

# Inhalt

Vorwort	9
<b>WHAT WOULD GRANDMA DO?</b>	
Granny war die erste Oke-Aktivistin	13
Meine Geschichte	16
Homemaking	24
Gegenkulturell leben	27
<i>Was Oma und Opa dir raten wurden</i>	29
Lerne, was du kannst	31
<b>UNSER HAB UND GUT</b>	
Minimalismus ist keine neue Erfindung	34
Woran erkenne ich Qualität?	38
Ausmisten	41
Nachhaltiger Konsum	45
Nutze, was du hast	46
<b>HAUSHALTSROUTINE</b>	
Dein Haushaltsordner	52
Putzen	54
<i>Putzmittel</i>	56
<i>DIY-Reinigungsmittel</i>	58
Wasche	63
<i>Waschmittel selbst herstellen</i>	66
<b>SPARSAM LEBEN</b>	
<i>Hier meine Spartipps</i>	72
Strom, Wasser, Warme	77
<b>KOCHEN UND BACKEN</b>	
Was soll ich bloß kochen?	84
Kochen nach Saison	90
<i>Fruhjahr</i>	91
<i>Sommer</i>	96
<i>Herbst</i>	102
<i>Winter</i>	106

Supergünstige Gerichte .....	112
Fertiggerichte .....	114
Backen .....	117
Snacks .....	126
Die wirtschaftliche Küche .....	129
<i>Reste retten</i> .....	132
<i>Food-Sharing-Konzepte</i> .....	142
<i>Sammeln</i> .....	143

## **GARTEN**

Was ist ein Granny-Garten? .....	158
Blumen .....	164
Gemüse und Obstanbau im Garten .....	166
<i>Beete</i> .....	166
<i>Welches Gemüse und Obst soll ich anbauen?</i> .....	168
<i>Mehnjähriges Gemüse</i> .....	169
<i>Voranzucht</i> .....	170
<i>Anbauplan</i> .....	174
<i>Apropos Schädlinge!</i> .....	174
<i>Dünger</i> .....	176
<i>Wasser</i> .....	178
<i>Kompost</i> .....	180
<i>Ausrüstung</i> .....	183
Haltbarmachung .....	185
<i>Rezepte</i> .....	188

**TRADITIONELLE FERTIGKEITEN**

Stricken	201
Nähen	202
Naturkosmetik	205
Alte Hausmittel	211
<i>Husten und Schnupfen</i>	211
<i>Fieber</i>	213
<i>Ohrenschmerzen</i>	214
<i>Durchfall und Bauchschmerzen</i>	214
<i>Insektenstiche</i>	215

**KREISLAUFDENKEN**

Upcyclen, Wiederverwerten, Reparieren	217
Upcyclen	219
Wiederverwerten	221
Reparieren	226

**GRANNY-WERTE**

Rituale	229
Freizeit	232
Der Sonntag	240
Genugsamkeit	241
Dankbarkeit	244
Nachbarschaftlichkeit	247

Schlusswort	251
-------------	-----

Anhang	253
Fußnoten	253
Register	254