

# 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 sichbettet ... 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 Strohballen .....                       | 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>Kükens aus dem Automaten? Naturbrut vs. Kunstbrut</i> .....  | 168 |
| <i>Gärtner 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 |
| <br><b>Vom Waldbaden und Seelenbaumeln</b> <span style="float: right;">200</span>                       |     |
| 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 |
| <br><b>Nur noch kurz die Welt retten: Einfälle statt Abfälle</b> <span style="float: right;">220</span> |     |
| 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**