



Rights Guide

Books for simple and sustainable living

Smarticular was founded in Berlin in 2014. Initially, its main focus was the development of the ideas portal smarticular.net. It specialises in sustainable lifestyle guides. These guides feature recipes for home-made cleaning products and toiletries, alternatives to convenience products, strategies for waste prevention, upcycling ideas, recipes using wild herbs and wild fruits, and vegan recipes. The invented word 'Smarticular' is a portmanteau of 'smart' and 'particular'.

Summer 2016 saw the publication of the first handbook – entitled *Five Store Cupboard Staples to Replace a Drugstore* – featuring over 300 suggested uses and recipes for household staples like soda, vinegar, citric acid, bicarbonate of soda and curd soap. Smarticular's backlist now includes ten handbooks, as well as the yearly planner and seasonal sustainability guide *The Green Thread*.

The publisher wants to act as a catalyst and a source of inspiration, encouraging people to play an active role in creating change (self-empowerment).

www.smarticular.net

Over
350,000
copies
sold!

Over 300 suggested uses and 33 recipes to help you save money and protect the environment

Most people have 40 to 60 different detergents, cleaning products, dishwasher tabs, lotions, soaps and shampoos at home. But why? Although the adverts may suggest otherwise, most common drugstore products are actually unnecessary.

Soda, vinegar, bicarbonate of soda, citric acid and curd soap: these are the five basic staples you need to run a sustainable household. Although they cost very little, you can make all sorts of things out of them – including toiletries, kitchen products, cleaning agents and washing powders. And what's more, you can do it all yourself at home! Using these staples, you can replace almost any product you would buy from a drugstore and solve all sorts of everyday problems

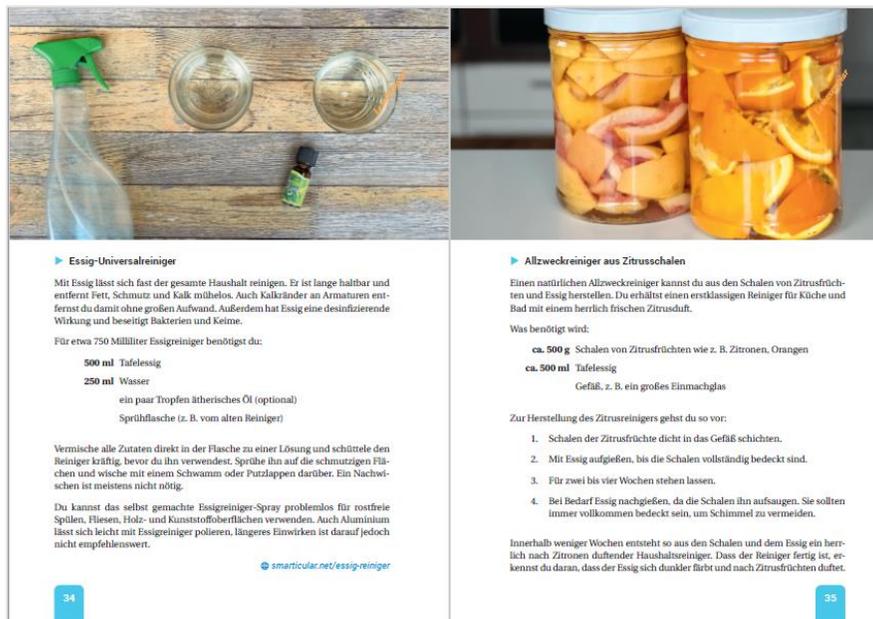
Over 300 suggested uses and 33 recipes show just how easy it is. Deodorant for the whole family consisting of just three simple ingredients, **bio washing powder at a fraction of the usual price, all-purpose cleaners, toothpaste** – you can make all this and more at home, saving lots of money, packaging and unnecessary chemicals in the process.



Five Store Cupboard Staples
to Replace a Drugstore
Make it yourself!

Fünf Hausmittel ersetzen
eine Drogerie
192 pages
50 photos
July 2016

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.), Studio
Astropsychologii (Poland),
Business Weekly (Chinese
compl.), Hea Lugu
(Estonia), Kazda (Slovakia),
Partvonal (Hungary)



New title

80 recipes and ideas for preserving, drying, fermenting & Co

A well-stocked pantry is a real treasure trove for anyone who wants to conjure up a sophisticated dinner quickly, is looking for a little souvenir for a loved one or longs for the taste of summer in the dark season. Boiled down, dried or fermented, preserved with sugar, vinegar, salt or in alcohol, juiced or frozen - almost all fresh foods can be preserved easily and made sustainable without losing nutritional values or flavours.

In this book we show you how! With basic explanations of the most popular methods and our best tips and recipes suitable for everyday use, preserving is easy, safe and succeeds without any necessary prior knowledge. The herbs from the balcony and the courgettes from the garden find their way into the pantry just as much as the sweet tomatoes from the corner greengrocer or the mushrooms from the autumnal walk in the woods. Stocking up yourself is healthy, saves money, protects the environment and is also fun - simply smarticular!



Preserved 80 recipes and ideas for preserving, drying, fermenting & Co

Eingemacht & zuggedreht
120 pages
June 2022

All rights available except Czech & Slovak



Haltbare Gemüse-Würzpaste ohne Kochen

Ein Klassiker in der Küche ist die lange haltbare, würzige Paste aus frischem Gemüse. Als Mix von frischem Grün ganz nach Geschmack benötigt, kann pro kg Gemüse 200 g Salz Öl. Die folgende Mischung ist durch Wiggeln oder Hinzufigen anderer Zutaten ganz veränderbar.

Zutaten:

- 300 g Möhren
- 250 g Tomaten
- 150 g Paprika
- 50 g Champignons
- 100 g Sellerie
- 50 g Zwiebel
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Salz
- 2-3 EL. Blische oder getrocknete Kräutern zum Beispiel Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Rohrkümmel und Schindkraut
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, gut abtrocknen, schneiden und alles grob zerkleinern.
2. In einer Küchenmaschine oder einem an Mixer so lange pürieren, bis eine feine Br.
3. Salz und Olivenöl dazugeben und nochmal mischen, bis sich das Salz komplett aufgelöst.
4. In Gläser füllen, verschließen und kühl stellen.

Utensilien:

- sterilisierte Gläser (siehe S. 17)
- Mixer oder Küchenmaschine zum Zerkleinern

Mit Salz haltbar machen



Die fertige Würzpaste ist dank des hohen Salzgehalts bis zu ein Jahr haltbar. Um sie zu verwenden, erhitze einen Teelöffel löffelreife Gemüsekräuter durch einen Esslöffel der Würzpaste. Sie schmeckt stark salzig und sehr würzig und verleiht allen Speisen ein schönes Aroma - je nach verwendeten Zutaten. Zusätzliches Salz ist bei der Zubereitung der Speisen in der Regel überflüssig.

Um die Haltbarkeit zu steigern, werden kleine Portionen am besten immer mit einem weiteren Löffel erhitzen. Die Pasten lassen sich aber auch sehr gut in kleinen Portionen einfrieren.

