

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG</b>	15	Befriedigung durch das einfache Leben	23
Was bedeutet Selbstversorgung?	15	Was brauche ich <i>wirklich</i> ?	24
Planen mit Augenmaß!	16	Die Sehnsucht nach dem Einfachen	25
Auf dem Boden der Tatsachen bleiben	16	Weniger ist mehr	26
		Gemeinsam stark	27
Warum ein Leben als Selbstversorger?	17	Einen guten Start!	27
Tierhaltung weltweit: Zahlen und Fakten	17	<b>1 DER GARTEN</b>	29
Umwelt und Klima	18		
Profitgier auf Kosten von morgen	18	Wie viel Land will ich bewirtschaften?	30
Die eigenen Grenzen definieren	19	Balkon und Terrasse	31
Globale Handelswege	19	Das Beet auf dem Balkon	31
Herkunft unbekannt	19	Der Hausgarten	31
Eine Nummer zu groß – der ökologische Fußabdruck	20	Der Aussaatkalender	32
Die persönliche CO <sub>2</sub> -Bilanz	21	Der eigene Hof	32
		Was ist noch zu beachten?	33
Vorbild sein, Impulse geben	21	Wie viel wovon?	33
Der alltägliche Skandal	22	Der phänologische Kalender	34
Vom Denken zum Handeln	22	Gärtnerische Grundlagen	35
		Auf den Boden kommt es an	35
Zurück zur Natur?	23	Leichter Sandboden	35

Mittelschwerer Lehm Boden	35	Keimprobe	52
Schwerer Tonboden	36	Geschützte Vorkultur	52
Sauer oder basisch?	36	Aussaat in Schalen	53
Ein guter Boden ist keine		Aussaaten im Freiland	53
Konstante	36	Breitwürfig, in Reihen oder	
Mulchen zur		Horsten säen	54
Bodenverbesserung	37	Aussaat im Frühbeet	55
Umgraben oder nicht?	37		
Schnelltests zur Bodenanalyse	38	Das richtige Werkzeug	55
Die Schlämprobe	38	Werkzeuge für klassische	
Die Fingerprobe	39	Gartenarbeiten	56
Test auf Staunässe	39	Bodenbearbeitung	56
		Säen und pflanzen	57
Kompost, aber richtig	39	Schneiden und sägen	58
Der beste Standort	40	Fegen	58
Miete oder Behälter?	40	Zubehör	58
Behälter	41	Maschinen	59
Die Rotte	41	Werkzeugpflege	60
Wurmkompost	42		
Wurmkompost pflegen	43	Pflanzenschutz: Arbeiten mit	
Schnellkomposter	43	der Natur	60
Verwendung von Kompost	44	Vorbeugen ist besser als kurieren	61
Kompost ausbringen	44	Am Anfang steht die Diagnose	62
		Wirksame Pflanzenjauchen und	
Düngemittel aus eigener		-brühen	63
Herstellung	44	Nützlinge	64
Gründüngung	45	Helfer im Gewächshaus	65
Gründünger säen und			
untergraben	45	Mischkultur für reiche Ernte	65
Tipps aus der Praxis	46	Das Prinzip	66
Pflanzenjauchen	47	Stark-, Schwach- und	
Pflanzenjauche ansetzen	47	Mittelzehrer	67
Holzasche	48	Was ist Fruchtwechsel?	67
Mist und Gülle	48		
Kleintiermist	49	Spezielle Beetformen	68
		Das Hochbeet	68
Aussaat und Vermehrung	49	So wird ein Hochbeet gebaut	68
Hybrid-Saatgut	50	Das Hochbeet füllen	69
Samen ernten und lagern	51	Die Bepflanzung eines	
Der Trick mit der Tüte	51	Hochbeetes	70

