



Büchereizentrale
Niedersachsen



Bild-Quelle: Büchereizentrale Niedersachsen, Julia Maack

“Selbstversorgung – Erzeugung, Verarbeitung & Haltbarmachung von Lebensmitteln“

Sich selbst und die Familie in Teilen selbst versorgen zu können – das ist nicht so schwierig, wie es klingt! In einem kleinen Garten, auf dem Balkon oder sogar auf der Fensterbank bieten sich zahlreiche Möglichkeiten. Dieses Themenpaket unterstützt mit 25 Medien beim Obst- und Gemüseanbau, der Haltbarmachung von Lebensmitteln, der Fleischverarbeitung und der Haltung von Nutztieren.

Im Themenpaket enthaltene Medien:

Sachbücher

Einfach nachhaltig einkochen: der Umwelt zuliebe
Einfach selbst versorgen
Ernte gut, alles gut: Gemüsegärtnern im Hochbeet, Frühbeet und Gewächshaus
Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs
Fleisch pökeln und räuchern: von Schinken bis Spareribs
Frische Ernte zum kleinen Preis: Tipps und Ideen für nachhaltiges Gärtnern
Frisches aus der Milchwerkstatt: Käse, Butter, Quark & Co selber machen und genießen
Gesundes einfach selber machen
Das große Buch der Selbstversorgung
Home Farming: Selbstversorgung ohne grünen Daumen
How to grow your Dinner: Gemüse zu Hause anbauen
Imkern: 111 geniale Tricks rund um Bienen, Wachs und Honig
Joghurt, Kefir, Sauermilch & Co selbst gemacht
Mein Garten, meine Rezepte: Anbauen, Ernten, Genießen
Natürlich konservieren: Vorrat aus Gemüse, Obst und Kräutern das ganze Jahr genießen
Obst & Gemüse natürlich haltbar machen
Permakultur auf dem Balkon: reiche Ernte auf kleine Flächen
Regrowing: neue Triebe aus Obst und Gemüseresten
Selbstversorger: 222 geniale Tricks rund ums Anpflanzen, Ernten und Nutztiere halten
Die Selbstversorger-Bibel
Selbstversorgung: unabhängig, nachhaltig und gesund leben
Selbstversorgung: was wirklich im eigenen Garten wirklich möglich ist
Von der grünen Wiese zum Selbstversorgergarten
Wohllebens Anleitung für Selbstversorger: nachhaltiges Wissen über Garten und Stall

Zeitschrift

Selbstversorgen mit Gemüse (Kraut und Rüben)

Sachbücher



Einfach nachhaltig einkochen : der Umwelt zuliebe
/ Eva-Maria Panzer. Iglting: Edition Michael Fischer Verlag, 2021. 138 Seiten: Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN: 978-3-7459-0235-8 EUR 18,00

Vorräte selber herstellen und die Erde ein kleines bisschen besser machen - Alle Basics zu den unterschiedlichen Methoden, Tipps für die ideale Lagerung und Haltbarkeit, umweltbewusste Rezepte sowie Zero-Waste-Ideen.



Einfach selbst versorgen : alles, was man wissen muss
München: National Geographic Deutschland, 2021 (National Geographic Special 3/21)
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-86690-825-3 EUR 9,80

Einst lebten die Menschen in Zeiten vor Lieferservice und Fertiggerichten. Und bevor es überall Supermärkte gab, stellten sie die Zutaten selbst her. Das National Geographic Special 3/21 gibt eine Einführung in die Kunst, selbstständig und nachhaltig mit den Pflanzen und Rohstoffen umzugehen, vom Anbau bis zur Verwendung - um damit Essen zuzubereiten, Cocktails zu mixen oder auch eigene Kleidung oder Hautcreme herzustellen.