Abwandlungen des gleichen Prinzips für Kräuter & Co.

Auf die gleiche Weise wie oben beschrieben lässt sich auch pure Knoblauch-, Zwiebel- oder Ingwerpaste zubereiten. So hast du die beliebtesten Würzmittel immer zur Hand und spart es die, das aromatische Gemüse stets aufs Neue zu schälen und zu zerkleinern.

Nicht zuletzt lassen sich Kräuter wie Schachtelohr oder Bärlauch, die beim Trocknen viel an Aroma verlieren, auf diese Art und Weise haltbar machen. Das ist besonders dann praktisch, wenn kein Gefrierfach verfügbar ist.

Mit Salz haltbar machen

It's okay not to be perfect: 250 ideas to help us live a little more sustainably every day

Organically produced, fairly traded, free of animal suffering, locally sourced, plastic-free and, of course, free of other questionable ingredients - anyone who starts to question their consumption quickly realizes that it's not that easy to meet all the requirements for a sustainable lifestyle. Do we really have to become vegans, get rid of our cars and ban all plastic items from the household?

The good news is: No, there is another way. Even if some people mean well and try to convince their whole environment of the "only true sustainable lifestyle", there is always a healthy middle way.

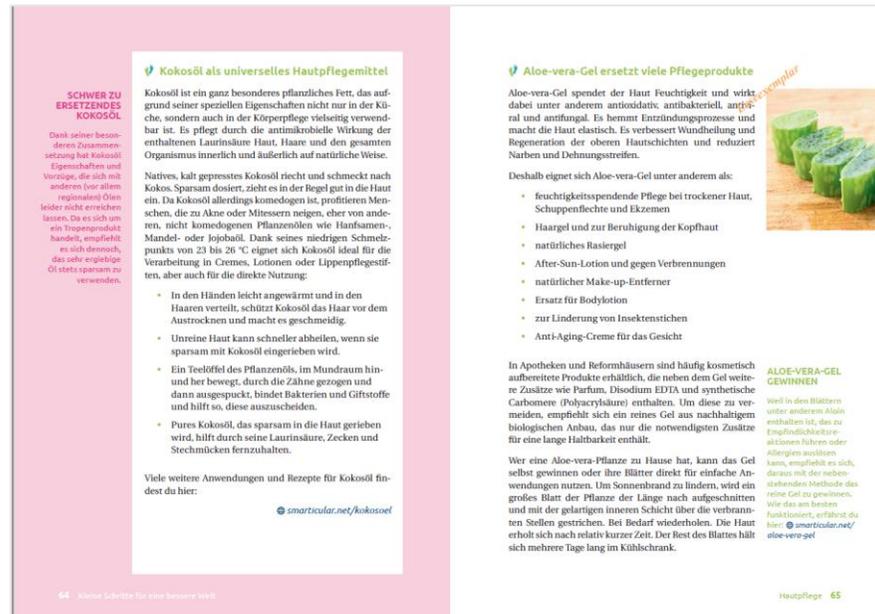
With this book, we want to share with you our convictions that help us not to lose heart in the face of all the bad news. Because it's perfectly okay to be less than perfect in the pursuit of eco-friendly living! When many people take small steps to make their lives a little more sustainable, far more is gained than if only a very few people were to realize a seemingly perfect lifestyle.



Small Steps for a Better World

Kleine Schritte für eine bessere Welt
224 pages
May 2021

All rights available except
 Czech & Slovak



Over
100,000
copies
sold!

Over 250 ways to use this eco-friendly all-rounder in the home, kitchen, bathroom and garden

Bicarbonate of soda: it's an unassuming white powder that's available in almost every supermarket, but few people know about the incredible powers of this universal household staple. Although our grandparents would have been familiar with this "wonder stuff", bicarbonate of soda has dropped off most people's radar these days, and is increasingly being replaced with a plethora of specialised products for every imaginable use. But it's almost always possible to create a cheaper, healthier and more eco-friendly alternative to these products – thanks to bicarbonate of soda!

Good for your health: with bicarbonate of soda, you can banish many of the dubious chemicals often found in deodorants, shower gels, shampoos, etc., and replace them with harmless but equally effective alternatives.

Good for the environment: home-made alternatives using bicarbonate of soda not only eliminate a huge amount of packaging waste and chemicals, but are also completely safe for the environment.

Good for your budget: you'll no longer need specialised products for every problem, because bicarbonate of soda (which is much cheaper) renders most of these products redundant.

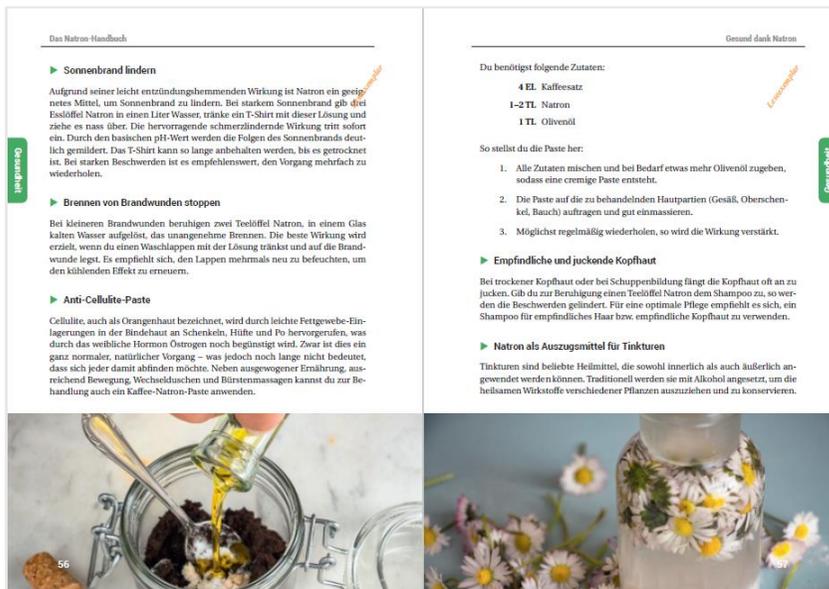


The Bicarbonate of Soda Handbook.
A solution to almost everything

Das Natron-Handbuch
192 pages
90 photos
September 2018

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.), Marco Polo (Chinese compl.)

All rights available except
Slovak



Over 150 ways to use vinegar for health, personal hygiene and a sustainable home

Vinegar is probably the most underrated natural household product – it renders many of the manufactured products we use in the kitchen, the bathroom and the rest of the home unnecessary. It's also a handy natural remedy to have in your medicine cabinet, thanks to its healing properties. This book features a round-up of the best and most useful things you can do with this universal “wonder stuff”.

Good for your health: thanks to its many salutary ingredients, vinegar can not only help keep you fit and healthy but also serves as a substitute for many synthetic haircare and skincare products.

