

INHALTSVERZEICHNIS

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

Mittelschwerer Lehmboden	35	Keimprobe	52
Schwerer Tonboden	36	Geschützte Vorkultur	52
Sauer oder basisch?	36	Aussaat in Schalen	53
Ein guter Boden ist keine Konstante	36	Aussaaten im Freiland	53
Mulchen zur Bodenverbesserung	37	Breitwürfig, in Reihen oder Horsten säen	54
Umgraben oder nicht?	37	Aussaat im Frühbeet	55
Schnelltests zur Bodenanalyse	38	Das richtige Werkzeug	55
Die Schlämmprobe	38	Werkzeuge für klassische Gartenarbeiten	56
Die Fingerprobe	39	Bodenbearbeitung	56
Test auf Staunässe	39	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 der Natur	60
Schnellkomposter	43	Vorbeugen ist besser als kurieren	61
Verwendung von Kompost	44	Am Anfang steht die Diagnose	62
Kompost ausbringen	44	Wirksame Pflanzenjauchen und -brühen	63
Düngemittel aus eigener Herstellung	44	Nützlinge	64
Gründüngung	45	Helper im Gewächshaus	65
Gründünger säen und untergraben	45		
Tipps aus der Praxis	46	Mischkultur für reiche Ernte	65
Pflanzenjauchen	47	Das Prinzip	66
Pflanzenjauche ansetzen	47	Stark-, Schwach- und Mittelzehrer	67
Holzasche	48	Was ist Fruchtwechsel?	67
Mist und Gülle	48		
Kleintiermist	49	Spezielle Beetformen	68
Aussaat und Vermehrung	49	Das Hochbeet	68
Hybrid-Saatgut	50	So wird ein Hochbeet gebaut	68
Samen ernten und lagern	51	Das Hochbeet füllen	69
Der Trick mit der Tüte	51	Die Bepflanzung eines 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
2 VON DER WILDPFLANZE ZUR NUTZPFLANZE	84	Verwechslungsmöglichkeiten	94
Die Entwicklung am Beispiel des Wildkohls	84	Verwendung in der Küche	94
Sortenvielfalt durch Zuchtwahl	85	Knoblauchsrauke (<i>Alliaria petiolata</i>)	94
Wildpflanzen in unserer Ernährung	85	Merkmale und botanische Informationen	94
Wertvolle Inhaltsstoffe	86	Verwechslungsmöglichkeiten	95
Was beim Sammeln zu beachten ist	86	Verwendung in der Küche	95
Löwenzahn (<i>Taraxacum Sect. Ruderalia</i>)			96

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
3 GEMÜSE UND SALAT AUS DEM EIGENEN GARTEN	102	Blumenkohl	121
Lohnt sich das wirklich?	102	Brokkoli	121
Gutes Timing für guten Geschmack	103	Chinakohl	122
Exkurs: Nitrat in Salat und Gemüse	103	Grünkohl	122
Nitratgehalt reduzieren	104	Kohlrabi	123
Vorüberlegungen und Planung	104	Pak Choi	123
Planung macht Spaß	105	Rosenkohl	123
Multi-Kulti im Kochtopf	106	Weißkohl, Rotkohl und Wirsing	124
Auf den Inhalt kommt es an	107	Hülsenfrüchte	125
Exkurs: Klimawandel im Garten	108	Buschbohnen	125
Fakten zum Klimawandel	108	Dicke Bohnen	126
Die Auswirkungen	109	Erbesen	126
		Feuerbohnen	127
		Stangenbohnen	127
		Zwiebeln und Lauch	128
		Frühlingszwiebeln und Schalotten	129
		Knoblauch	129
		Porree	130
		Zwiebeln	130

Wurzelgemüse	131	Kernobst	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	Steinobst	158
Staudensellerie	138	Aprikosen	159
Steckrübe	139	Ernte und Verwendung	160
Topinambur	139	Kirschen	160
		Ernte und Schnitt	161
Die Kartoffel – eine tolle		Pflaumen	161
Knolle	140	Ernte und Verwendung	162
Kartoffeln richtig pflanzen	141	Pfirsiche	162
Starthilfe	141	Ernte und Verwendung	163
Düngen und Pflege	142	Beerenobst	164
Frühe Sorten, späte Sorten	142	Brombeeren	164
Kartoffeln ernten	143	Erdbeeren	165
Fruchtgemüse	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	Spezialitäten	171
		Apfelbeere	172
4 OBST UND BEEREN	152	Feige	172
Konzeption eines Obstgartens	152	Goji-Beeren	173
Was ist wann zu tun?	153	Kaki	174
		Kapstachelbeere	174
		Kiwi	175
		Papau, Indianerbanane	176

