

Inhalt

Vorwort	9
WHAT WOULD GRANDMA DO?	
Granny war die erste Oko-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
UNSER HAB UND GUT	
Minimalismus ist keine neue Erfindung	34
Woran erkenne ich Qualität?	38
Ausmisten	41
Nachhaltiger Konsum	45
Nutze, was du hast	46
HAUSHALTSROUTINE	
Dein Haushaltsordner	52
Putzen	54
<i>Putzmittel</i>	56
<i>DIY-Reinigungsmittel</i>	58
Wasche	63
<i>Waschmittel selbst herstellen</i>	66
SPARSAM LEBEN	
<i>Hier meine Spartipps</i>	72
Strom, Wasser, Wärme	77
KOCHEN UND BACKEN	
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 Obstbau im Garten	166
<i>Beete</i>	166
<i>Welches Gemüse und Obst soll ich anbauen?</i>	168
<i>Mehrjähriges 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
<i>Haltbarmachung</i>	185
<i>Rezepte</i>	188

TRADITIONELLE FERTIGKEITEN	
Stricken	201
Nahen	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	
Upcyceln, Wiederverwerten, Reparieren	217
Upcyceln	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