



Obsah

Začínáme 8

Soběstačnost pro 21. století	10
Co je to soběstačnost?	12
Než začnete	14
Jak soběstační můžete být?	16
Stěhování na venkov	22

Cesta k soběstačnosti 26

První kroky	28
Obhlídka pozemku	32
Půdní úpravy	36
Skladování, stroje a náradí	40
Oplocení	44
Spolupráce s přírodou	48

Vlastní pěstování 52

Proč se pustit do pěstování	54
Pěstování na malém prostoru	56
Plánování výsadby	62
Příprava zeleninového záhonu	64
Zkvalitnění půdy	66
Kompostování	68
Výsev a předpěstování	70
Chráněné pěstování	74
Zalévání a výživa	76
Mulčování a pletí	78
Řez a vyvazování	80
Opora a ochrana rostlin	82
Sběr semen	84

Škůdci a choroby	86
V sepětí s přírodou	92
Kalendář pěstitelů	94
Druhy zeleniny	100
Druhy ovoce	116
Druhy bylinek	123
Pěstování obilovin	128

Chovatelství 130

Hospodářské zvířectvo a půda	132
Chov slepic	134
Chov kachen	142
Chov hus	144
Chov krůt	146
Chov křepelek a dalších ptáků	148
Rozmnožování a líhnutí drůbeže	150
Chov včel	152
Chov králíků	158
Chov prasat	160
Chov koz	164
Chov ovcí	168
Chov skotu	172
Chov koní, poníků a oslů	178
Chov lam	182
Chov vzácných plemen	184
Kalendář chovatele - rozmnožování	186

Potrava z volné přírody 188

Přírodní hojnost	190
Kalendář sběrače	194
Klíč k poznávání	196
Lov zvěře a rybolov	200





Úroda v kuchyni 202

Konzervace	204
Sušení	206
Mražení	208
Džemy a čatní	212
Nakládání do octa, soli a oleje	218
Kompotování	222
Obiloviny a chléb	224
Mléčné produkty	230
Maso	242
Příprava alkoholických nápojů	250

Soběstačná domácnost 260

Úplná soběstačnost	262
Snížování spotřeby energie	264
Budovy a izolace	266
Solární energie	268
Větrné turbíny	270
Vodní energie	272
Doprava	273
Tepelná čerpadla	274
Sporáky a kamna	276
Kanalizace	278
Získávání vody	280
Vyrobte si sami	282
Přírozeně čistá domácnost	284
Výroba svíček a mýdla	286
Předení	288
Barvení	294
Tkaní	298
Pletení	306
Činění kůží	310
Rejstřík	312
Poděkování	320