

Inhalt

Einleitung	9
Teil I: Vorsorge zur Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln	10
Vorteile der Selbstversorgung	12
Anbauflächen für die Selbstversorgung	13
Geeignete Objekte für eine Selbstversorgung	14
Bedarfen Land und Tieren	15
Bearbeitung des Bodens zur Ertragssteigerung	16
Teil II: Erzeugung und Verwertung von Nahrungsmitteln	20
Anbau von Gemüse	22
Anbau von Küchen- und Heilkräutern	29
Anbau von Obst	30
Schädlingsbekämpfung im Obst- und Gemüsegarten	36
Verarbeitung, Lagerung und Konservierung von Obst und Gemüse	39
Nahrungsergänzung durch Wildfrüchte, Wildkräuter und Pilze	65
Teil III: Artgerechte Nutztierhaltung	66
Milchkuhhaltung	68
Schweinehaltung	70
Ziegenhaltung	71
Schafhaltung	73
Kaninchenhaltung	74
Hühnerhaltung	77
Gänsehaltung	79
Entenhaltung	81
Die Bienenhaltung	83
Vermeidung von Krankheiten	87

Teil IV: Nutztierschlachtung	88
Das Schlachten von Haustieren	90
Hausschlachtung eines Schweines	92
Besonderheiten beim Schlachten von Rind, Kalb, Schaf, Ziege und Kaninchen	96
Das Schlachten von Geflügel am Beispiel eines Huhnes	99
Teil V: Verarbeitung von Tierprodukten	102
Wursten	104
Rezepte	105
Salzen	114
Pökeln	114
Durchbrennen	116
Räuchern	116
Einkochen von Fleisch	119
Verarbeitung von Milch zu Butter	120
Verarbeitung von Milch zu Joghurt, Dickmilch und Kefir	121
Verarbeitung von Milch zu Käse	122
Fisch	129
Rezepte	130
Verarbeitung von Fisch	131
Konservierung von Fisch	133
Teil VI: Unabhängigkeit in Haus und Hof	136
Holzverbindungen	138
Löten	141
Schweißen	142
Wasserversorgung	142
Der Bau eines Brunnens	143
Der Bau einer Zisterne	146
Entkeimen	148
Filtersysteme	149
Kleinkläranlagen zur Abwasserentsorgung	150
Torf- oder Trockentoilette für Krisenfälle	152
Energieversorgung durch Strom mittels Fotovoltaik	154
Energieversorgung durch Windkraft	156
Energieerzeugung durch Biogasanlagen	159
Warmwasserversorgung mittels Sonnenenergie	162
Energieversorgung durch Erdwärme	162
Wärmegewinnung	163
Holz- und Kohleöfen zur Wärmegewinnung	165
Brennstoffe	173
Elektrischer Strom	176

Teil VII: Reparaturen an der Elektrik	174
Zu lösende Probleme und Aufgaben	178
Teil VIII: Restaurierungsarbeiten am und im Haus	182
Risse im Mauerwerk ausbessern	184
Schimmelbekämpfung	185
Dach abdichten	185
Fensterreparaturen	186
Türreparaturen	188
Streichen, Lackieren und Lasieren	190
Tapezieren	192
Laminat, Parkett und Dielen verlegen	193
Teppichböden, PVC-Ware oder Linoleum verlegen	195
Fliesen verlegen	196
Arbeiten im Sanitär- und Küchenbereich	198
Teil IX: Verarbeitung von Tierprodukten zu Kleidung und Accessoires	202
Das Gerben von Fellen und Häuten	204
Selbst hergestellte Bekleidungsstücke	206
Weben	208
Das Verarbeiten von Schafswolle	211
Spinnen	212
Zwirnen	213
Filzen und Walken	214
Stricken	215
Teil X: Selbstversorgung bei Krankheit und Unfall	218
Naturmedizin und Selbsthilfe	220
Wickel oder Umschläge	232
Packungen oder Kompressen	232
Salbenherstellung	233
Verhalten bei Unfällen	234
Versorgung von Wunden	236
Versorgung von Brüchen	239
Muskel- und Gelenkverletzungen	240
Schockzustand	241
Wiederbelebungsmaßnahmen	241
Hilfe bei einem Erstickungsanfall	242
Transport von Verunglückten	242
Haus- und Notfallapotheke	243

Teil XI: Vorsorge und Hilfe in Not-, Krisen- und Katastrophenfällen	244
Katastrophen, Notfälle und Krisen	246
Vorbereitungsmaßnahmen	247
Mobilität	248
Brandschutz	249
Notfallpläne	250
Checklisten	251
Zahlungs- und Tauschmittel	251
Anbau von Tabak	252
Verarbeitung der Tabakblätter	254
Brennen von hochprozentigem Alkohol	255
Seifenherstellung	257
Kerzen selbst gießen	258
Schlusswort	259
Teil XII: Anhang	260
Düngung	262
Aussaat- und Pflanzzeiten	266
Brühe und Jauche gegen Schädlinge	271
Aussaatzeiten für Kräuter	272
Verwendung von Wildfrüchten und -kräutern	276
Ausstattung mit Werkzeug und Verbrauchsmaterial	278
Beschwerden mit Heilkräutern behandeln	280
Checklisten für den Notfall	283
Literaturverzeichnis	
Internet	289
Literatur	296
Broschüren und andere Veröffentlichungen	297
Register	298
Bildnachweis	302