Good for the environment: natural vinegar dissolves limescale and dirt effectively, is readily biodegradable and renders many conventional detergents and cleaning products unnecessary.

Good for your budget: vinegar is not only versatile and healthy but also extremely cheap. For many household uses, all you need is simple table vinegar or vinegar essence from the supermarket. You can even make healthy and aromatic cider vinegar yourself – for free!

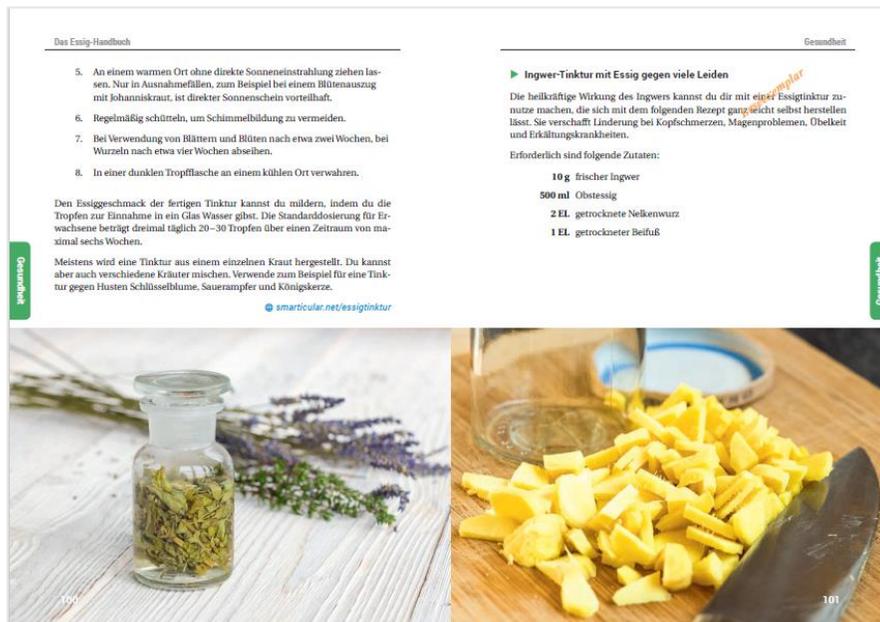


The Vinegar Handbook.
A universal household staple

Das Essig-Handbuch
192 pages
Approx. 100 photos
February 2020

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.)

All rights available except
Slovak



Over 300 sustainable alternatives and ideas for stemming the plastic tide

Plastic waste, millions of tonnes of which are now accumulating in our environment, is one of the biggest challenges of our time. But it's almost always possible to avoid using harmful or short-lived plastics! *The Plastic-Saving Book* brings together all the key facts about plastic and the problems it causes, together with over 300 ideas and tips for how to cut down our day-to-day plastic consumption in a meaningful way.

Using less plastic is good for the environment: unlike petroleum-based plastics, which remain in the environment for hundreds of years and are harmful to animals, plants and humans, alternative materials are relatively harmless, and sometimes even completely biodegradable.

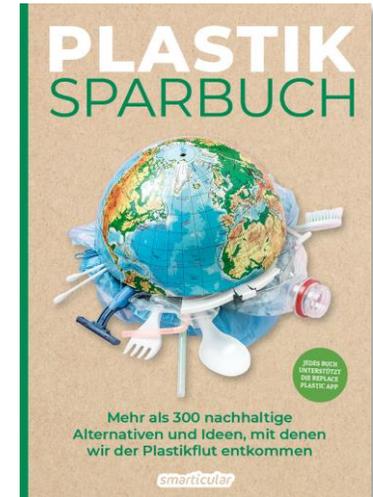
Using less plastic is good for our health: while common types of plastic contain thousands of invisible additives which can be harmful to our health and the environment, natural materials like glass, steel etc. are usually completely harmless.

In the introduction:

- A comprehensive introduction to the topic of plastic, plastic waste and its impact on the environment and our health
- Descriptions of the most common types of plastic and their properties, as well as the most common additives
- Solutions to the plastic problem
- The history of plastics

In the main section:

- Over 300 tips and ideas about how to reduce day-to-day plastic use in a meaningful way
- Divided into sections on the weekly shop, kitchen, food, personal hygiene, general household, laundry, children, on the go, and travel – as well as “Saving Even More Plastic”



The Plastic-Saving Book

Plastiksparbuch

288 pages

200 photos

April 2019

Rights sold to:

Kazda (Czech Rep.)

All rights available except

Slovak

Over 190,000 copies sold!

137 healthier alternatives to convenience products, to help you save money and protect the environment

Who needs expensive, unhealthy products from the supermarket when you can easily make far better alternatives at home! Learn how to make flour-free 'life-changing bread', home-made yeast, vegetable bouillon, cider vinegar, sourdough for your own bread, cough syrup, mug cakes, toasting bread, ketchup and lots more with our best tips and recipes, all collected together in this book.

Good for your health: home-made alternatives contain natural ingredients instead of unhealthy artificial substances. Some of these natural ingredients grow right on our doorsteps, and are packed full of vital nutrients for a healthy, balanced diet.

Good for the environment: making things yourself eliminates a huge amount of plastic and packaging waste. You can also choose locally sourced, seasonal ingredients which haven't had to travel too far, thereby saving resources.

Good for your budget: home-made alternatives are almost always significantly cheaper than convenience foods, even if you only use organic ingredients.



Don't Buy It, Make It! Kitchen

Selber machen statt kaufen – Küche
192 pages
190 photos
November 2020

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.), Hea Lugu (Estonia), Kazda (Slovakia)



Reibe Kartoffeln

Eine weinere Soßenbinder-Alternative sind rohe Kartoffeln, die reichlich Stärke enthalten. Reibe dafür eine mittelgroße Kartoffel möglichst fein und lass den Brei für einige Minuten im eigenen Saft stehen. Rühre ihn anschließend in die Soßengrundlage ein und lass alles mindestens eine Minute lang kochen.

Mehlschwitze

Natürlich kannst du auch ganz traditionell eine Mehlschwitze (Roux) aus Butter und Mehl zum Andicken von Soßen verwenden, wie auf der nächsten Seite beschrieben.

Soße ohne Soßenbinder

Manchmal bedarf es aber auch gar keines weiteren Bindemittels. Wenn ohnehin reichlich gehaltvolle Kochflüssigkeit vorhanden ist, zum Beispiel bei Schmorgerichten, dann lässt sie sich auch unter sanftem Köcheln um ein Drittel oder mehr reduzieren, und eine sämige und besonders kräftige Soße entsteht ganz von selbst.

© smarticular.net/soessenbinder

► Mehlschwitze statt Soßenbinder

Statt fertigen Soßenbinder zu verwenden, lässt sich eine klassische Mehlschwitze ganz einfach selber machen. Im Gegensatz zum Fertigprodukt besteht sie ausschließlich aus Mehl und Butter.