Ernte gut, alles gut : Gemüsegärtnern im Hochbeet, Frühbeet & Gewächshaus
/ Sarah Jägers. Iglting: Edition Michael Fischer Verlag, 2021. 143 Seiten: Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN: 978-3-7459-0277-8 EUR 18,00

Gibt es eine schönere Belohnung für die Gartenarbeit als einen prall gefüllten Erntekorb mit frischem, knackigem und vielfältigem Gemüse aus dem eigenen Anbau? Ja: Wenn man diese Belohnung gleich mehrmals im Jahr bekommt! Mit dem richtigen Einsatz von Hochbeeten, Frühbeeten und dem Gewächshaus lässt sich das ganze Jahr über etwas Gutes ernten. Dieses Buch zeigt, wie man die individuellen Eigenschaften der Beete optimal ausnutzt, um die Anbau- und Erntezeit zu verlängern, gibt ideale Beetpläne an die Hand und vermittelt das wichtigste Gartenwissen rund um den Gemüseanbau.



Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs
/ Rudi Beiser. Stuttgart: Kosmos, 2022. 176 Seiten:
Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-440-17408-1 EUR 12,00

Dieser beliebte Naturführer stellt, eingeteilt nach Lebensräumen, 140 essbare Wildkräuter- und Wildbeerenarten vor, informiert über giftige Doppelgänger und hält wertvolle Tipps für unterwegs parat. Anhand der mehr als 400 Farbfotos und -zeichnungen sind die heimischen Kräuter und Beeren einfach und sicher zu bestimmen. Auf den Buchklappen findet man die beliebtesten Arten und wichtige Fachausdrücke im Überblick. Zahlreiche Rezepte für Salate, Sirup und Co. zeigen die köstliche Vielfalt der Wald- und Wiesenküche. Empfohlen vom NABU.



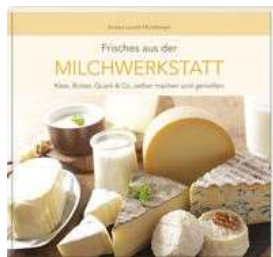
Fleisch pökeln und räuchern : von Schinken bis Spareribs / Bernhard Gahm. Stuttgart: Ulmer, 2020. 128 Seiten: Illustrationen.
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-8186-1132-3 EUR 16,95

Alles hausgemacht! Ob vom Schwein, Rind, Lamm, Wild oder Geflügel - gutes Fleisch wird mit dem richtigen Rezept nicht nur konserviert, sondern auch verfeinert. In diesem Buch zeigt Ihnen der erfahrene Hausmetzger Bernhard Gahm, wie Sie mit wenig Aufwand Fleisch richtig salzen, pökeln, trocknen, räuchern und garen können. Dabei entstehen hochwertige Köstlichkeiten in allen Variationen: Schinken, Speck, Spareribs, Dörrfleisch, Kasseler, Eisbein, Schäufole und vieles mehr. Darüber hinaus erfahren Sie alles Wissenswerte zu den wichtigsten Werkzeugen, Geräten und Zutaten. Bei der Umsetzung der bewährten Rezepte helfen Ihnen über 100 anschauliche Fotos und viele Tipps zur Fehlervermeidung.



Frische Ernte zum kleinen Preis : Tipps und Ideen für nachhaltiges Gärtnern / Richard Huw. München: DK Verlag, 2021. 192 Seiten: Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-8310-4155-8 EUR 16,95

Nachhaltig und überraschend günstig - Gärtnern leicht gemacht! Eigenes Obst und Gemüse anzubauen, muss nicht kompliziert und schon gar nicht teuer sein. Ganz im Gegenteil: Nach seinem Erfolg von Hochbeet zeigt der Social-Media-Star Huw Richards mit seinem zweiten Buch, wie Sie mit Ihrem eigenen Selbstversorgergarten Kosten sparen und von einer üppigen Ernte profitieren können.



Frisches aus der Milchwerkstatt : Käse, Butter,,
Quark & Co selber machen und genießen / Andrea
Leuoth-Münzenberger. Regenstau: SüdOst Verlag,
2021. 160 Seiten, Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-95587-773-6 EUR 19,90

Den ersten selbstgemachten Käse in den Händen zu halten - dieses Gefühl sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Von Butter, Joghurt und Quark ganz zu schweigen ... Zuhause Käse & Co. herzustellen ist nicht so schwer, wie viele meinen. Und die Utensilien, die Sie dafür brauchen, befinden sich bestimmt schon in Ihrer Küche! Mit diesem Buch und den darin enthaltenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen steht der Herstellung eigener Milchprodukte nichts mehr im Weg. Also: Ran an die Töpfe, Schüsseln und Siebe - und los geht's in der Milchwerkstatt!



