

Nadine Haertl

DIE SELBST- VERSORGER- FAMILIE

UNSER HOF IN SCHWEDEN

REZEPTE FÜR EIN EINFACHES LEBEN

LANDLEBEN



DIE SELBSTVERSORGERFAMILIE

Nadine Julian ^{Mia} Noah ☺



LANDLEBEN

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 Zucchinispaghetti	45
• Zucchiniwanne 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

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



EINFÜHRUNG

IN SCHWEDEN SAGT MAN „HEJ!“ - UND „DU“ ...

Willkommen in Schweden!

Bevor wir dich über unseren Hof führen, mit dir durch unseren Garten spazieren und dir unsere Tiere zeigen, möchten wir uns kurz vorstellen: Wir, das sind Julian, Nadine, Noah und Mia - vier Nordfriesen, die auszogen, sich selbst zu versorgen!

Auch in Deutschland waren wir schon jahrelang Selbstversorger. Im April 2017 sind wir nach Schweden ausgewandert, und seit Juni 2017 wohnen wir auf unserem wunderschönen alten Bauernhof in Südschweden direkt am Fluss. Hier wollen wir uns wieder mit möglichst vielen Lebensmitteln, mit Strom und Heizenergie selbst versorgen.

Julian ist leidenschaftlicher Allround-Handwerker. Es gibt fast nichts, an das er sich nicht herantraut. Und selbst, wenn mal etwas nicht so klappt wie geplant, hat er wieder etwas dazugelernt. Ob nun die Installation der Solaranlage, das Reparieren eines alten Treckers, Heumachen, Bücher schreiben, Kochen oder der Bau eines Wintergartens - er packt es an! Sogar ein Blockhaus hat er inzwischen gebaut - und das zweite ist bereits in Arbeit! Geht nicht gibt es nicht! Was nicht passt, wird passend gemacht. Seine Hobbys sind das Angeln und die Jagd.



Und das bin ich, **Nadine**: Ich träume schon seit frühester Kindheit von einem Leben auf dem Bauernhof. Eigentlich wollte ich nur mein Pferd hinterm Haus haben - doch der Traum hat sich verselbstständigt: eigene Hühner, der eigene Gemüsegarten, eigene Ziegen ... Ich wühle mich durch die Beete, säe, pikiere und ernte, jäte „Unkraut“, versorge die Tiere, melke und mache Käse. Meine Hobbys sind meine Tiere und der Garten, Nähen, Schreiben und Einrichten. Außerdem liebe ich alte Dinge: Scheunenfunde und Flohmarktschätze sind meine Leidenschaft.



Unsere Kinder **Noah** und **Mia** sind immer mittendrin! Sie bauen Baumhäuser, gehen angeln und helfen mir, die Tiere zu versorgen. Sie sammeln Pilze und Blaubeeren oder erkunden die Natur.