22

Für eine Portion Mehlschwitze, die ausreicht, um einen halben Liter Flüssigkeit anzudicken, werden folgende Zutaten benötigt:

- 30–40 g Mehl
- 30–40 g Butter oder Pflanzenöl für eine vegane Mehlschwitze

Mit der Menge der Zutaten lässt sich die Dicke der Soße variieren: Wenn die Soße dick und sämig werden soll, verwende 40 Gramm von beiden Grundzutaten, für eine leichte Soße reichen 30 Gramm aus.

So wird die Mehlschwitze zubereitet:

1. Das Fett in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen.
2. Mehl hinzugeben und beide Zutaten mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren.
3. Die Masse unter Rühren leicht köcheln lassen, bis sie Blasen wirft und dick zu werden beginnt.
4. Nach fünf Minuten Kochzeit ist der mehlige Geschmack komplett verschwunden. Je länger die Mehlschwitze köchelt, desto mehr Blasen entstehen, und umso dunkler wird später die Soße oder Suppe.

Für eine helle Soße, beispielsweise zu Gemüse, lässt sie sich schon nach drei bis vier Minuten verwenden. Für eine dunkle, kräftige Bratensoße kann das Butter-Mehl-Gemisch sechs bis acht Minuten geröstet werden.

23

Over
100,000
copies
sold!

137 recipes for natural care products to help you save money and protect the environment

In drugstores and supermarkets you'll find row upon row of shelves full of specialised toiletries and care products for almost every part of the body. But what's inside all these spray cans, plastic tubes and little bottles? What's hidden in those long lists of ingredients? Most of these specialised products are largely made up of synthetic substances, often based on mineral oils, which are thought to trigger allergies and cause addictions, cancer and other diseases. This flood of specialised convenience products generates a huge amount of packaging waste.

Most of these products can easily be replaced with sustainable home-made alternatives. It doesn't take long to whip up your own shampoo, toothpaste, ointments, deodorant and lots more using healthy (often even edible!) ingredients.



Don't Buy It, Make It!
Skin and Hair

Selber machen statt kaufen
– Haut und Haar
192 pages
90 photos
February 2018

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.), Studio
Astropsychologii (Poland)

All rights available except
Czech & Slovak



Over 333 sustainable recipes and ideas for avoiding food waste

Food waste affects us all – and we can all do something about it! From farm to plate, around a third of all food is thrown away, roughly half of it in private households. This book shows how we can all reduce food waste at home and throughout the supply chain, thereby protecting the environment and saving money.

Good for the environment: a lot of food waste is avoidable – and if we actually did avoid it, then far less farmland, fertiliser, pesticides and grazing land would be needed and fewer greenhouse gases would be emitted. This would protect woodland and wild spaces as habitats for animals and plants.

Good for your budget: when you throw less away you don't need to buy as much, so you save yourself a lot of money.



Don't Chuck It, Eat It!
The Food Handbook

Wirf mit nicht weg.
Das Lebensmittelhandbuch
288 pages
Approx. 200 photos
June 2020

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.)

All rights available except Slovak

Wirf mich nicht weg – Das Lebensmittelparbuch

Tipp: Auch mit den Blättern von Radieschen lässt sich ein leckeres Pesto zubereiten, das durch seinen kräftigen Geschmack besticht. Dafür werden Radieschenblätter zusammen mit der gleichen Menge Olivenöl (Blätter abwägen), zwei Esslöffeln Sonnenblumenkernen (schmeckt ebenso mit Pinienkernen, Mandeln oder Haselnüssen) und einem Spritzer Zitronensaft püriert. Zum Schluss das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig!

amaritcular.net/moehrengruen

Rote-Bete-Blätter

Botanisch ist die Rote Bete eng mit dem Mangold verwandt. Und doch gelangt von der Roten Bete im Gegensatz zum Mangold meist nur die Knolle auf den Teller – zu Unrecht, denn die Blätter sind ebenso essbar. Darin stecken jede Menge gesunde Inhaltsstoffe und sogar mehr Kalzium sowie Beta-Karotin als in den dunkelroten Knollen. Da liegt es nahe, das Blattgrün wie Mangold zuzubereiten.

Gedünstete Rote-Bete-Blätter

Für dieses köstliche Rezept, das schnell zubereitet ist und mit einer Handvoll Zutaten auskommt, werden die Blätter der Roten Bete klein gehackt und gedünstet.

Für zwei Portionen werden benötigt:

- 900 g Rote-Bete-Blätter
- 1 Zwiebel
- 3 mittelgroße Tomaten
- 4 hart gekochte Eier (optional)
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Und so bereitet man die Rote-Bete-Blätter-Pfanne zu:

1. Blätter slibern und in Streifen schneiden.
2. Tomaten würfeln.
3. Zwiebel häuten und klein hacken.

4. Gepelpte Eier ebenfalls würfeln.
5. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen.
6. Die Blätter und Tomaten hinzugeben.
7. Das Gemüse für etwa zehn Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
8. Biersnell Eierwürfel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn es schnell gehen soll, kann man die Eier alternativ frisch aufschlagen und in der Pfanne stocken lassen. Für eine vegane Variante werden die Eier einfach weggelassen oder durch eine Mischung aus 75 Gramm Kichererbsenmehl und 220 Milliliter Wasser ersetzt. Beide Zutaten verrühren, würzen und in Schritt 5 zusammen mit den Zwiebelwürfeln in die Pfanne geben.

Grüner Smoothie mit Rote-Bete-Blättern

Rote-Bete-Blätter können auch fruchtig-frisch genossen werden, zum Beispiel zusammen mit Obst und vitaminreicheren Samen in einem grünen Smoothie.

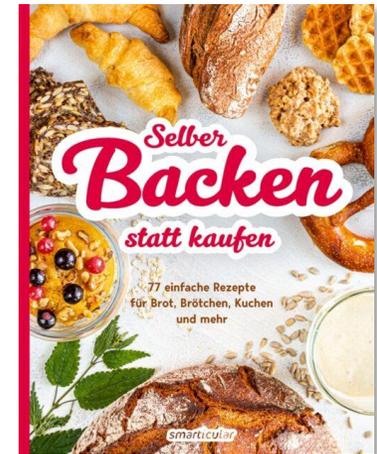
Aus den folgenden Zutaten werden zwei Gläser Smoothie:

- 1 Handvoll Rote-Bete-Blätter
- 1 Apfel
- 1 kleine Banane
- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen
- ½ l Wasser
- 1–2 Datteln (optional für etwas mehr Süße)

77 simple recipes for bread rolls, cakes and more

The smell of fresh bread is something very special - especially if you have baked it yourself! Once you have discovered your love for bread, rolls, cakes and many other delicacies from your own oven, you won't soon let go. That's why it's especially worthwhile to turn on the oven yourself more often and simply bake bread, rolls, cakes, cookies, pretzels and much more yourself. Because baking your own pastries is not only cheaper than those from the bakery stand or the supermarket. It is also healthier, causes less waste than packaged ready-made products and can be perfectly adapted to your own needs, (intolerances) and preferences and always vary according to taste.