Gesundes einfach selber machen : regional, saisonal,
nachhaltig / Jens Schröder ; Markus Wolff. Hamburg:
Gruner + Jahr, 2022. 148 Seiten: Illustrationen. (Geo
Wissen Ernährung)
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-652-01075-7 EUR 10,00

Was gibt es Schöneres, als aus hochwertigen Zutaten gesunde Lebensmittel selbst herzustellen und zu genießen? Regional, saisonal, nachhaltig" macht Lust, sich in Küche und Beet auszuprobieren. Konkrete Anleitungen erleichtern den Einstieg, etwa: Wie baue ich mein eigenes Obst und Gemüse an? Was braucht es für Selbstversorgung in der Großstadt? Was lässt sich aus "Unkraut" kochen? Schritt für Schritt werden etwa die Grundlagen des Einkochens, Fermentierens, Pökeln oder Trocknens erklärt. Ein Saisonkalender informiert, wann Lebensmittel regional und frisch erhältlich sind.



Das große Buch der Selbstversorgung / Dick
Strawbridge; James Strawbridge. München: DK
Verlag, 2021. 256 Seiten: Illustrationen
Sprache: Deutsch
ISBN 978-3-8310-4100-8 EUR 26,95

Nachhaltig leben leicht gemacht! Das ultimative Standardwerk zur Selbstversorgung begleitet Sie mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und über 1.000 frischen Abbildungen auf Ihrem Weg in ein umweltbewusstes Leben - egal ob in der Stadtwohnung, im Vorort-Haus oder auf dem ländlichen Hof. Dabei werden die Themen vom Gemüseanbau über Tierhaltung bis Energiegewinnung mit all ihren Facetten umfassend beleuchtet.



Homefarming : Selbstversorgung ohne grünen Daumen / Judith Rakers. München: Gräfe und Unzer, 2021. 240 Seiten: Illustrationen.

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-8338-7783-4 EUR 22,00

Der Traum vom Leben auf dem Land: Judith Rakers hat es als absoluter Gartenneuling geschafft, ihn für sich umzusetzen. Sie baut ihr eigenes Gemüse an, hält eine kleine Hühnerschar, verarbeitet Ernte und Eier in leckeren Rezepten und hat darin ihr ganz großes Glück gefunden. Diese Freude am Homefarming möchte sie weitergeben! In diesem Buch zeigt sie anfängergerecht, wie sie in ihren ersten beiden Jahren als Selbstversorgerin schrittweise vorgegangen ist, welche Erfahrungen sie gemacht hat, dass auch Fehler dazugehören und was man daraus lernen kann.



How to grow your Dinner : Gemüse zu Hause anbauen / Claire Ratinon. Berlin: Laurence King Verlag, 2020. 128 Seiten: Illustrationen

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-96244-142-5 EUR 15,90

Ein Gemüsegarten ist nicht für jeden eine Option, und daher ist der Gemüseanbau im Innenraum eine willkommene Möglichkeit für Menschen, die keinen bepflanzbaren Außenbereich haben. Viele haben bereits die neue Liebe zu Zimmerpflanzen entdeckt und wollen ihre Fähigkeiten auf eine weitere Ebene bringen. Andere sind von der Idee begeistert, ihre eigenen Lebensmittel preiswert und nachhaltig selbst anzubauen.



Imkern: 111 geniale Tricks rund um Bienen, Wachs und Honig / Annekatriin Kutzner ; Jürgen Kutzner.

