

# INHALT

## EINFÜHRUNG

In Schweden sagt man „Hej!“ – und „Du“	8
Unser Traum von Bullerbü	10
Auf nach Schweden!	11
Das Haus am Fluss	12

## NEUER HOF, NEUES GLÜCK

Selbstversorgung in Schweden	14
Liebe auf den zweiten Blick	14
Von Sperrmüll und Scheunenfunden	17
Warum eigentlich Selbstversorgung?	22
100 Prozent Selbstversorgung?!	24

## IM GARTEN

Der Spielplatz für Selbstversorger	26
Gartenarbeit ist mein Yoga	26
Das Geheimnis liegt im Mulch!	29
Im Gewächshaus: Die schwedische Karibik	32
Jungpflanzen-Anzucht: Die gute Kinderstube	35
Das A und O: Planung und Bescheidenheit!	37
Alte Schätze bewahren – eigenes Saatgut sammeln	38
Auf der Fensterbank: Microgreens ganzjährig ernten	39
Unsere Favoriten im Gemüsegarten	40

## AB IN DEN KOCHTOPF! ODER LIEBER NICHT?

• Erfrischender Kohlsalat	42
• Apfel-Möhren-Salat mit Roter Bete	42
• Pommes Frites selbst machen	43
Zucchini & Kürbis	44
• Sommerlicher Zucchini-Auflauf mit Feta	45
• Roh-köstliche Zucchinispaghetti	45
• Zucchinipfanne mit Champignons	46
• Zucchinisuppe und Kürbissuppe	46
Unsere Favoriten im Gewächshaus	47
• Tomate-Ziegerella	47
• Eingelegte getrocknete Tomaten	47
Nichts gegen Einmachen, aber wir lieben es frisch!	48
• Rote Bete einmachen ohne Zucker	49
Im Blumen- und Kräutergarten: Die Mischung macht's!	50
• Sonnenblumenkekse	51
• Salat mit essbaren Blüten	51
• Ringelblumensalbe	52
Im Obstgarten: Die Bank unterm Apfelbaum	53
• Apfelmus und Apfelkompott ohne Zucker	54
• Lieblingskrümelkuchen mit Apfelkompott	55

## GESCHENKE DER NATUR

Pilze: Ein Männlein steht im Walde	56
Pilze sammeln oder selbst züchten?	57
• Steinpilzpfanne mit Palmkohl	58
• Parasolpilz-Schnitzel – die vegetarische Alternative	58
Beeren: Im schwedischen Schlaraffenland	59
• Schwedische Blaubeersuppe	60
Wildkräuter: Von wegen Unkraut!	61
• Wildkräuter-Basilikum-Pesto	63
• Grüner Gartensaft	63
Was es sonst noch zu ernten gibt: Mein Freund, der Baum	64
Birken melken – Frühlingsglück durch Birkensaft	65
Angeln – viel mehr als nur Fischfang	66
Checkliste: Angeln in Schweden	67
• Julians Fischfrikadellen	67
Ein Tag am Fluss: Zu Besuch bei Libellen und Fröschen	68
Kräftor: Schwedische Flusskrebse – ein Grund zum Feiern	69
Auf der Pirsch: Wildfleisch durch Jagd	70
Checkliste: Jagd in Schweden	71
Wildfleisch richtig zubereiten: Vom nassen Hund zum Gourmetschmaus	72

## NUTZTIERE UND HAUSTIERE

Der Freund auf dem Teller?	73
Ein kleiner Rückblick: Unsere tierischen Mitbewohner	73
Von Fleischessern und Veganern	78
Hühner: Viel mehr als Eierlieferanten	79
Hühner in Schweden	79
Das kleine Einmaleins der Hühnerhaltung	80
Deep Litter im Hühnerstall	82
Chicken Compost: Unsere geliebten Kompostmaschinen	83
• Glückliches Brathähnchen	84
• Mutters Hühnersuppe	85
• Hühnerfrikassee	85
Ziegen: Die Kuh des kleinen Mannes	86
Das Einmaleins der Ziegenhaltung	87
Ziegennachwuchs: Das Dilemma mit den Lämmern	90
Melken – Meditation im Ziegenstall?	91
Der Melkstand: Von unten, von hinten oder von der Seite?	93
Lohnen sich eigene Ziegen?	93
Käsen	95
• Ziegenkäse: Der Alleskönner	96
• Ziegenjoghurt: Gut Ding will Weile haben	97
• Ziegenfrischkäse: cremig und streichzart	98
• Ziegenkäse „to go“: Der Schnelle – ohne Lab	98
• Shampoo aus Ziegenmolke	99
Pferde – Vom Luxus unserer Kompostlieferanten	100
Reiten in Schweden	101
Bienen	102
• Kerzen einfach selbst gießen	103
• Lippenpflege mit Bienenwachs	103

<b>LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR</b>	
Natürlich Entwurmen ohne Chemie .....	104
Heu machen: Pleiten, Pech und Pannen .....	107
Laubheu machen - Futter in schweren Zeiten .....	108
Altes neu entdeckt: Die Rübenmühle .....	109
Zehn Dinge, die dir keiner über Selbstversorgung sagt .....	111
<b>UNSER WALD</b>	
Holz vor der Hütte: Aufwärmübung für den Winter .....	113
Der Traum vom eigenen Blockhaus .....	114
Zäune aus Restholz - Ein zweites Leben für Äste, Reisig und Staketen .....	117
Lagerfeuer, Schwedenfeuer, Feuerstellen .....	118
<b>UNSERE HAUS- UND HOFTECHNIK</b>	
Welchen Traktor braucht der Selbstversorger? .....	121
Solar & Photovoltaik: Die Sonne einfangen .....	123
Der eigene Brunnen: Frisches Wasser aus 160 Meter Tiefe .....	124
Heizen mit Holz: Drei Öfen sind besser als einer .....	124
<b>LEBEN IM HOLZHAUS</b>	
Schwedenhäuser - klein, aber oho?! .....	128
Falu Rödfärg - ein Traum in Schwedenrot .....	130
Wohnen wie zu Großmutter's Zeiten?! .....	132
Die Küche: das Herz des Hauses .....	136
• Knäckebrot selbst backen .....	138
• Nadines sommerlicher Zitronenkuchen .....	138
Speisekammer und Vorratskeller .....	139
Checkliste: Krisenvorrat .....	141
Ein Vergleich: Leben im Holzhaus - Leben im Steinhaus .....	142
<b>ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN</b>	
Bräuche in Schweden .....	143
Ostern - alle Hasen arbeitslos .....	144
Mittsommer: Der schönste Tag im Jahr .....	145
• Erdbeertorte - ein Mitsommernachtstraum .....	146
Weihnachten: Wenn der Jultomte kommt .....	147
• Nadines Vanillekipferln (fast) ohne schlechtes Gewissen .....	148
<b>WINTER IN SCHWEDEN</b>	
Kurze Tage, lange Nächte - kein Grund zum Weglaufen .....	149
<b>WANDEL DER JAHRESZEITEN</b>	
Das Haus am Fluss - allzeit traumhaft schön .....	152
<b>EIN PAAR GEDANKEN ZUM SCHLUSS</b>	
Checkliste: 10 Tipps für Selbstversorger und die, die es werden wollen .....	155
Selbstversorgung hat uns reich gemacht! .....	156
Ist Schweden das Traumland für Selbstversorger? .....	157
Lebe deinen Traum! .....	158
<b>ANHANG</b>	
Danksagung .....	159
Unsere Bücher .....	160