



René Roldão

SELBST- VERSORGUNG

**auf dem
(eigenen) Land**

Sämtliche Grundlagen
- ein Handbuch für
Einsteiger
in 12 Modulen



Inhalt

1 EINFÜHRUNG

- 1.1 DEIN HEILIGES WARUM?
- 1.2 WARUM AUF DEM LAND?
- 1.3 VOR- UND NACHTEILE

2 PLANUNG

- 2.1 ERSTE ANALYSE
- 2.2 KLIMA UND BODEN
- 2.3 ANBAUPLAN
- 2.4 WERKZEUGE UND MATERIALIEN
- 2.5 FASZINATION BIENEN

3 DER GEMÜSEGARTEN

- 3.1 WELCHE GEMÜSESORTEN?
- 3.2 BEETE ANLEGEN UND BODEN VORBEREITEN
- 3.3 AUSSAAT UND PFLEGE
- 3.4 ERNTE UND LAGERUNG



Inhalt

4 OBSTBÄUME UND BEERENSTRÄUCHER

4.1 WELCHE OBSTBÄUME UND
BEERENSTRÄUCHER?

4.2 PFLANZZEITPUNKT UND
STANDORTWAHL

4.3 PFLEGE UND SCHNITT

4.4 ERNTE UND KONSERVIERUNG

4.5 WALDGARTEN

5 TIERHALTUNG

5.1 WELCHE TIERE?

5.2 STALL UND UNTERBRINGUNG

5.3 FUTTER UND PFLEGE

6 WASSER UND ENERGIE

6.1 REGENWASSERNUTZUNG UND
BEWÄSSERUNGSSYSTEME

6.2 BRUNNENBAU UND
WASSERSPEICHERUNG

6.3 REGENERATIVE ENERGIEQUELLEN

6.4 EIGENES STROMNETZ UND
NOTFALLVERSORGUNG





Inhalt

7 KRÄUTER UND HEILPFLANZEN

7.1 WELCHE KRÄUTER?

7.2 VERWENDUNG VON HEILPFLANZEN

7.3 KRÄUTERGÄRTEN UND HOCHBEETE

7.4 ESSBARE WILDPFLANZEN

7.5 TROCKNEN UND AUFBEWAHREN

8 VORRATSHALTUNG UND KONSERVIERUNG

8.1 WIE KONSERVIEREN?

8.2 TROCKNEN VON LEBENSMITTELN

8.3 LAGERUNG VON OBST UND GEMÜSE

9 NATURAPOTHEKE UND HAUSMITTEL

9.1 SALBEN, TINKTUREN UND TEES

9.2 ERSTE HILFE MIT HAUSMITTELN

9.3 ÄTHERISCHE ÖLE

9.4 VORRATSHALTUNG VON
HAUSMITTELN



Inhalt

10 HANDWERKLICHE FÄHIGKEITEN

10.1 HERSTELLUNG VON
HAUSHALTSGEGENSTÄNDEN

10.2 REPARATUREN UND UPCYCLING

10.3 BAU VON EINFACHEN MÖBELN

10.4 NÄHEN UND TEXTILVERARBEITUNG

11 GEMEINSCHAFTEN

11.1 VERNETZUNG

11.2 TAUSCHEN UND MÄRKTE

11.3 WISSENSAUSTAUSCH

11.4 GEMEINSCHAFTSPROJEKTE

12 JAHRESRHYTHMUS

12.1 SAISONALE ARBEITEN UND PLANUNG

12.2 ERNTEKALENDER UND PFLANZZEITEN

12.3 VORBEREITUNG AUF DEN WINTER

12.4 RÜCKBLICK UND OPTIMIERUNG

GESAMTFAZIT





Inhalt

CHECKLISTEN

ANALYSE DES LANDES TEIL₁

ANALYSE DES LANDES TEIL₂

ANSCHAFFUNG VON TIEREN

GRÖSSE EINES WASSERSPEICHERS

DIMENSIONIERUNG EINER SOLARANLAGE

VORBEREITUNGEN AUF DEN WINTER

EINE EHRliche
ENTSCHEIDUNGSGRUNDLAGE

SELBSTVERSORGUNG

AUF DEM (EIGENEN) LAND

„Auch wenn hier von eigenem Land die Rede ist, so dürfen wir uns als Hüter der Erde sehen. Land können wir nicht besitzen; wir haben es nur geliehen mit der Verpflichtung, es besser zu hinterlassen, als wir es vorgefunden haben.“

ÜBER DEN AUTOR



René Roldão

René ist leidenschaftlich an Selbstversorgung und am Leben in und mit der Natur interessiert. Für ihn sind Tiere, Mensch und Natur eins und Teil eines großen Ganzen. Deshalb sieht er unser Handeln auch als Chance, zum Wohle allen Lebens beizutragen. Seine Erkenntnisse gibt er gerne weiter, damit alle friedlich miteinander leben können.