BAKE YOURSELF INSTEAD OF BUYING IT compiles the best recipes and instructions for do-it-yourself baking. In addition to everything you need to know about flour types, sourdough, yeast dough, quark-oil dough, filo dough, etc., there are numerous delicious and proven recipe ideas for do-it-yourself baking.



Don't Buy it, Bake It!

Selber backen statt kaufen
Approx. 200 pages
November 2021

All rights available except Czech & Slovak



Olivenbrot

Weißbrot und würzige Oliven verbinden sich in diesem Olivenbrot zu einem luftigen, mediterranen Genuss. Probieren es doch mal als Snack oder Salatbeilage ebenso wie als Vorspeise oder zu einem Aperitif.

Für ein besonders aromatisches Brot geht der Teig am besten mehrere Stunden lang im Kühlschrank, in einem kühlen Keller oder auf dem Balkon bei circa 0-4 °C. Wenn es schneller gehen soll, kann das Brot aber auch schon nach zwei Stunden Gehzeit gebacken werden.

Zutaten für ein großes oder mehrere kleine Olivenbrote

500 g Weizenmehl (Type 550) oder Dinkelmehl (Type 630)
300 ml kaltes Wasser
1 geh. TL Trockenhefe (5 g) oder ¼ Würfel Frischhefe (10 g)
1-2 TL Salz
1 Prise Zucker
100-150 g ganze oder grob gehackte Oliven

Zubereitung

1. Bei Verwendung von Frischhefe zuerst die Hefe im Wasser auflösen. Alle Zutaten bis auf die Oliven für einige Minuten mit der Hand oder mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Zum Schluss die Oliven einkneten.
2. Den fertigen Teig in einer Schüssel abgedeckt für 10 bis 24 Stunden bei kühlen Temperaturen gehen lassen (siehe oben). Für die schnelle Variante kann der Teig alternativ für circa zwei Stunden bei Zimmertemperatur gehen.
3. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen oder mehreren kleinen Brotlaiben formen. Nicht zu stark drücken oder kneten, damit die Luft nicht entweicht, denn sie macht das Olivenbrot beim Backen schön locker.
4. Das Olivenbrot für circa 15 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200 °C reduzieren und das Brot weitere 10 bis 15 Minuten lang backen, bis es goldbraun ist.

Statt mit Oliven lässt sich das Brot auch mit Walnüssen, getrockneten Tomaten, Röstzwiebeln, Rosmarin oder anderen frischen Kräutern und vielem mehr anreichern.

© smarticular.net/olivenbrot

111 projects and ideas for a natural organic garden

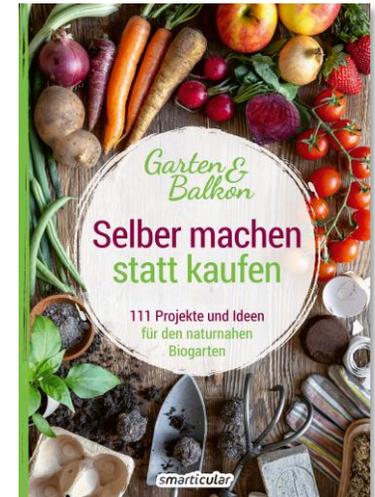
Bee-friendly flower meadows instead of lawns, vegetables instead of ornamental plants, medicinal herbs instead of weeds, edible ground cover instead of paving stones – there are many unconventional ways of gardening in a healthier, simpler and more natural way.

Why is it such a good idea to grow your own food?

Food from your natural organic garden is healthier because it's grown without any toxic pesticides or artificial fertilisers.

Organic gardens are good for the environment and for biodiversity, serving as oases for insects and birds and a welcoming environment for rare species whose habitats are shrinking due to lifeless designer gardens and monoculture farming.

Making gardening aids yourself and re-using them saves you money, because you can use available resources in natural cycles instead of having to buy expensive sprays, fertilisers and other products.



Don't Buy It, Make It!
Balcony & Garden

Selber machen statt kaufen
– Balkon & Garten
192 pages
120 photos
May 2019

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.)

All rights available except
Slovak

Grüner Pflanzen

- Gieße nie auf die Blätter, sondern immer direkt auf die Erde. Das Gießwasser sollte zimmerwarm sein.
- Zu viel Nässe begünstigt Schimmelbildung. Achte darauf, dass das Wasser sich nicht sammelt, und stelle die Anzuchttopfchen nicht zu eng aneinander.
- Wenn die Jungpflanzen zu schnell emporwachsen und lange, dünne Stängel bilden (Vergilung), sind Lichtmangel und/oder eine zu hohe Temperatur schuld. Je dunkler der Standort ist, desto kühler sollte er sein.
- Gewöhne die Pflanzen langsam ans Freiland: Sobald sie groß genug sind, können sie bei milden Temperaturen hin und wieder auf den Balkon.

smarticular.net/gemuese-kraeuter-vorziehen

Alternativen zu Anzuchttopfchen aus Torf

Im Handel wird für die Anzucht häufig Torf in verschiedenen Ausführungen angeboten, für dessen Gewinnung Moore unwiederbringlich zerstört werden. Dabei gibt es ein paar schnelle, kostengünstige, wiederverwertbare und umweltschonende Alternativen zu Torf.

Selber machen statt kaufen – Garten und Balkon

Klassische Tontöpfe sind zwar etwas teurer, halten dafür aber fast ein Leben lang. Sie sind abwaschbar und sehr standfest. Zusätzlich sorgen sie für einen ausgeglichenen Temperatur-, Luft- und Wasserhaushalt, da der poröse Ton Wärme speichert und Feuchtigkeit aufnehmen und wieder abgeben kann – eine wichtige Voraussetzung, um Schimmel zu vermeiden.

Kokosquelltopfe sind Topf und Substrat in einem. Wenn man Wasser über die Tabletten gießt, quellen sie auf. Dadurch können sie sehr gut die Feuchtigkeit speichern. Andererseits muss man aufpassen, dass die zarten Wurzeln nicht wegen zu viel Feuchtigkeit faulen. Sobald der Topfballen gut durchwurzelt ist, kann er mitsamt der Pflanze direkt in die Erde gesetzt werden.

Papprollen von Toilettenpapier oder Küchenrollen eignen sich sehr gut für die Anzucht von Wurzelgemüse, da sich die feuchte Röhre ebenfalls mitsamt der Pflanze in die Erde setzen lässt.

Eierkartons bestehen in der Regel aus Recyclingmaterial und eignen sich ebenfalls hervorragend als Anzuchtbehälter. Fülle die einzelnen Fächer mit Substrat und halte sie stets feucht. Sobald die Sprosslinge groß genug zum Auspflanzen sind, kannst du den Karton vorsichtig in einzelne Segmente zerschneiden und die Pflänzchen samt Pappe umpflanzen.