Hügelbeete für eine üppige Ernte	70	Naturschutzvorschriften beachten!	87
Hügelbeete bepflanzen	71	Genau hinschauen	87
Kraterbeete	71		
Was ist Permakultur?	72	Köstliches aus Wald, Feld und Flur	88
Natürliche Ökosysteme	73	Bärlauch ( <i>Allium ursinum</i> )	88
Permakultur-Praxis	73	Merkmale und botanische Informationen	88
Pflanzen in der Permakultur	74	Verwechslungsmöglichkeiten	88
Permakultur: Ein Wald als Garten	74	Verwendung in der Küche	89
Tiere in der Permakultur	75	Brennnessel ( <i>Urtica dioica</i> )	89
Aquakultur in einer Permakultur	76	Merkmale und botanische Informationen	90
Gut zu wissen	76	Verwechslungsmöglichkeiten	90
Gewächshaus und Frühbeet	76	Verwendung in der Küche	91
Gewächshaus im Eigenbau	77	Brombeere ( <i>Rubus fruticosus</i> )	91
Warm- oder Kalthaus?	77	Merkmale und botanische Informationen	91
Frühbeete	78	Verwechslungsmöglichkeiten	92
Lüften nicht vergessen	78	Verwendung in der Küche	92
Der Mistbeetkasten	80	Eberesche ( <i>Sorbus aucuparia</i> )	92
Mist ist nicht gleich Mist	80	Merkmale und botanische Informationen	93
Ein Mistbeet bepflanzen	81	Verwechslungsmöglichkeiten	93
Folien zur Ernteverfrühung	82	Verwendung in der Küche	93
Bodenabdeckung mit Vlies	82	Gänseblümchen ( <i>Bellis perennis</i> )	93
Folientunnel	83	Merkmale und botanische Informationen	94
		Verwechslungsmöglichkeiten	94
		Verwendung in der Küche	94
<b>2 VON DER WILDPFLANZE ZUR NUTZPFLANZE</b>	84	Knoblauchsrauke ( <i>Alliaria petiolata</i> )	94
Die Entwicklung am Beispiel des Wildkohls	84	Merkmale und botanische Informationen	94
Sortenvielfalt durch Zuchtwahl	85	Verwechslungsmöglichkeiten	95
Wildpflanzen in unserer Ernährung	85	Verwendung in der Küche	95
Wertvolle Inhaltsstoffe	86	Löwenzahn ( <i>Taraxacum Sect. Ruderalia</i> )	96
Was beim Sammeln zu beachten ist	86		

Merkmale und botanische Informationen	96	Welche Arten und Sorten?	109
Verwechslungsmöglichkeiten	96	Wichtig: Biologisches Saatgut	110
Verwendung in der Küche	97	Aussaatkalender	111
Sauerampfer ( <i>Rumex acetosa</i> )	97	Die wichtigsten Salate	114
Merkmale und botanische Informationen	98	Chicorée	115
Verwechslungsmöglichkeiten	98	Endiviensalat	115
Verwendung in der Küche	98	Feldsalat	116
Spitzwegerich ( <i>Plantago lanceolata</i> )	99	Kopfsalat	116
Merkmale und botanische Informationen	99	Pflücksalat	117
Verwechslungsmöglichkeiten	99	Zuckerhutsalat	118
Verwendung in der Küche	99	Weitere Salate	118
Waldmeister ( <i>Galium odoratum</i> )	100	Die wichtigsten Gemüsesorten	119
Merkmale und botanische Informationen	100	Mangold	119
Verwechslungsmöglichkeiten	100	Spinat	119
Verwendung in der Küche	100	Kohlgewächse	120
		Blumenkohl	121
		Brokkoli	121
		Chinakohl	122
		Grünkohl	122
		Kohlrabi	123
		Pak Choi	123
		Rosenkohl	123
		Weißkohl, Rotkohl und Wirsing	124
		Hülsenfrüchte	125
		Buschbohnen	125
		Dicke Bohnen	126
		Erbsen	126
		Feuerbohnen	127
		Stangenbohnen	127
		Zwiebeln und Lauch	128
		Frühlingszwiebeln und Schalotten	129
		Knoblauch	129
		Porree	130
		Zwiebeln	130
<b>3 GEMÜSE UND SALAT</b>			
<b>AUS DEM EIGENEN GARTEN</b>	102		
Lohnt sich das wirklich?	102		
Gutes Timing für guten Geschmack	103		
Exkurs: Nitrat in Salat und Gemüse	103		
Nitratgehalt reduzieren	104		
Vorüberlegungen und Planung	104		
Planung macht Spaß	105		
Multi-Kulti im Kochtopf	106		
Auf den Inhalt kommt es an	107		
Exkurs: Klimawandel im Garten	108		
Fakten zum Klimawandel	108		
Die Auswirkungen	109		

