

INHALT

Einleitung: Vom Stadtkind zum Landei

8

Das Wichtigste zuerst: Zu Hause im Garten

12

Der optimale Selbstversorgerhof – gibt es den eigentlich?	14
Selbstversorgung – Modetrend oder eigentlich total normal?	16
Selbstversorger sein – nur etwas für Privilegierte?	17
Wie alles begann: Unsere ersten Schritte auf dem Weg zur Selbstversorgung	18
Selbstversorgung ist, was Du daraus machst!	20
Der erste Schritt: Alles Große beginnt im Kleinen	22
Wie man sich bettet ... Den richtigen Standort auswählen	24
Unser Werkzeug – die wichtigsten Helfer beim Ackern mit der Hand	26
Voll verplant: Garten-Tagebuch und Saatgut-Kiste	30
Früh übt sich, was eine gute Ernte werden will: Die Anzucht der Jungpflanzen	32
Einfach gärtnern: Ein pflegeleichter Garten ist kein Hexenwerk	39
Kultur-Banausen: Permakultur, Mischkultur und Fruchtfolge	40
Natürlich gärtnern ohne Gift: Gesunder Boden – gesunde Pflanzen	43
Natürlich im Gleichgewicht: Von Fressfeinden und Helferlein	45
Ein Traum aus alten Fenstern: Unser Patchwork-Gewächshaus aus Restholz	48
Mein Garten, meine Burg: Gärtnern in Hochbeeten	53
Für Hochstapler und Spontane: Gärtnern auf Strohhallen	59
Kompost: Das schwarze Gold des Gärtners	60
Ackerzeit: Mulchbeete anlegen ohne Umgraben	63
Genießen statt gießen!	69
Ein Zelt für unsere Tomaten: Folien-Gewächshaus selbst gebaut	71
Die Saison verlängern mit Frühbeeten und beheiztem Gewächshaus	73
Ein Mini-Garten auf der Fensterbank: Microgreens und Sprossen	76
Über den grünen Daumen gepeilt: Unsere Selbstversorgung in Zahlen	76
Gemüse aus dem eigenen Garten für ein ganzes Jahr	79
Slow Food, denn gut Ding will Weile haben!	81
Ernten, bis der Arzt kommt – und dann?	82
Frische Ernte rund ums Jahr: Winter-Gemüse, Fermentation und Lagerung	87

Der Friss-Dich-satt-Garten: Unsere Favoriten im Gemüsegarten 92

Für geduldige Gourmets: Selbst Spargel anbauen.....	96
Must-Haves-im Selbstversorger-Garten: Erdbeeren.....	97
Blattgemüse rund ums Jahr: Salate, Mangold und Spinat.....	99
Eine runde Sache: Erbsen zählen!.....	101
Dünne Bohnen, die sich lohnen – in vielerlei Hinsicht.....	102
Dicke Bohnen – von wegen Saufraß!.....	103
Ohne geht es nicht: Zwiebeln und Knoblauch.....	104
Nichts als krumme Sachen: Gurken.....	108
Sommerträume: Tomaten, Paprika, Chili und Peperoni.....	109
<i>Tomatensoße für Bolognese oder Pizza</i>	110
Der extra Kick für jedes Essen: Kräuter.....	112
Zurück zu den Wurzeln: Pastinaken & Möhren.....	114
Oftmals verkannt: Zucchini – das schwarze Schaf im Gemüsegarten?.....	115
Rote Bete – kugelrundes Superfood.....	116
<i>Rote Bete im Glas: Sauer macht lustig</i>	117
Kohl – Lasst die Köpfe rollen!.....	117
<i>Sauerkraut fermentieren</i>	120
1001 Spaghetti-Kürbisse.....	121
<i>Kürbisbrot</i>	123
<i>Winterliche Kürbismarmelade</i>	124
<i>Aufregendes Kürbis Chutney</i>	124
<i>Kürbis-Bratlinge</i>	125
Mais – eine Alternative zum Getreideanbau?!.....	126
Kartoffeln – die wichtigste Zutat im Notvorrat!.....	128
Topinambur – wilde Schönheit mit toller Knolle.....	131
Nur die Harten bleiben im Garten: Wintergemüse.....	132
So entwickeln auch kleine Gärten Superkräfte.....	135
Vorausschauend gärtnern – und trotzdem flexibel bleiben.....	137
Dieser Ort.....	139
Exkurs: Mini-Farming – Selbstversorger werden ohne eigenen Garten.....	140

Ein Leben ohne Tiere ist möglich, aber nicht erstrebenswert ... 144

Hühner – die besten Tiere für den Selbstversorger!.....	146
<i>Kaffeekränzchen mit den besten Freundinnen</i>	146
<i>Von wegen Kuschelfaktor null</i>	149
<i>Der Stall: Hühner-Tetris im Buffet-Schrank?</i>	151
<i>Glückliche Hühner: Denn Liebe geht durch den Magen ...</i>	156
<i>Einstreu für umsonst: Deep Litter aus dem Wald</i>	160