Stuttgart: Frech Verlag, 2021. 160 Seiten:

Illustrationen. (Trick 17 Kompakt)

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-7724-4580-4 EUR 12,00

Imkern ist in - aber was ist das genau und wie kommst du an dein eigenes Bienenvolk? Mit der bewährten Trick-17-Methode erfährst du hier alles, was du wissen musst: Von Bienenpflege über Zubehör & Aufbewahrung bis zu Honig-DIYs ist alles dabei. Mit den 111 Imker-Improvisationshacks kannst du außerdem Anfängerfehler vermeiden, Geld sparen und tolle DIYs wie Honig-Wodka, Waben-Baumschmuck, Lippenpflege und mehr zaubern.



Joghurt, Kefir, Sauermilch & Co selbst gemacht
 / Joana Gimbutyte. Graz: Leopold-Stocker-Verlag,
 2021. 76 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-7020-1928-0 EUR 12,95

Über 60 kreative Rezepte-Auch mit veganer Pflanzenmilch möglich-Nur gesunde Inhaltsstoffe und größere Vielfalt als in jedem Supermarkt. Selbstgemachter Joghurt enthält keine unerwünschten Zusätze, keine künstlichen Aromen und weniger Zucker, hinterlässt keinen Verpackungsmüll und bietet die Möglichkeit, stets frisch zubereitete und vor allem ganz besondere Produkte zum Frühstück bzw. am Arbeits- oder Ausbildungsplatz zu genießen, wie sie im Handel nicht erhältlich sind.



Mein Garten, meine Rezepte : Anbauen, Ernten, Genießen
 / Maria Groß. München: Zabert Sandmann Verlag, 2022. 208 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-96584-202-1 EUR 24,99

Gemüse, Kräuter und Obst anbauen, hegen, pflegen und die Ernte genießen: Sich aus dem Garten selbst zu versorgen, ist das neue Lieblingshobby der Deutschen! Auch Profiköchin und TV-Star Maria Groß hat sich mit dem Garten hinter ihrem Restaurant »Bachstelze« einen Traum erfüllt: Hier wachsen die besten Zutaten für ihre wunderbar aromatische Küche. Kein Wunder, dass sie ihr neues Kochbuch unter das Motto »vom Garten erntefrisch in die Küche« gestellt hat. Das Ergebnis kann sich sehen und schmecken lassen: Rund 50 saisonale Rezepte mit selbst angebautem Gemüse und Obst in der Hauptrolle laden zum Nachkochen und Genießen ein. Vom schnellen Kräuterpesto über cremige Suppen und bunte Salate bis hin zu raffinierten Desserts und Eingemachtem.



Praxishandbuch Natürlich konservieren : Vorrat aus Gemüse, Obst und Kräutern das ganze Jahr genießen
 / Rosemarie Zehetgruber. Innsbruck: Löwenzahn Verlag, 2021. 333 Seiten: Illustrationen.
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-7066-2556-2 EUR 29,90

Einfach gut und gesund essen, solange der Vorrat reicht! Füllen Sie Ihre Vorratskammer, wenn es frische Kräuter im Überfluss gibt, die Tomaten im Garten alle gleichzeitig reif werden und das Zucchini Beet überquillt. So haben Sie stets vorgesorgt und versorgen sich das ganze Jahr über mit gesunden Vitaminen und selbst gemachten Köstlichkeiten.



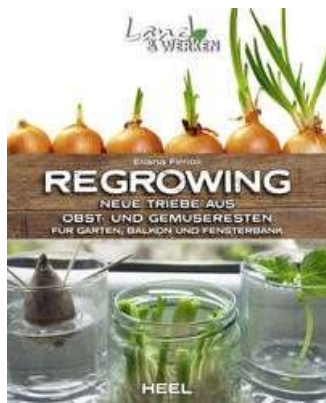
Obst & Gemüse natürlich haltbar machen : einlegen, einkochen, trocknen, entsaften, gären, kühlen und lagern / Maren Bustorf-Hirsch. München: Bassermann, 2021. 140 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN: 978-3-8094-4308-7 EUR 9,99

Wer Obst und Gemüse auf natürliche und schonende Weise lagern und haltbar machen will, dem hilft dieses Buch. Hier werden die wichtigsten Konservierungsmethoden ausführlich erklärt, angefangen vom Trocknen, Dörren und der Milchsäuregärung bis hin zum Einkochen und Einlegen der selbst geernteten oder gekauften Produkte. Zudem gibt es ein Kapitel zur richtigen nährstoffschonenden Lagerung von Obst und Gemüse. Ergänzend gibt es verlockende Rezepten für Eingelegtes, Einkochtes, Säfte, zuckerreduzierte Konfitüren und Gelees.



