

Inhalt

Warum sich selbst versorgen?	9
Rundgang durch den Supermarkt	11
Obst und Gemüse	12
Liebe vergeht, Hektar besteht: Finden Sie einen Garten!	12
Wie plant man einen Nutzgarten? Ihre Gartenkarte	20
Geräte	27
Säen und pflanzen	32
Gemüse großziehen	38
Unkraut und Schädlinge.	41
Beeren	45
Kartoffeln	48
Obstbäume	50
Vom Tomatendach zum Gewächshaus	54
Mist, Kompost, Dünger	57
Die Ernte	59
Samen selbst ziehen	63
Brot und Kuchen	66
Mehl, Hefe, Sauerteig	66
Süßes Hefengebäck	72
Klassiker: Marmorkuchen, Schokokuchen, Zitronenkuchen	73
Obst- und Käsekuchen	75
Pikante Kuchen: Pizza, Zwiebelkuchen, Blooz	79
Teigwaren	82
Nudeln machen ohne Maschine	83
Spätzle	86
Kartoffelteig	87
Die Welt der gefüllten Nudeln: Maultaschen, Tortellini, Pelmeni	90
Konserven	95
Früchte konservieren: Marmelade, Gelee, Apfelmus	96

Ketchup und Tomatenmark	98
Pesto.	100
Gemüsekonserven.	103
Sauerkraut	108
Aivar.	110
Suppenwürze	111
Getränke	112
Mit Mineralwasser eine Köstlichkeit: Sirup	113
Unschlagbar als Durstlöscher: Apfelsaft	116
Apfelwein oder (süddeutsch) Most	119
Liköre	120
Holundersekt	122
Körperpflege	124
Seifen	125
Cremes und Lotionen.	128
Süßes und Snacks	131
Karamellbonbons	132
Weingummi.	133
Das Beste aus Nüssen und Schokolade	134
Chips selbst machen	136

Für fortgeschrittene Selbstversorger 139

Ihr eigenes Milchvieh	140
Das ostfriesische Milchschaaf.	142
Anschaffungen	147
Ein Jahr mit Ihren Tieren:	
Ihr Engagement ist gefragt!	147
Platzbedarf und Stall	155
Die Weide	156
Gesunde Schafe	158
Lämmer	162
Schafe schlachten – wie es ohne Angst geht	164
Fleisch und Wurst	165
Milch und Käse	169
Melken.	169
Käse machen	171
Geflügel und Eier	177
Glückliche Hühner	177
Hackordnung in Stall und Garten	178

Das Huhn ist ein Nutztier	180
Hühner schlachten	183
Honig	185
Geheimnis Biene	185
Die Bienenwohnung: Rähmchen, Zarge, Beute	188
Die Honigernte	189

Wald, Wiese, Wasser 195

Machen Sie sich schlau! Vorsichtsmaßnahmen	197
Viele Pflanzen sind giftig	197
Verwechseln Sie keine Pflanzen!	201
Erntezeitpunkt	201
Parasiten im Wald	202
Geschützte Pflanzen	202
Umweltbedingungen	202
Beeren im Wald	203
Pilze	206
(Heil-)Kräuter im Wald und auf der Wiese	208
Der Sommer am Fluss:	
Ferien mit Nützlichkeitsfaktor	214
Wo und wann darf ich angeln?	215
Wie man eine Angel baut	216
Die besten Stellen (Angel-Hotspots)	217
Fische schlachten, ausnehmen, kochen	217

Moderne Formen des Gärtnerns in der Großstadt 219

Stadtäcker	220
Südfrüchte auf der Terrasse	227
Balkon	230

Anhang	233
Hilfreiche Webadressen.	234
Quellen	235
Register	236
Bildnachweis	240