

Eliz Simon



# VERSORGE *dich selbst*



**DAS GROSSE HANDBUCH**  
von Obst- und Gemüseanbau über  
Tierhaltung bis zur eigenen Kosmetik

**riva**

© des Titels »Versorge dich selbst« (ISBN 978-3-86883-954-8)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Inhalt

Warum sich selbst versorgen?	9
------------------------------	---



Rundgang durch den Supermarkt	11
-------------------------------	----

<b>Obst und Gemüse</b>	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
---------------------	----

<b>Brot und Kuchen</b>	66
------------------------	----

Mehl, Hefe, Sauerteig	66
-----------------------	----

Süßes Hefengebäck	72
-------------------	----

Klassiker: Marmorkuchen, Schokokuchen,	
--	--

Zitronenkuchen	73
----------------	----

Obst- und Käsekuchen	75
----------------------	----

Pikante Kuchen: Pizza, Zwiebelkuchen, Blooz	79
---	----

<b>Teigwaren</b>	82
------------------	----

Nudeln machen ohne Maschine	83
-----------------------------	----

Spätzle	86
---------	----

Kartoffelteig	87
---------------	----

Die Welt der gefüllten Nudeln:	
--------------------------------	--

Maultaschen, Tortellini, Pelmeni	90
----------------------------------	----

<b>Konserven</b>	95
------------------	----

Früchte konservieren:	
-----------------------	--

Marmelade, Gelee, Apfelmus	96
----------------------------	----

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



<b>Für fortgeschrittene Selbstversorger</b> . . . . .	139
<b>Ihr eigenes Milchvieh</b> . . . . .	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
<b>Milch und Käse</b> . . . . .	169
Melken . . . . .	169
Käse machen . . . . .	171
<b>Geflügel und Eier</b> . . . . .	177
Glückliche Hühner . . . . .	177
<b>Hackordnung in Stall und Garten</b> . . . . .	178

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



<b>Wald, Wiese, Wasser</b> . . . . .	195
<b>Machen Sie sich schlau! Vorsichtsmaßnahmen</b> . . . . .	197
Viele Pflanzen sind giftig . . . . .	197
Verwechseln Sie keine Pflanzen! . . . . .	201
Erntezeitpunkt . . . . .	201
Parasiten im Wald . . . . .	202
Geschützte Pflanzen . . . . .	202
Umweltbedingungen . . . . .	202
<b>Beeren im Wald</b> . . . . .	203
<b>Pilze</b> . . . . .	206
<b>(Heil-)Kräuter im Wald und auf der Wiese</b> . . . . .	208
<b>Der Sommer am Fluss:</b>	
<b>Ferien mit Nützlichkeitsfaktor</b> . . . . .	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



<b>Moderne Formen des Gärtnerns in der Großstadt</b> . . . . .	219
<b>Stadtäcker</b> . . . . .	220
<b>Südfrüchte auf der Terrasse</b> . . . . .	227
<b>Balkon</b> . . . . .	230
<b>Anhang</b> . . . . .	233
<b>Hilfreiche Webadressen</b> . . . . .	234
<b>Quellen</b> . . . . .	235
<b>Register</b> . . . . .	236
<b>Bildnachweis</b> . . . . .	240