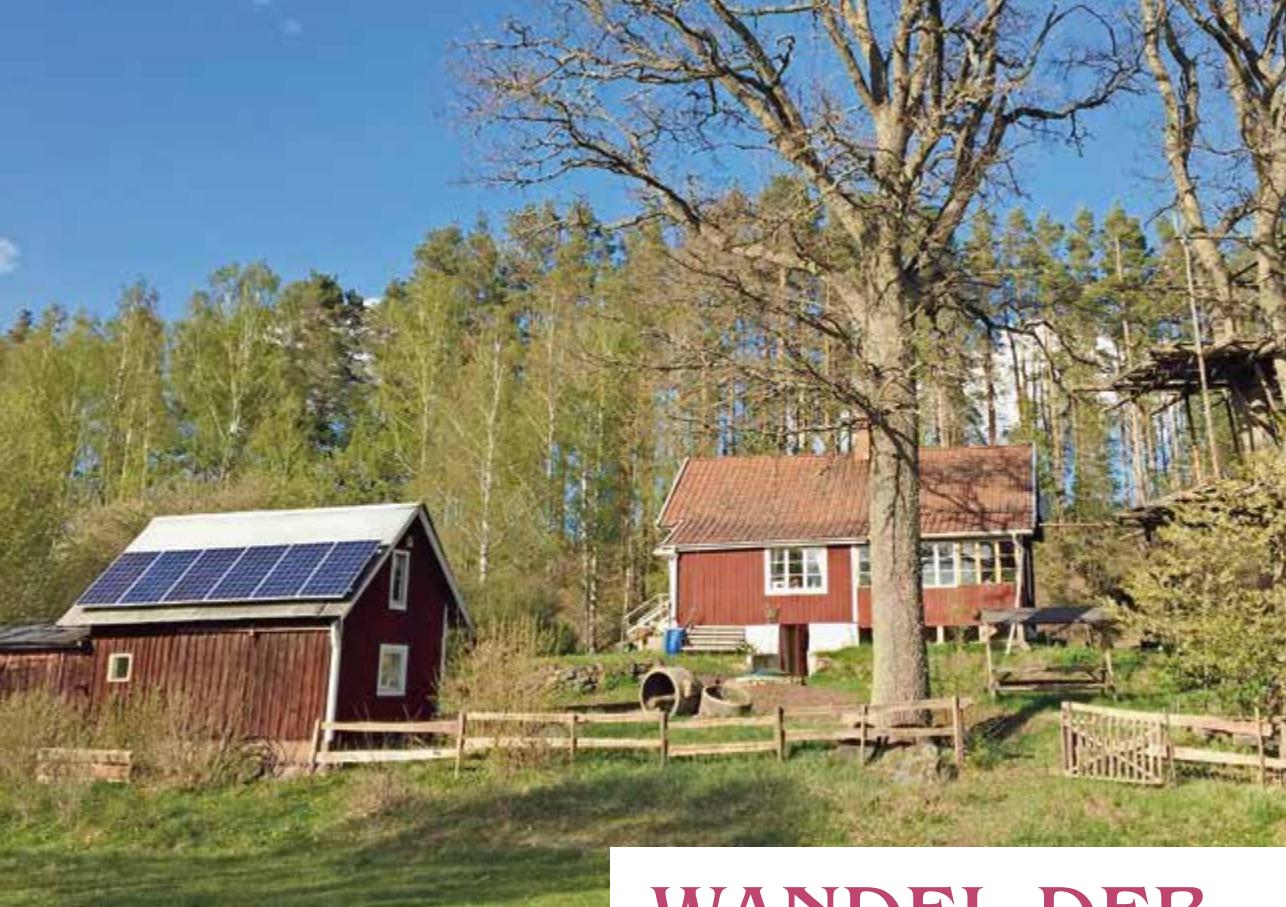
Mit zur Familie gehören außerdem unsere Berner Sennenhündin **Luzie**, unser Kater **Findus** und unsere beiden Ponys **Nasti** und **Micky**.