Alte Plastikflaschen eignen sich als Anzuchtlocken, wenn man vorher den Boden abschneidet. Stülpe sie einfach über die empfindlichen Pflanzen und lüfte sie und ab und zu, indem du den Deckel abschraubst. So wird es darin nicht zu warm und stickig.

smarticular.net/anzuchttopfchen

► **Anzuchttopfchen aus Zeitungspapier**

Kompostierbare Anzuchttopfchen aus Zeitungspapier sind besonders praktisch und schnell herstellbar. Geeignet ist unbeschichtetes Papier von Tageszeitungen, das in geringen Mengen unbedenklich ist und sich mit der Zeit in der Gartenecke auflöst.

Du benötigst dazu:

- 1 Bogen Zeitungspapier
- 1 Klebrollenrolle
- Stößel (zum Beispiel einen Caipirinha-Stampfer oder ein kurzes Rundholz)

Over 100 everyday upcycling ideas for beginners and experts

Don't throw away that old T-shirt just yet! Many worn-out textiles still have plenty of life left in them, and it's easier than you think to transform them into something new! Whether needlework novice or textile expert, there's something for everyone in this book of tips and ideas about how to make creative and useful new items out of ripped or worn-out clothes, old towels, etc.

Get the most out of clothes instead of throwing them away: when you reuse existing textiles instead of consigning them to the bin, you're ensuring that natural and synthetic fibres are used for as long as possible, thereby reducing the demand for new clothing.

Upcycling textiles is good for the environment: the less new clothing is produced, the lower the water and chemical consumption involved in the manufacturing process.



Something Old, Something New

Neue Dinge aus alten Stoffen

208 pages

Over 200 photos

March 2021

All rights available except Czech & Slovak



Solarfärben im Glas

Fleckige, ausgebleichene oder ergraute T-Shirts lassen sich durch Solarfärben in frisch-bunte Kleidungsstücke verwandeln. Dazu werden die Textilien zusammen mit färbenden Pflanzen in ein großes Glas gegeben, mit Wasser übergossen und verschlossen.

Innerhalb weniger Tage bis hin zu mehreren Wochen löst das Sonnenlicht die Farbstoffe aus den Pflanzenfasern und lässt sie auf das Kleidungsstück übergehen. Die Möglichkeiten der erzielbaren Farben sind dabei so vielfältig wie die Natur selbst.

Material:

- alte helle Kleidung aus natürlichen Fasern wie Wolle, Seide und Baumwolle (Kunstfasern sind für diese Färbemethode ungeeignet)
- großes Bügelglas o. Ä. als Färbefäß (mindestens zwei Liter Fassungsvermögen für ein T-Shirt)
- färbende Pflanzenteile (siehe nachfolgende Liste)

Diese Farben werden mit folgenden Färbepflanzen erzielt:

- Gelb: Granatapfelschalen, Goldrute, Kamille, Ringelblume, Rainfarn
- Braun: grüne Walnusschalen, schwarzer Tee (Hellbraun), Salbei (Hellbraun), Brombeerblätter (Braungrün), Zwiebelschalen (Gelbbraun)
- Rosa: Waldmeister, Hibiskus, Mahonienbeeren (Rosa-Violett), Avocadoschalen und -kern (Lachsrosa)
- Blau: Rotkohl (Blau bis Rotviolett), (Schwarz-)Rote Stockrose (Graublau bis Schwarz), Holunderbeeren (Blau bis Lila)
- Violett/Lila: Klatschmohn (Violettrot), Brombeeren (helles Lila)

Die Natur hat noch viele weitere Pflanzen zu bieten, die Farbstoffe enthalten. Das Ergebnis ist jedes Mal eine kleine Überraschung und nicht immer vorhersehbar. Wenn du verschiedene Blätter, Blüten und Schalen mischst, entstehen immer neue Farben – es lohnt sich zu experimentieren.




36 Reparieren und Verschönern

Reparieren und Verschönern 37

123 vegan alternatives - healthier and more sustainable without convenience products

Vegan cooking without convenience products: Many people are put off by the typical vegan substitutes in the supermarket. With this book, we would like to invite you to try the much better homemade alternatives.

Forget typical vegan ready-made products in plastic packaging, because almost all plant-based alternatives to typical animal foods can be easily made yourself.

There is much more than soy and tofu: varied, substantial and healthy dishes also work with many soy alternatives such as chickpeas, beans, seeds and nuts. Do-it-yourself saves money and is fun: Homemade alternatives are almost always significantly cheaper than ready-made products and can also be individually adapted to your own taste.



Don't Buy It, Make It! –
Vegan Kitchen

Selber machen statt kaufen
– Vegane Küche
192 pages
200 photos
June 2021

All rights available except
Czech & Slovak

✓ Kichererbsen-Tofu

Eine eiweißreiche Abwechslung zu Tofu aus Sojabohnen (siehe S. 26) bieten auch andere Hülsenfrüchte, aus denen sich eine ähnlich schnitffeste Masse als Tofu-Alternative herstellen lässt – zum Beispiel Kichererbsen.

Für eine Portion Kichererbsen-Tofu sind erforderlich:

- 80 g Kichererbsenmehl (erhältlich in großen Supermärkten, Bioläden und online)
- 300 ml Wasser
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Kurkuma

So wird der Kichererbsen-Tofu traditionell hergestellt:

1. Eine flache Auflaufform mit Pflanzenöl einfetten.
2. Kichererbsenmehl, Salz und Kurkuma in einer Schüssel mischen.
3. Wasser zugeben und am besten mit einem Schneebesen verrühren, sodass eine klumpenfreie Flüssigkeit entsteht.
4. Die Flüssigkeit in einen weiten Topf oder eine Pfanne geben und aufkochen.
5. Bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten lang köcheln lassen, bis die Masse glasig wird und etwa die Konsistenz von weichem Kartoffelbrei hat.

6. Die Masse in die Form geben, die Oberfläche bei Bedarf mit einem Teigschaber etwas glätten und erkalten lassen. Noch fester wird der Tofu, wenn er danach noch etwa vier Stunden im Kühlschrank steht.
7. Den Kichererbsen-Tofu aus der Form stürzen und nach Wunsch in Scheiben oder Würfel schneiden.

Der Kichererbsen-Tofu kann wie Soja-Tofu verwendet und zubereitet werden, zum Beispiel als kross gebratene Würfel in einem gemischten Salat. Reste bleiben in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank einige Tage lang frisch.

smarticular.net/kichererbsen-tofu

✓ Seidentofu

Seidentofu ist die feinere, cremigere Version des bekannten Bohnenkäses. Damit eine zusammenhängende Masse entsteht, ist eine Sojamilch notwendig, die besonders dickflüssig ist. Mit selbst gemachter Sojamilch aus ganzen Bohnen (siehe S. 42) gelingt das ganz leicht. Sojadrinks ohne Zusätze aus dem Handel eignen sich ebenfalls, ergeben teilweise aber eine nicht ganz so zusammenhängende Masse, die sich jedoch trotzdem weiterverarbeiten lässt.

