

Land bewässern 234
Wald nutzbar machen 235
Hecken und Zäune 238
Das Arbeitspferd 242
Pferde und Traktoren 244
Land bearbeiten und säen 245
Ernte einbringen 248
Getreide 250
Weizen 252
Korn mahlen 253
Hafer und Roggen 254
Gerste 255
Mais 256
Reis 257
Ölpflanzen 258
Gemüse vom Feld 259
Gras und Heu 266

Kapitel Fünf
NAHRUNG AUS DER NATUR
Wild 272
Fisch und Meeresfrüchte 274
Wildpflanzen, Nüsse
und Beeren 278
Pilze 280

Kapitel Sechs
MILCHWIRTSCHAFT
Heulager und Kuhstall 284
Die Milchammer 286
Buttern und Sahne machen 286
Käse herstellen 291

Kapitel Sieben
IN DER KÜCHE
Der Vorratsraum 296
Einmieten, Trocknen, Lagern 298
Brot backen 300
Konservierungsverfahren 304
Einfrieren 306
Einkochen 308
Pickles und Chutneys 310
Marmeladen und Sirup 312
Kuchen, Kekse und süße
Aufläufe 314
Fleisch 315
Fisch 316
Gemüse 317

Kapitel Acht
BIER UND WEIN
Grundregeln der Bierbrauerei 320
Gerste mahlen 321
Bier brauen 322
Wein keltern 326
Apfelwein und Essig 330

Kapitel Neun
**ENERGIE UND
ABFALLVERWERTUNG**
Nahrung für den Garten 334
Die Kompost-Toilette 336
Umgang mit Abfall 338
Energie sparen 340
Wasserkraft 342

Sonnenenergie 344
Windenergie 346
Nutzung von Biogas 349

Kapitel Zehn
HANDWERKLICHE FERTIGKEITEN
Die Werkstatt 352
Maurerarbeiten 354
Brunnen und Rohre 357
Knoten und Seile 358
Korbflechten 360
Töpfern 362
Wolle spinnen 364
Färben und Weben 366
Flachs spinnen 368
Gerben und Beizen 369
Ziegel herstellen 370
Stein behauen 372
Arbeiten mit Metall 374
Fachwerk und Strohdach 376
Mähen mit der Sense 378
Arbeiten mit Holz 380
Allerlei für den Haushalt 384
Teiche und Fischzucht 386
Der Allzweckofen 387
So wirst du zum Selbstversorger 388

Adressen und Literaturhinweise 398
Glossar 400
Register 403
Dank 411