONELLES WISSEN**

#### **In der Küche**

Die Ökoküche	192
Die Ernte konservieren	194
Sahne, Butter und Joghurt herstellen	196
Käse selbst herstellen	198
Brot backen	202
Chutneys und Eingelegtes	206
Marmelade und Gelee	208
Obst und Gemüse einmachen	210
Obst, Kräuter und Gemüse trocknen	212
Einen Solardörrschrank bauen	214
Fleisch und Fisch pökeln	216

Räuchern	218
Einen Tonofen bauen	222
Bier und Met brauen	224
Trauben keltern	226
Cider und Perry	230

### **Naturapotheke**

Kräutertinkturen	234
Belebende Kräutertees	236
Immunkraftverstärker	238
Naturkosmetik	239
»Grüne« Putz- und Waschmittel	240
Links und Adressen	244
Weiterführende Literatur	247
Register	248
Dank	256