Permakultur auf dem Balkon : reiche Ernte auf kleinen Flächen ; Bio-Gärtnern für Zuhause / Ulrike Windsperger. München: Yuna-Verlag, 2021. 159 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-517-30311-6 EUR 16,00

Von Naschbalkon bis Selbstversorgerterrasse Sie träumen davon, Obst und Gemüse zu ernten, aber haben keinen eigenen Garten? Sie wollen gute Erträge, aber nicht zu chemischem Dünger oder aggressiver Schädlingsbekämpfung greifen? Mit dem Prinzip der Permakultur lassen sich auch auf kleiner Fläche vergleichsweise große Ernteerfolge erzielen.



Regrowing : neue Triebe aus Obst- und Gemüseresten ; für Garten, Balkon und Fensterbank / Eliana Ferioli. Königswinter: Heel, 2021. 127 Seiten: Illustrationen.
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-96664-185-2 EUR 12,99

Regrowing ist der Trend, aus vermeintlichen Küchenabfällen und Pflanzenteilen neue Pflanzen zu züchten. Wie häufig kommt es vor, dass man mehr Obst, Gemüse oder Kräuter einkauft, als man letztendlich essen kann? Und auch beim alltäglichen Kochen fallen immer wieder Gemüseabschnitte an, die man nicht im Gericht haben möchte. Viele dieser Reste können aber leicht dazu verwendet werden, um neue Pflanzen zu züchten.



Selbstversorger : 222 geniale Lifehacks rund ums Anpflanzen, Ernten und Nutztiere halten / Marco Jacob. Stuttgart: Frech Verlag, 2021. 315 Seiten. (Trick 17)

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-7724-4522-4 EUR 19,00

Du wolltest schon immer mal dein eigenes Gemüse anbauen, hast dich aber nie getraut? Mit der bewährten Trick 17-Methode alles kein Problem! Von A wie Anpflanzen über E wie Ernten bis Z wie Ziegenhaltung kannst du hier alles nachschlagen, was du brauchst. Egal wo - für Balkon, Terrasse und Garten. Keep calm and pflanz it!



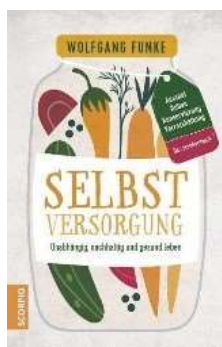
Die Selbstversorger-Bibel : / Simon Dawson. Köln: Anaconda Verlag GmbH, 2021. 400 Seiten:

Illustrationen

Sprache: Deutsch

ISBN 978-3-7306-0958-3 EUR 9,95

In Zeiten von Lebensmittelskandalen und in unzähligen Produkten verstecktem Palmöl und Zucker ist Selbstversorgung reizvoller denn je. Doch wie soll man es angehen? Und braucht man dafür einen Bauernhof und viele Hektar Land? Simon Dawson, der seit Jahrzehnten als Selbstversorger im ländlichen England lebt, zeigt anhand von zwölf Schlüsselthemen den Weg in ein autarkes Leben. Mit fachkundiger Anleitung und umsetzbaren Ideen für alle, ob Single oder Großfamilie, auf dem Land oder in der kleinen Großstadtwohnung, ist dieses Buch der ultimative Guide für mehr Selbstbestimmung und Nachhaltigkeit.