<b>Wurzelgemüse</b>	131	<b>Kernobst</b>	154
Fenchel	132	Äpfel	154
Knollensellerie	133	Ernte und Sorten	155
Mairübchen	133	Birnen	155
Meerrettich	134	Wuchsformen	156
Möhren	135	Mispeln	156
Pastinake	135	Quitten	157
Radieschen	136	Ansprüche und Sorten	157
Rettich	136	Speierling	158
Rote Bete	137		
Schwarzwurzel	138	<b>Steinobst</b>	158
Staudensellerie	138	Aprikosen	159
Steckrübe	139	Ernte und Verwendung	160
Topinambur	139	Kirschen	160
		Ernte und Schnitt	161
<b>Die Kartoffel – eine tolle</b>		Pflaumen	161
<b>Knolle</b>	140	Ernte und Verwendung	162
Kartoffeln richtig pflanzen	141	Pfirsiche	162
Starthilfe	141	Ernte und Verwendung	163
Düngen und Pflege	142		
Frühe Sorten, späte Sorten	142	<b>Beerenobst</b>	164
Kartoffeln ernten	143	Brombeeren	164
		Erdbeeren	165
<b>Fruchtgemüse</b>	143	Heidelbeeren	166
Artischocke	144	Himbeeren	166
Aubergine	145	Holunder	167
Gurken	146	Johannisbeeren	168
Kürbis	146	Preiselbeeren	168
Paprika	147	Sanddorn	169
Rhabarber	148	Stachelbeeren	169
Tomaten	149	Tafeltrauben	170
Zucchini	150		
		<b>Spezialitäten</b>	171
		Apfelbeere	172
<b>4 OBST UND BEEREN</b>	152	Feige	172
		Goji-Beeren	173
<b>Konzeption eines Obstgartens</b>	152	Kaki	174
<b>Was ist wann zu tun?</b>	153	Kapstachelbeere	174
		Kiwi	175
		Papau, Indianerbanane	176

## 5 SONDERKULTUREN UND SPEZIALITÄTEN

Pilze	177	Bohnenkraut	195
Austernpilze	179	Borretsch	196
Braunkappen	179	Dill	196
Champignons	179	Estragon	197
Shiitake	180	Fenchel	197
		Kerbel	197
		Koriander	198
		Kümmel	198
		Liebstockel	198
Spargel	180	Majoran	199
Der Spargelanbau	180	Oregano	199
Die Spargelernte	181	Petersilie	199
		Rosmarin	200
Getreide	182	Salbei	200
Dinkel	183	Sauerampfer	201
Gerste	183	Schnittlauch	201
Hafer	183	Thymian	201
Mais	184	Wermut	203
Reis	184		
Roggen	185	Kräuter für die Gesundheit	203
Weizen	185	Arnika	203
Zuckermals	186	Johanniskraut	204
		Kamille	204
Ölsaatn	187	Pfefferminze	205
		Zitronenmelisse	205
Nüsse und Nussartige	187		
Esskastanien	187	Kräuter für die Schönheit	206
Haselnüsse	188	Echte Aloe	206
Mandeln	189	Garten-Ringelblume	207
Walnüsse	190	Nachtkerze	207
		Lavendel	207

## 6 KRÄUTER UND GEWÜRZE

Anlegen eines Kräutergartens	192	Kräuter als Haushaltshelfer	208
Vorüberlegungen	193	Acker-Schachtelhalm	208
Die Kräuterspirale	193	Seifenkraut	209
Kräuter für die Küche	194	Färberpflanzen	209
Basilikum	195	Eichengallentinte	209
		Färberdistel	210
		Färberwaid	210