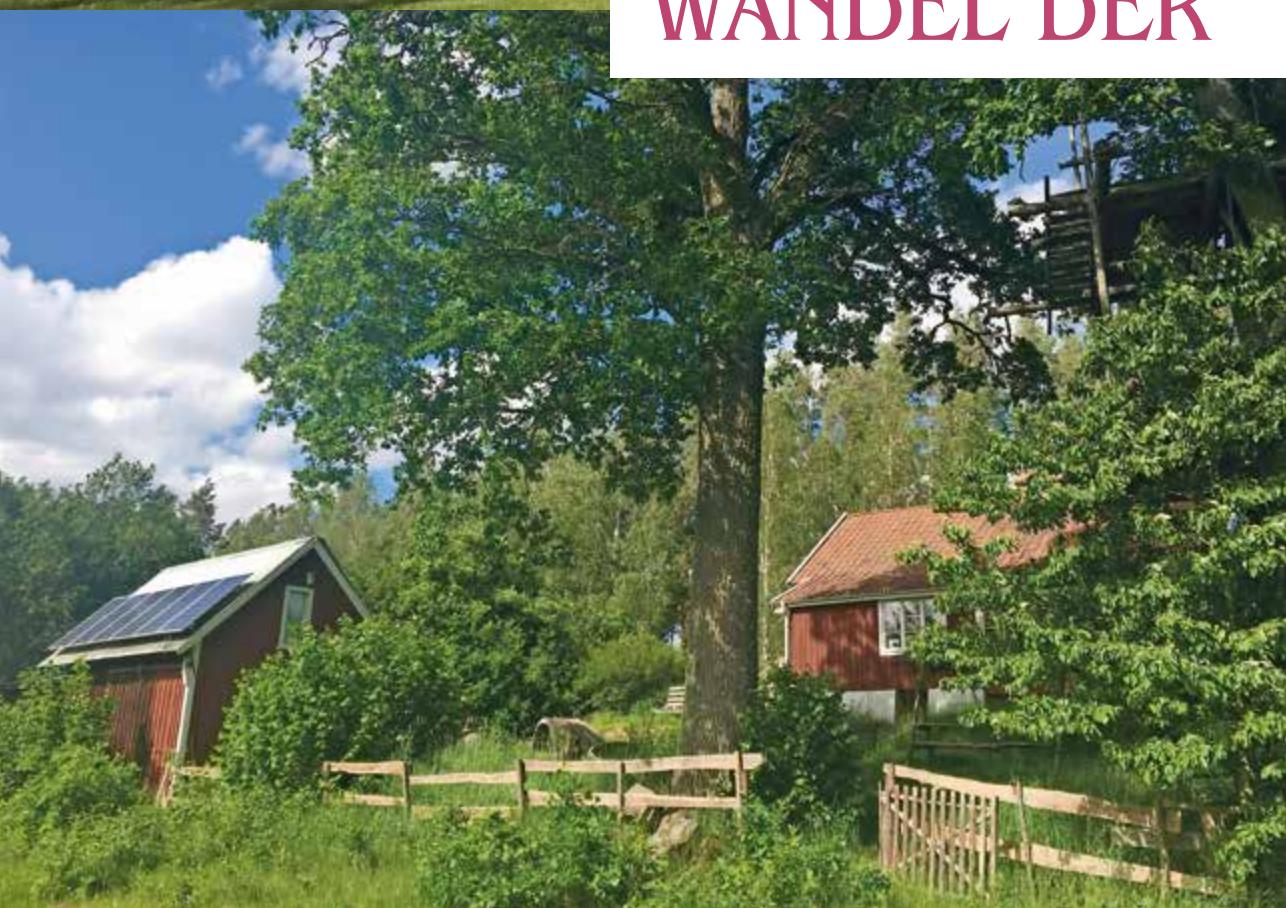


Beim Lagerfeuermachen verbinden wir das Schöne mit dem Nützlichen.
Ein paar Bratäpfel dürfen niemals fehlen.





WANDEL DER





JAHRESZEITEN





WIR HATTEN EINEN TRAUM ...

Die Selbstversorgerfamilie „Unser Hof in Schweden“ zeigt das Leben der vierköpfige Familie der Autorin auf einem alten Bauernhof am Fluss in Småland, wo sie seit 2017 lebt. Nadine Haertl nimmt den Leser mit zu einem Rundgang über den Hof, zu den Tieren und in den Gemüsegarten.

Das Buch macht Mut, Dinge selber zu machen, nachhaltig zu leben und den eigenen Träumen zu folgen. Für Fans des YouTube-Kanals „Die Selbstversorger Familie“ und für alle, die sich ein Stück weit selber versorgen möchten oder beim Lesen eine kleine Auszeit in Schweden genießen möchten.

Yoga im Gemüsegarten, meditieren im Ziegenstall und Wassermelonen ernten im Gewächshaus, Blockhausbau aus dem eigenen Wald, vegetarische Schnitzel aus riesigen Pilzen und die Frage, ob Selbstversorger wirklich alles selber machen müssen: Dieses Buch zeigt das etwas andere Leben auf einem Selbstversorgerhof in allen Facetten. Nadine Haertl berichtet über ihre Erfahrungen aus 15 Jahren Selbstversorgung und gibt ehrliche Einblicke in den Alltag als Selbstversorger mit Höhen und Tiefen.

9783840430510



9 783840 430510

IN (VIELEN) LEBENDIGEN
TEXTEN UND BILDERN
ZEIGT NADINE HAERTL,
WIE DAS LEBEN EINER/ALS
SELBSTVERSORGERFAMILIE
AUSSEHEN KANN.

DIE AUTORIN

Nadine Haertl wurde 1981 in Durham, North Carolina/USA geboren. Ihre Kindheit verbrachte sie in Geesthacht an der Elbe. Schon damals drehte sich fast alles nur um Tiere und den Traum vom eigenen Hof. Nach ihrem Abitur arbeitete sie in Nordfriesland für verschiedene Tageszeitungen als freie Journalistin. 2003 machte sie sich mit einer kleinen Kräutergärtnerie selbstständig. 15 Jahre lang lebte sie im Norden Deutschlands mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern auf einem alten Bauernhof. Tierhaltung und Selbstversorgung waren immer der Mittelpunkt. Im April 2017 packte die Familie ihre Koffer, verkaufte Haus und Hof und wanderte aus in ihr Traumland Schweden, um einen neuen Selbstversorgerhof aufzubauen. Über ihr Leben dort berichtet sie gemeinsam mit ihrem Mann Julian auf ihrem YouTube-Kanal „Die Selbstversorger Familie“.

LANDLEBEN

www.cadmos.de | www.avbuch.at