Für etwa 500 Gramm Seidentofu benötigst du:

- 500 ml Sojamilch
- ¼ TL pulverförmige Zitronensäure oder alternativ 1 EL Zitronensaft oder Apfelessig






111 ideas and instructions for homemade gifts from the heart

What do you give a person who already has everything or who simply doesn't need anything? Thanks to mass consumption and ubiquitous advertising, gift giving is more than often reduced to a formality or a chore that can be settled with money. But birthdays, weddings and other holidays are ideal occasions to get closer (again) and share something special with your loved ones!

- Time together and experiences instead of impersonal vouchers: Such personal gifts of time are especially valuable because money can't buy them.
- Beautiful and useful unique items: Self-made gifts say above all: You are much too important to me than that I would give you just "anything".
- Gifts from the heart instead of monetary gifts: Instead of the supposedly obligatory exercise of giving gifts with money, homemade gifts and shared experiences can build and strengthen personal bonds.
- Less mass consumption, more personality: It is worthwhile to give more homemade gifts (again)!



Don't Buy It, Make It! – Gifts

Selber machen statt kaufen – Geschenke

192 pages

200 photos

September 2021

All rights available except Czech & Slovak

Rosenblütenzucker

Eine einfache Methode, den Duft von Rosen einzufangen und in lieblichen Getränken und Süßspeisen das ganze Jahr über zu genießen, ist es, Rosenblütenzucker herzustellen. Die edle Süße ist ein köstliches Geschenk für deine Liebsten – oder macht auch dir selbst eine Freude.

Für einen Zuckerstreuer oder ein kleines Glas Rosenblütenzucker sind erforderlich:

150 g Zucker
50 g frische Rosenblüten

So entsteht der blumige Zucker:

1. Die Rosenblütenblätter abzupfen und ausgebreitet auf einem Küchentuch trocknen lassen. Das dauert je nach Temperatur und Luftfeuchtigkeit einige Tage. Alternativ einen Dörrraumtomben oder den Backofen bei maximal 40 °C verwenden, sodass die Farbe der Blätter erhalten bleibt.
2. Von den durchgetrockneten Blütenblättern einige besonders schöne Exemplare als Dekoration zur Seite legen.
3. Die restlichen Blätter zusammen mit ein bis zwei Esslöffeln des Zuckers mischen. Dadurch entfaltet sich das Rosenaroma besonders gut.
4. Mit dem restlichen Zucker mischen und in ein verschließbares Gefäß abfüllen. Für ein schönes Geschenk den Rosenzucker mit einigen der getrockneten Blütenblätter dekorieren.

Ein besonders volles Rosenaroma entwickelt sich, wenn die Zuckermischung mehrere Tage lang durchziehen kann. Der Rosenzucker gelingt auch ohne Möser, er schmeckt dann nur nicht ganz so intensiv. Zerbröckle die Rosenblüten einfach mit den Fingern und mische sie dann mit dem Zucker.

Duft und Geschmack der aromatischen Zuckermischung passen hervorragend zu Mahlen- oder Hagebuttentee, grünem Tee und milderen Schwarztee. Auch zarten Süßspeisen verleiht der Rosenzucker eine ganz besondere Note.

smarticular.net/rosenzucker

Teemischungen

Mit selbst gemachten Teemischungen (womöglich mit Pflanzen, die im eigenen Garten oder auf der Wiese gesammelt wurden) lässt sich die Lieblingsmischung einer zu beschenkenden Person ganz nach deren Geschmack auf Vorrat zusammenstellen. Gib am besten auf dem Etikett an, welche Kräuter enthalten sind.

Hier findest du zur Inspiration unsere liebsten Teerezepte für alle Gelegenheiten. Es werden Anteile in Volumen angegeben, zum Beispiel Ess- oder Teelöffel.

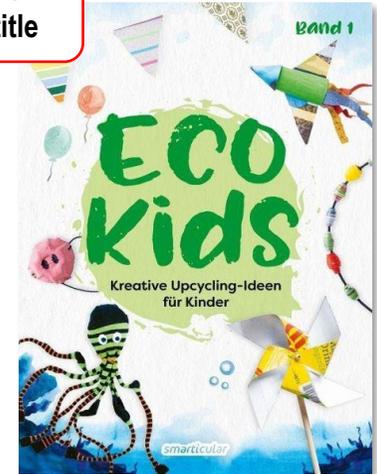
Hinweis: Menschen mit Wassereinlagerungen im Körper, die auf Herz- und Nierenfunktionsstörungen zurückgehen, dürfen den Tee gegen Blasenentzündungen nicht trinken. Menschen, die allergisch auf Salicylate (Aspirin) reagieren, dürfen Mädesüß nicht verwenden.

smarticular.net/teemischungen

Creative upcycling ideas for children

In the first part of the Eco-Kids series, we present our most beautiful DIY and upcycling projects for children. Alleged waste or unused items can be transformed into beautiful, fun and useful things. A pennant chain, confetti cannon and bongo drums made out of cans are just a few of the exciting ideas for children between the ages of 6 and 12 (and of course for adults). The books gives old socks and textile scraps, egg or juice cartons and toilet paper rolls a new life and, and along the way, creatively and playfully raises awareness for sustainability.

New title



Eco Kids - Creative Upcycling Ideas for Children

Eco Kids – Kreative Upcycling Ideen für Kinder
48 pages
Ages 6+

April 2022

All rights available except Czech & Slovak

Aus Müll was schönes machen!

Der Müll, der trotzdem anfällt, muss nicht immer weggeworfen werden.

Mit etwas Fantasie und Geschick gelingt es dir, aus alten Sachen lustige, schöne und praktische Dinge zu basteln, an denen du noch lange Freude hast. Das nennt man dann Upcycling!

In diesem Buch haben wir dazu viele Ideen und Anleitungen gesammelt. Auf unserer Webseite smarticular.net findest du noch viele weitere Tipps zum schlauen Recyceln, Upcyclen, Müllvermeiden und Selbermachen. Viel Spaß beim Basteln und Spielen!

Bastelkleber selber machen

Besonders praktisch zum Basteln mit Papier ist dieser umweltfreundliche Klebstoff, für den du weder eine Tube noch eine Plastikflasche benötigst.

Das brauchst du:

- Zutaten:
 - 500 ml Wasser
 - 55 g Speisestärke
 - 1 EL heller Essig
 - 1 TL Salz
- Utensilien:
 - kleiner Topf
 - Schneebesen
 - Schraubglas

1. Bring gemeinsam mit einem Erwachsenen Wasser in einem Topf zum Kochen. Drehe den Herd anschließend auf geringe Hitze herunter.
2. Fülle ein wenig von dem heißen Wasser in eine kleine Schüssel und löse die Stärke darin auf.
3. Gib den Stärkekübel, den Essig und das Salz zum restlichen Wasser in den Topf. Rühr immer weiter und lasse die Masse sanft köcheln, bis alles zu einer joghurtartigen Masse geworden ist.
4. Nimm den Topf vom Herd und fülle deinen selbst gemachten Klebstoff nach heiß in vorbereitete Gläser ab. Wenn du den Kleber nicht direkt verwenden möchtest, schraube sofort den Deckel des Glases zu – wie beim Einmachen von Marmelade.