<b>7 TIERHALTUNG</b>	211	<b>Freilauf</b>	231
Welches Tier für welchen Zweck?	211	<b>Bienenhaltung</b>	231
Tier- und artgerechte Haltung	212	Klein, aber unverzichtbar	232
		»Rent a Bee«	232
<b>Hausschlachtung</b>	213	Von Bienen und Blumen	233
		Honig – süße Verführung	233
<b>Schafe halten</b>	214		
Gründe für die Anschaffung von Schafen	214	<b>8 KONSERVIEREN UND</b>	
Ein Hausschaf im Garten	215	<b>HALTBAR MACHEN</b>	235
Von Leihböcken und Respektspersonen	216	Konservieren mit Zucker und Hitze	235
Geeignete Schafrassen	216	Das Verhältnis von Pektin und Zucker	236
		Die Gelierprobe	236
<b>Ziegen halten</b>	217	Schraubgläser	237
Milch und mehr	218	Gelee und Sirup	238
Unverzichtbar: der Stall	218		
Ziegen hüten	219	Einwecken – das Grundprinzip	238
Ziegen im Garten	219	Einwecken Schritt für Schritt	239
Ziegenrassen	220	Fleisch einwecken	239
		Obst einwecken	240
<b>Das liebe Federvieh</b>	221	Gemüse einwecken	241
Der Hühnerstall	221		
Der Auslauf	222	Tiefgefrieren	242
Die Fütterung	222	Tipps aus der Praxis	242
Winterfütterung	222		
Vor- und Nachteile eines Hahnes	223	<b>Trocknen und Dörren</b>	244
Die Brut	224	Kräuter trocknen an der Luft	244
Hühnerrassen	224	Trocknen, aber richtig	245
		Obst und Gemüse trocknen	245
<b>Gänse und Enten</b>	225	Der Solardörerschrank	246
Weidehaltung bei Gänsen	226	Trocknen auf schwarzer Folie	247
Nimmersattes Geflügel	227		
Auch Enten stellen Ansprüche	227	<b>Pökeln</b>	247
»Rent an Ent«	228	Fleisch in Salzlake konservieren	248
		Trockenpökeln	249
<b>Kaninchenhaltung</b>	229	Fisch pökeln	250
Kaninchen artgerecht halten	229	Salzheringe	250
Fütterung	230		

Kräuter, Gemüse und Eier konservieren	251	Lagern im Haus	266
Kräuter einsalzen	251	Kontrollieren und Lüften	267
Grüne Bohnen und Tomaten einsalzen	252	Einrichtung des Lagerraumes	267
Soleier	252	Lagermöglichkeiten außerhalb des Hauses	268
Räuchern	252	Erdkeller – ein Muss für Selbstversorger	268
Kalträuchern	253	Überlegungen vorab	269
Warmräuchern	253	Der Bau	269
Heißräuchern	253	Das Prinzip des Erdkellers	270
Der Räucherofen	254	Gemüse in Erdmieten lagern	270
Das Geheimnis des Räucherns	255	Lagern in Erdfässern	271
So wird's gemacht	255	Lagern im leeren Hochbeet	272
Fleisch an der Luft trocknen	256	Lagern in Sandkisten	272
Vergären und Fermentieren	256	Vorräte anlegen	272
Der Klassiker: Sauerkraut	257	Kartoffeln lagern	273
So wird's gemacht	257	Obst lagern	274
Für die Feinschmecker	258	Gemüse lagern	275
Sauergemüse	258	Getreide lagern	277
Multitalent Essig	258	Weizen	277
Kräuteressig	259	Gerste	277
Chutney	260	Hafer	277
Eier in Würzessig	260	Reis	278
Konservieren in Öl	261	Roggen	278
Kräuteröle	261	Hülsenfrüchte lagern	278
Pesto	262	Walnüsse lagern	278
		Ranzige Nüsse	279
		Haselnüsse lagern	279
		Esskastanien lagern	280
		Geeignete Vorratsgefäße und -behälter	280
<b>9 ERNTEN UND LAGERN</b>	263	Kühlen ohne Kühlschrank	281
Richtig ernten	263	Was gehört in den Notvorrat?	282
Der richtige Zeitpunkt	264	Konservenvorräte anlegen	283
Obst und Beeren ernten	264	Haltbare Lebensmittel	283
Vorratshaltung und Lagerung	265		