<i>Von blinden Passagieren und Mietnomaden: Parasiten und Ungeziefer im Hühnerstall</i>	162
<i>Vorbeugen ist besser als heilen – Erste Hilfe für Hennriette</i>	163
<i>Nicht nur zu Ostern: Frische Eier das ganze Jahr</i>	164
<i>Eier konservieren</i>	167
<i>Küken aus dem Automaten? Naturbrut vs. Kunstbrut</i>	168
<i>Gärtnern mit glücklichen Hühnern</i>	173
Puten – Geflügelte Strauchdiebe	176
Kaninchen – ideal bei wenig Platz, trotz optimaler Haltung	179
Wachteln – auf unserer Wunschliste ganz oben!	180
Enten – die besseren Hühner?	182
Honig von eigenen Bienen – oder lieber Tauschhandel?	184
Ziegen und Schafe – denn Milch wächst nicht im Tetrapack	185
Schweine – eine riesen Sauerei	189
Ein Pferdestall aus Abbruchholz	190
Selbst Heu machen – eine Milchmädchenrechnung?	191
Fleisch essen, Tiere lieben – Unsere Philosophie zu Nutztieren	194
Exkurs: Tiere im Stadtgarten – Ein Pferd auf dem Flur?	197

Vom Waldbaden und Seelenbaumeln	200
--	------------

Shopping-Tour im Wald	202
<i>Pfifferlinge und Steinpilze: Ab in die Pfanne mit Euch!</i>	203
<i>Ideal für ein Picknick im Wald: Blaubeer-Muffins</i>	204
<i>Blaubeer-Pfannen-Kuchen: Gepunktet, nicht püriert</i>	205
<i>Hagebutten-Marmelade: Purer Luxus in der Speisekammer</i>	205
Wildkräuter – Tausendsassa in Hülle und Fülle	207
<i>Ganz einfach: Hustensaft aus Zwiebeln</i>	208
<i>Medizin aus der Natur: Hustensaft aus Tannenspitzen</i>	209
<i>Natürlich waschen – Waschmittel aus dem Wald</i>	209
Dekorieren: natürlich aus dem Wald	210
Schätze des Waldes	211
Ein Haus aus Bäumen: Blockhausbau – ein Lebenstraum wird endlich wahr	212
Gartengestaltung XXL: Der kleine See im Wald	213
<i>Panierte Makrele</i>	217
Von Plagegeistern und blinden Passagieren: Mücken, Zecken, Elchläuse	217

Nur noch kurz die Welt retten: Einfälle statt Abfälle	220
--	------------

Upcycling: Ein neues Leben für alte Schätze	224
Lieblingsstücke aus Sperrmüll: Möbel retten und restaurieren	226

Aus Alt mach Neu: Kleidung umnähen / Nähen mit Reststoffen	229
<i>Im Handumdrehen: Ein Tellerrock aus einer Tischdecke</i>	231
<i>Einfach selber machen! Do-it-yourself!</i>	232
Von der Ruine zum Traumhaus: Upcycling-XXL	233
<i>Dornröschen im schwedischen Wald: Auf Schatzsuche im Geisterhaus</i>	234
<i>Von Farbtupfern und wilden Mustern</i>	237
Zuhause im Wald – Frieden, Freiheit, Pfifferlinge	238

Fast autark: Energiewende im Eigenheim 242

Einfach ausstöpseln?	244
Heizen mit Holz: Der wasserführende Kaminofen	245
Küchenhexe – Jeden Tag ein bisschen Lagerfeuerstimmung	247
Das eigene Brennholz: ein nachwachsender Rohstoff	248
Der eigene Brunnen: Ohne Wasser läuft es nicht!	250
Photovoltaik: Unabhängigkeit für die Steckdose	251
Solarthermie: immer sonnenwarmes Wasser	253
Wasserkraft – es klappert die Mühle am Plätscherbach?	254
Windkraft: Ein Propeller auf dem Dach?	255
Falls alle Stricke reißen: Notstrom in der Dunkelflaute	255
Auch ohne Krise krisensicher: Speisekammer und Notvorrat	256
Erdkeller und Erdmieten: Kühlschränke ohne Strom	258
Exkurs: Lösungen statt Probleme: Autark in der Mietswohnung?	259

Ein paar Gedanken zum Schluss: Selbstversorgung hat uns reich gemacht! 262

Selbstversorgung im Winter: Dankbarkeit im Tiefschnee	266
Eiszeit in Schweden	268
Das richtige Maß finden: Ist weniger mehr? Kann Verzicht ein Gewinn sein?	270
Selbstversorgung mit Kindern – nicht immer einer Meinung	272
Mit schmutzigen Händen in der Hängematte – Urlaub im Selbstversorgergarten? ...	276
10 Tipps, wie Du noch heute Selbstversorger wirst:	277

Schlusswort: Wer einen Garten hat, glaubt an die Zukunft ... 280