36 healthy plants you can find on your doorstep, and over 100 recipes to help you save money and put a smile on your face

Think our cities are just concrete jungles full of exhaust fumes and dog mess? Think again! Away from the shopping streets and main roads there's an astounding variety of healthy greenery to discover, if you're willing to try something new!

In this book, we introduce the best edible wild plants to be found not only in the countryside but in urban areas too. And we also tell you everything you need to know about how to harvest and prepare these local treasures. Get outside and (re)discover the edible nature in your neighbourhood!



Get Outside! Your City is Edible

Geh raus! Deine Stadt ist essbar
192 pages
170 photos
September 2017

Rights sold to:
Kazda (Czech Rep.)

All rights available except
Slovak

Geh raus! Deine Stadt ist essbar

60 g Butter
200 g Schlag Sahne
1 Vanilleschote

Lebensmittel

Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Birnenwürfel in eine Auflaufform geben und mit Zitronensaft, Honig und Zimt vermengen. Zucker mit Mehl und Zitronenschale vermengen, Butter erwärmen und hinzugeben. Alles gut verkneten und mit den Händen zu Streuseln zerbröseln. Ofen auf 180 °C vorheizen und für etwa 30 Minuten backen. Währenddessen die Sahne schlagen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark vorsichtig in die Sahne einrühren und auf dem noch warmen Crumble servieren.

Lebensmittel

Englischer Birnenpudding

Diese ganz besondere, süße Leckerei aus England erfordert nur wenige Minuten Arbeit. Am besten schmeckt der süße „Pudding“, wenn er frisch aus dem Ofen kommt und noch heiß serviert wird. Du benötigst:

6 mittelgroße Birnen
100 g Weizenvollkornmehl
100 g Butter
100 g Zucker
2 Eier
1 TL Backpulver



Birnen waschen, vierteln und Stängel in eine hohe Auflaufform oder eine offene Kasserolle füllen, die Stiele können an den Stücken bleiben und ragen oben heraus. Mit wenig Zucker bestreuen und für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C erwärmen. Währenddessen weiche Butter und restlichen Zucker mit einem Schneebesen vermengen und leicht schaumig schlagen. Mehl, Eier und Backpulver hinzugeben und alles mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Sollte der Teig nicht flüssig genug sein, einige Esslöffel Milch zugeben.

Den Teig über die vorgebackenen Birnenhälften gießen und den Pudding circa 40 Minuten lang bei 180 °C backen. Heiß servieren, zum Beispiel mit Vanillesoße.

36



Eberesche

Vitaminbombe – nicht nur für Vögel

NAME: Sorbus aucuparia
FAMILIE: Rosengewächse
ERNTZEIT: Juli bis November
NAMEN: Aberesche, Amselbeere, Drosselbeere, Ebisch, Ebsche, Gimpelbeer, Haweresche, Judenkirsche, Moosesche, Stinkholz, Vogelbeere, Wilde Esche, Wielesche, Quitsche, Krametsbeere

„Die sind giftig! Das essen nur die Vögel!“ Wem klingen diese Worte aus der Kindheit nicht nach? Und ja, im rohen Zustand sind die Beeren der Eberesche nicht sonderlich schmackhaft, leicht bitter und säuerlich. Giftig sind sie jedoch nicht. Die rohen Beeren enthalten zwar Parasorbinsäure und können deshalb zu Magenschmerzen führen. Durch Erhitzen wandelt sich diese jedoch in Sorbinsäure um, ein natürlicher Konservierungsstoff mit antimikrobieller Wirkung, der auch als Lebensmittel-Zusatzstoff E 200 bekannt ist.

Vogelbeeren zeichnen sich durch eine große Menge an Vitamin C aus und wurden deshalb schon sehr früh gegen die Vitaminmangel-Krankheit Skorbut eingesetzt. Die in den Früchten enthaltenen Bitterstoffe haben ebenfalls einen hohen gesundheitlichen Wert, vor allem für Leber und Verdauungstrakt. Überdies gibt es Legenden, die ihr Wundheilung und eine lebensverlängernde Wirkung attestieren.

Obwohl sie in ganz Europa verbreitet ist, fristet die Eberesche hierzulande noch ein recht stiefmütterliches Dasein. Inzwischen: Einige erkennen ihren Wert und verarbeiten die Früchte zu Marmelade, Gelee oder Likör. In Polen, Bulgarien und Russland werden die Blüme dagegen intensiv kultiviert und genutzt, in Irland und Schottland gilt die Eberesche gar als Schutzbaum gegen Hexenzauber.



37

The Green Thread – the green yearly planner for a simple and sustainable life

Planning, sorting, organising, recording – there are lots of calendars and personal organisers out there. But *The Green Thread* is different! *The Green Thread* is much more than just a yearly planner: it's a book full of green ideas and possibilities, with plenty of space for your own notes!

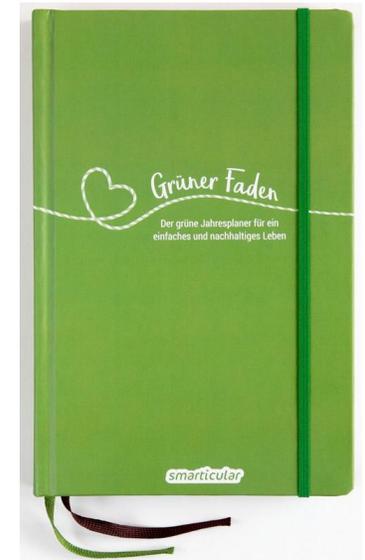
With a clever organisation system, a wide range of possible uses and over 200 sustainable recipes and tips, this comprehensive yearly planner can be tailored to your own individual needs. Recipe book, “thinking palace”, shopping list planner, housekeeping book, personal organiser, to-do list, family planner, diary... *The Green Thread* is all of this and much more.

This comprehensive yearly planner can be tailored to your own individual needs: Recipes, tips and suggestions for better environmental awareness

- A simple basic structure with various options to personalise your planner
- Space to record thoughts, ideas and nice memories
- Undated, so you can use it for any year and start at any time
- Creative like a bullet journal, but less time-consuming

Creative like a bullet journal – with lots of extras for more sustainability

- 53 weekly overviews and 12 monthly overviews
- Seasonal calendar for growing, harvesting and buying regional and seasonal produce, and a wild plants calendar
- Personal lists for gift ideas, books you want to read, places you want to visit, and rewards for yourself
- With downloads to stick in, available at gruenerfaden.net (long weekend and holiday plans, timetable, project planner, lunar calendar etc.)



The Green Thread

Grüner Faden – der grüne Jahresplaner für ein einfaches und nachhaltiges Leben
 208 pages
 March 2021

Rights sold to:
 Kazda (Czech Rep.)

All rights available except
 Slovak

