

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 & Kürbisse	44
• Sommerlicher Zucchini-Auflauf mit Feta	45
• Roh-köstliche Zucchini spaghetti	45
• Zucchinipfanne mit Champignons	46
• Zucchini Suppe 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
• Steinpilzpflanne 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
Kräfftor: 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 streichart	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

LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR

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

UNSER WALD

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

UNSERE HAUS- UND HOFTECHNIK

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

LEBEN IM HOLZHAUS

Schwedenhäuser – klein, aber oho?! 128

Falu Rödfärg – ein Traum in Schwedenrot 130

Wohnen wie zu Großmutters 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

ANDERE LÄNDER, ANDERE SITTEN

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

WINTER IN SCHWEDEN

Kurze Tage, lange Nächte – kein Grund zum Weglaufen 149

WANDEL DER JAHRESZEITEN

Das Haus am Fluss – allzeit traumhaft schön 152

EIN PAAR GEDANKEN ZUM SCHLUSS

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

ANHANG

Danksagung 159

Unsere Bücher 160