Selbstversorgung : unabhängig, nachhaltig und gesund leben ; Aussaat, Anbau, Konservierung, Vorratshaltung ; das Standardwerk / Wolfgang Funke. München: Scorpio Verlag, 2022. 400 Seiten: Illustrationen

Sprache: Deutsch

ISBN: 978-3-95803-438-9 EUR 25,00

Der Biologe Wolfgang Funke zeigt in dieser überarbeiteten Neuauflage kompetent und praxisorientiert, wie sich der Traum von einer weitgehend autonomen Lebensweise Schritt für Schritt in die Tat umsetzen lässt: Von den gärtnerischen Grundlagen, die Garten- und Fruchtwechselplanung, Aussaat, Ernte, Konservierung und Vorratshaltung über die Haltung von Federvieh, Kaninchen und Bienen im Garten bis hin zur genussvollen Zubereitung der selbst gezogenen Köstlichkeiten - hier findet jeder die passenden Vorschläge für die Selbstversorgung im eigenen Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse.



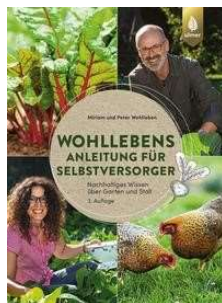
Selbstversorgung : was im eigenen Garten wirklich möglich ist / Ralf Roesberger. München: Gräfe und Unzer, 2021. 224 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-8338-7504-5 EUR 23,00

In „Selbstversorgung - Was wirklich im eigenen Garten möglich ist“ teilt Ralf Roesberger sein Selbstversorgerwissen, welches er sich angeeignet hat, indem er Dinge einfach mal ausprobierte. Scheitern und neu anfangen ist dabei ein notwendiger Schritt, um zu sehen, was im eigenen Garten wie funktionieren kann. Er nimmt alle an die Hand, die sich gerne mit Obst und Gemüse und vielleicht ein paar Hühnern selbstversorgen wollen, aber nicht wissen, wo sie beginnen sollen.



Von der grünen Wiese zum Selbstversorgergarten : biologisch gärtnern ; Permakultur, Anbauplanung, Vorratshaltung, Pflanzenpflege / Annette Holländer. Igling: Edition Michael Fischer Verlag. 240 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-96093-592-6 EUR 25,00

Der Weg zur Selbstversorgung Wer wünscht sich das nicht? Frische Gerichte, zubereitet aus den Erträgen des eigenen Gartens - und das das ganze Jahr über. Mit diesem Buch ist das kein Problem! Die ausgebildete Samengärtnerin und Naturpädagogin Annette Holländer erklärt hier alles vom ersten Spatenstich bis zur Ernte.



Wohllebens Anleitung für Selbstversorger : nachhaltiges Wissen über Garten und Stall / Miriam Wohlleben ; Peter Wohlleben. Stuttgart: Ulmer, 2021. 269 Seiten: Illustrationen
 Sprache: Deutsch
 ISBN 978-3-8186-1372-3 EUR 29,95

Unser Obst und Gemüse, unsere Eier, unser Fleisch - Peter und Miriam Wohlleben versorgen sich seit über 25 Jahren selbst. Profitieren Sie von diesem Erfahrungsschatz! Hier steht alles über eine gute Vorbereitung und passende Geräte, Einschätzungen zum Zeit- und Flächenbedarf, Ratschläge zu pflegeleichten Obst- und Gemüsesorten, die artgerechte Haltung von Hühnern, Kaninchen, Ziegen, Bienen und anderen Tieren.

Zeitschriften



Selbstversorgen mit Gemüse / München: Deutscher Landwirtschaftsverlag, 2021. (Kraut und Rüben Spezial ; Teil: 2021, 2)

Sprache: Deutsch

EUR 6,90

Regionaler geht's nicht: Kennen Sie den Duft frisch gezogener Möhren? Den Geschmack von Pellkartoffeln, die kurz zuvor noch in der Erde steckten? Dann wissen Sie, welch wunderbares Gefühl damit verbunden ist. Wem es außerdem gelingt, noch im Winter selbst gezogenen Kohl aus dem Keller oder Spinat aus dem Frühbeet zu holen, dessen Selbstversorger-Glück ist vollkommen.