

Inhalt

Einleitung 9

Kapitel 1

Nachhaltig und unabhängig: Motive für Selbstversorgung 13

Wachsendes Interesse an Selbstversorgung 13

Brennglas Corona 17

Die Energiepreiskrise und wie man ihr entkommt 30

Teuerung von Lebensmitteln? Nicht für Selbstversorger! 35

Selbstversorgung, Subsistenz, Autarkie: eine Klärung der Ideen 39

Die Überwindung der »Opferrolle« 47

Kapitel 2

Selbstversorgt – aber wo und mit wem? 51

Die Reise beginnt 51

Selbstversorgt – aber wo? 59

Ein neues Stück Land: unser Mustergrundstück 83

Selbstversorgt – aber mit wem? 85

Autonome Ökonomie 97

Inklusion im Ökodorf 119

Gastbeitrag: Christine und Wolf-Dieter Storl 126

Kapitel 3

Lebensmittel- und Ernährungssouveränität 135

Von Jägern, Sammlern und Ackerbauern 135

Der Garten – ein Menschheitserbe 137

Mit samenfesten Sorten die Ernährung sichern 146

Der Mensch und seine Haustierrassen 169

Lebensmittelkooperativen und solidarische Landwirtschaft 173

Kapitel 4

Gartenbau und Landwirtschaft 182

Land urbar machen 182

Mischkultur im Mulchgarten 193

Permakultur am Beispiel des Waldgartens 205

Getreideanbau am Beispiel von Brithdir Mawr 217

Die kleine Naturapotheke im Garten 228

Die Bedeutung der Tierhaltung für die Selbstversorgung 242

Weiterentwicklung unseres Stückes Land 250

Kapitel 5

Lagerung und Verarbeitung pflanzlicher Erzeugnisse 254

Lagern von Lebensmitteln 254

Haltbarmachen von Lebensmitteln 264

Dörren und Trocknen 281

Fazit: Selbstversorgt durch das Haltbarmachen 288

Kapitel 6

Ökologisches Bauen und Wohnen 290

Von der Urzeithöhle zum modernen naturnahen Zuhause 290

Was ist ökologisches Bauen? 298

Holz, Lehm, Stein: ökologische Baumaterialien 302

Ökologische Bauformen 327

Exkurs: das energieautarke Haus – Earth Ship 347

Die Bebauung unseres fiktiven Grundstücks 351

Kapitel 7

Vision Energieautarkie: Strom, Wärme und Wasser 357

Die Energiewende ist dezentral 357

Solarstrom: was Sie wissen müssen 361

Wind- und Wasserkraft für Selbstversorger 380

Ökologisch und kostengünstig heizen 388

Ausblick 399

Nachwort von Peter Weish 401

Danksagung 404

Anhang 406

Anmerkungen 407