## 10 SELBSTVERSORGUNG FÜR GENIESSER

Selbst ist der Koch	285
Was kann und was muss?	286
Klasse statt Masse	286
Milch und Milchprodukte	287
Butter – die traditionelle Methode	287
Ghee – Butter einmal anders	288
Joghurt ansetzen	290
So wird's gemacht	290
Quark aus eigener Herstellung	291
So wird's gemacht	291
Käse aus eigener Herstellung	292
Wie stellt man Käse her?	292
Hart- oder Weichkäse?	293
So wird's gemacht	293
Paneer-Käse – einfach und genial	294
So wird's gemacht	295
Öl aus eigener Pressung	295
Kaltpressung	295
Heißpressung	296
Olivenöl selber pressen	296
Würziges	296
Essig selbst herstellen	297
So wird's gemacht	297
Senf selbst gemacht	298
Das Grundrezept	299
Senf-Variationen	299
Ketchup selbst gemacht	300
Wein aus eigener Herstellung	300
Saft gewinnen	301
Die Gärung starten	301

Die Gärphase	302
Die Klärung	302
Abfüllen	303
Weinvariationen	303
Bier brauen	304
Die nötigen Zutaten	305
Hopfen	305
Malz	306
Viel Spielraum ist möglich	306
So wird's gemacht	306
Wursten	308
Die Füllung macht's	308
Wurst, Wurst, Wurst ...	308
Landjäger	309
Leberwurst	309
Mortadella	309
Blutwurst	309
Salami	310
Brot backen	311
Der Backofen	311
Pfannenvrot	312
Einfacher geht's nicht:	
Brotfladen	312
Hefeteig	312
So wird's gemacht	313
Sauerteigbrot	313
Der Sauerteigstarter	314
Sauerteigbrot mit Gewürzen	314
<b>11 ENERGIE- UND WASSERVERSORGUNG</b>	316
Selbstversorgung mit Wasser	316
Regenwasser nutzen	317
Grundwasser nutzen	318

Quell- und Flusswasser nutzen	319	<b>ANHANG</b>	339
Abwasser entsorgen	319		
Wasser sparen	320	Die Hitliste für Selbstversorger	339
So funktioniert eine		Gemüse und Kräuter im Garten	339
Komposttoilette	321	Teekräuter	340
		Würzkräuter	341
Selbstversorgung mit Strom	322		
Strom sparen	322	Verarbeitung von Kräutern	344
Strom sparen im Alltag	322	Kräuter zum Einfrieren	344
Kochen in der Kochkiste	324	Kräuter zum Kandieren	344
Strom aus Sonnenenergie	324	Kräuter zum Einsalzen	344
Warmwasser mit		Kräuter für Butter	344
Sonnenenergie	325	Kräuter für Speiseessig	344
Kochen mit Solarenergie	326	Kräuter für Speiseöle	344
Solarputz	326	Kräuter für Honig	344
Strom aus Windkraft	327		
Kleinwindkraftanlagen	327	Ernten in Natur und Garten	
		rund ums Jahr	345
Heizen	328	Erntekalender für den Januar	345
Wärme aus dem Grundwasser	328	Erntekalender für den Februar	345
Luftwärmepumpen	329	Erntekalender für den März	346
Erdwärme	329	Erntekalender für den April	347
Abwärme aus dem		Erntekalender für den Mai	348
Komposthaufen	330	Erntekalender für den Juni	350
Energie aus Biogas	330	Erntekalender für den Juli	352
Bioreaktoren	330	Erntekalender für den August	353
Heizen mit Gas und Öl	331	Erntekalender für den September	355
Heizen mit Holz	331	Erntekalender für den Oktober	357
Holz hacken und trocknen	332	Erntekalender für den November	358
Holzheizungen	333	Erntekalender für den Dezember	358
Pelletheizung und			
Holzvergaser in Kombination	334	Begriffe und gärtnerische	
		Grundlagen	359
Abfall vermeiden - verwerten -			
entsorgen	335	Literatur	363
Möglichkeiten, Müll zu			
vermeiden	336	Register	365
Überschüsse vermarkten	338		