



Presseinformation

Nadine Haertl

Die Selbstversorgerfamilie

Unser Hof in Schweden – Rezepte für ein einfaches Leben

160 Seiten, 17 x 24 cm

broschiert, durchgehend farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-8404-3051-0

Preis: 18,95 €

Yoga im Gemüsegarten, meditieren im Ziegenstall und Wassermelonen ernten im Gewächshaus, Blockhausbau aus dem eigenen Wald, vegetarische Schnitzel aus riesigen Pilzen und die Frage, ob Selbstversorger wirklich alles selber machen müssen: Dieses Buch zeigt das etwas andere Leben auf einem Selbstversorgerhof in allen Facetten. Nadine Haertl berichtet über ihre

Erfahrungen aus 15 Jahren Selbstversorgung und gibt ehrliche Einblicke in den Alltag als Selbstversorger mit Höhen und Tiefen. Zahlreiche Rezepte zeigen, wie man aus einfachen Zutaten aus dem Garten leckere Gerichte zaubern kann. Im Mittelpunkt stehen dabei immer Nachhaltigkeit, Freude an der Arbeit und das Wissen, dass es sich lohnen kann, seinen eigenen Weg zu gehen.

„Unser Hof in Schweden“ ist das Portrait über das Leben und Arbeiten auf einem alten Bauernhof am Fluss in Småland, auf dem die vierköpfige Familie der Autorin seit 2017 lebt. In vielen Fotos und authentischen Texten nimmt Nadine Haertl den Leser mit zu einem Rundgang über den Hof, zu den Tieren und in den Gemüsegarten.

Das Buch soll Mut machen, Dinge selber zu machen, nachhaltig zu leben und den eigenen Träumen zu folgen – nicht nur für Fans des YouTube-Kanals „Die Selbstversorger Familie“, sondern auch für allen anderen Leser, die sich ein Stück weit selber versorgen oder beim Lesen eine kleine Auszeit in Schweden genießen möchten. Selbstverständlich richtet es sich auch an Leser, die nicht nach Schweden auswandern möchten, denn die Ideen in diesem Buch lassen sich auch an jedem anderen Ort leben und umsetzen.

Aus dem Inhalt:

- 100 Prozent Selbstversorgung?!
- Im Garten: Der Spielplatz für Selbstversorger
- Nutztiere und Haustiere: Der Freund auf dem Teller?
- Hühner: Viel mehr als nur Eierlieferanten

LANDEBEN *im* CADMOS Verlag

Cadmos Verlag GmbH
 Ansprechpartnerin Presse:
 Martina Selinger
 Tel: +49 89 451 08 510-11
 Englmannstraße 2 • D-81673 München
presse@cadmos.de

avBuch im Cadmos Verlag GmbH
 Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
 Tel.: +43 1 982 33 44-491
 Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder www.cadmos.de

- Ziegen: Die Kuh des kleinen Mannes
- Pferde – Vom Luxus unserer Kompostlieferanten
- Heu machen: Pleiten, Pech und Pannen
- Leben im Einklang mit der Natur
- Der Traum vom eigenen Blockhaus
- Checkliste: 10 Tipps für Selbstversorger und die, die es werden wollen
- Leckere Rezepte direkt aus dem Garten

Die Autorin

Nadine Haertl wurde 1981 in Durham, North Carolina/USA geboren. Ihre Kindheit verbrachte sie in Geesthacht an der Elbe. Schon damals drehte sich fast alles in ihrem Leben nur um Tiere und den Traum von einem eigenen Hof. Nach ihrem Abitur verschlug es sie nach Nordfriesland, wo sie ein Volontariat bei einer Sylter Zeitung absolvierte und für verschiedene Tageszeitungen als freie Journalistin arbeitete. 2003 entdeckte sie ihren grünen Daumen und machte sich mit einer kleinen Kräutergärtnerei selbständig. 15 Jahre lang lebte sie im Norden Deutschlands mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern auf einem alten Bauernhof. Tierhaltung und Selbstversorgung waren immer der Mittelpunkt des gemeinsamen Lebens. Im April 2017 packte die Familie ihre Koffer, verkaufte Haus und Hof und wanderte aus in ihr Traumland Schweden, um dort einen neuen Selbstversorgerhof aufzubauen. Über ihr Leben in Schweden berichtet sie gemeinsam mit ihrem Mann Julian auf ihrem YouTube-Kanal „Die Selbstversorger Familie“.



Cadmos Verlag GmbH
 Ansprechpartnerin Presse:
 Martina Selinger
 Tel: +49 89 451 08 510-11
 Englmannstraße 2 • D-81673 München
presse@cadmos.de

avBuch im Cadmos Verlag GmbH
 Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
 Tel.: +43 1 982 33 44-491
 Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:
 Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder www.avbuch.at
 Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder www.cadmos.de