5 SONDERKULTUREN UND SPEZIALITÄTEN	177		
Pilze	177	Bohnenkraut	195
Austernpilze	179	Borretsch	196
Braunkappen	179	Dill	196
Champignons	179	Estragon	197
Shiitake	180	Fenchel	197
		Kerbel	197
Spargel	180	Koriander	198
Der Spargelanbau	180	Kümmel	198
Die Spargelernte	181	Liebstöckel	198
		Majoran	199
Getreide	182	Oregano	199
Dinkel	183	Petersilie	199
Gerste	183	Rosmarin	200
Hafer	183	Salbei	200
Mais	184	Sauerampfer	201
Reis	184	Schnittlauch	201
Roggen	185	Thymian	201
Weizen	185	Wermut	203
Zuckermais	186		
		Kräuter für die Gesundheit	203
Ölsamen	187	Arnika	203
		Johanniskraut	204
		Kamille	204
		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	192		
		Kräuter als Haushaltshelfer	208
Anlegen eines Kräutergarten	192	Acker-Schachtelhalm	208
Vorüberlegungen	193	Seifenkraut	209
Die Kräuterspirale	193		
		Färberpflanzen	209
Kräuter für die Küche	194	Eichengallentinte	209
Basilikum	195	Färberdistel	210
		Färberwaid	210

7 TIERHALTUNG	211	Freilauf	231
Welches Tier für welchen Zweck?	211	Bienenhaltung	231
Tier- und artgerechte Haltung	212	Klein, aber unverzichtbar	232
		»Rent a Bee«	232
Hausschlachtung	213	Von Bienen und Blumen	233
		Honig – süße Verführung	233
Schafe halten	214		
Gründe für die Anschaffung von Schafen	214	8 KONSERVIEREN UND HALTBAR MACHEN	235
Ein Hausschaf im Garten	215	Konservieren mit Zucker und Hitze	235
Von Leihböcken und Respektspersonen	216	Das Verhältnis von Pektin und Zucker	236
Geeignete Schafrassen	216	Die Gelierprobe	236
		Schraubgläser	237
Ziegen halten	217	Gelee und Sirup	238
Milch und mehr	218	Einwecken – das Grundprinzip	238
Unverzichtbar: der Stall	218	Einwecken Schritt für Schritt	239
Ziegen hüten	219	Fleisch einwecken	239
Ziegen im Garten	219	Obst einwecken	240
Ziegenrassen	220	Gemüse einwecken	241
		Tiefgefrieren	242
Das liebe Federvieh	221	Tipps aus der Praxis	242
Der Hühnerstall	221	Trocknen und Dörren	244
Der Auslauf	222	Kräuter trocknen an der Luft	244
Die Fütterung	222	Trocknen, aber richtig	245
Winterfütterung	222	Obst und Gemüse trocknen	245
Vor- und Nachteile eines Hahnes	223	Der Solardörrschrank	246
Die Brut	224	Trocknen auf schwarzer Folie	247
Hühnerrassen	224	Pökeln	247
		Fleisch in Salzlake konservieren	248
Gänse und Enten	225	Trockenpökeln	249
Weidehaltung bei Gänsen	226	Fisch pökeln	250
Nimmersattes Geflügel	227	Salzheringe	250
Auch Enten stellen Ansprüche	227		
»Rent an Ent«	228		
Kaninchenhaltung	229		
Kaninchen artgerecht halten	229		
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
9 ERNTEN UND LAGERN	263	Ranzige Nüsse	279
Richtig ernten	263	Haselnüsse lagern	279
Der richtige Zeitpunkt	264	Esskastanien lagern	280
Obst und Beeren ernten	264	Geeignete Vorratsgefäße und -behälter	280
Vorratshaltung und Lagerung	265	Kühlen ohne Kühlschrank	281
		Was gehört in den Notvorrat?	282
		Konservenvorräte anlegen	283
		Haltbare Lebensmittel	283

10 SELBSTVERSORGUNG			
FÜR GENIESSEN	285		
Selbst ist der Koch	285	Die Gärphase	302
Was kann und was muss?	286	Die Klärung	302
Klasse statt Masse	286	Abfüllen	303
Milch und Milchprodukte	287	Weinvariationen	303
Butter – die traditionelle			
Methode	287	Bier brauen	304
Ghee – Butter einmal anders	288	Die nötigen Zutaten	305
Joghurt ansetzen	290	Hopfen	305
So wird's gemacht	290	Malz	306
Quark aus eigener Herstellung	291	Viel Spielraum ist möglich	306
So wird's gemacht	291	So wird's gemacht	306
Käse aus eigener Herstellung	292	Wurst	308
Wie stellt man Käse her?	292	Die Füllung macht's	308
Hart- oder Weichkäse?	293	Wurst, Wurst, Wurst ...	308
So wird's gemacht	293	Landjäger	309
Paneer-Käse – einfach und		Leberwurst	309
genial	294	Mortadella	309
So wird's gemacht	295	Blutwurst	309
Öl aus eigener Pressung	295	Salami	310
Kaltpressung	295		
Heißpressung	296	Brot backen	311
Olivenöl selber pressen	296	Der Backofen	311
Würziges	296	Pfannenbrot	312
Essig selbst herstellen	297	Einfacher geht's nicht:	
So wird's gemacht	297	Brotfladen	312
Senf selbst gemacht	298	Hefeteig	312
Das Grundrezept	299	So wird's gemacht	313
Senf-Variationen	299	Sauerteigbrot	313
Ketchup selbst gemacht	300	Der Sauerteigstarter	314
Wein aus eigener Herstellung	300	Sauerteigbrot mit Gewürzen	314
Saft gewinnen	301		
Die Gärung starten	301	11 ENERGIE- UND	
		WASSERVERSORGUNG	316
		Selbstversorgung mit Wasser	316
		Regenwasser nutzen	317
		Grundwasser nutzen	318

Quell- und Flusswasser nutzen	319	ANHANG	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		