

ÍNDICE

Prólogo	
De Iñaki Urkía Luz	11
Presentaciones	
De parte de Rikki	13
De parte de Maren	15
Parte I	
Introducción	19
Capítulo 1. La autoconstrucción, ¿mito o realidad?	21
Capítulo 2. Preguntas y respuestas comunes	29
Capítulo 3. La historia de la construcción con paja	35
Capítulo 4. La bala de paja	39
Parte II Antes de construir	
Capítulo 5. Recomendaciones, consejos y reglas básicas	51
Capítulo 6. Estilos constructivos básicos (resumen)	57
Capítulo 7. Cómo diseñar la casa y dibujar los planos	61
Capítulo 8. Organizar la obra, salud y seguridad	65
Parte III Los sistemas constructivos	
Capítulo 9. Sistema portante, autoportante o "estilo nebraska"	73
Capítulo 10. Sistemas postes y vigas o relleno	81
Capítulo 11. Estilos híbridos y marcos compresivos	89
Parte IV Construir	
Capítulo 12. Cimientos y sobrecimientos	95
Capítulo 13. Ventanas y puertas	111
Capítulo 14. Levantar un muro de paja	119
Capítulo 15. Zunchos perimetrales	131
Capítulo 16. Comprimir y amarrar los muros	137
Capítulo 17. Cubiertas	143
Capítulo 18. Instalaciones y decoraciones	153
Parte V Revocos	
Capítulo 19. Revocos (necesidades, opciones y reglas básicas)	159
Capítulo 20. Revocos de tierra	169
Capítulo 21. La cal	187
Capítulo 22. Pinturas naturales	195
Parte VI Más información	
Capítulo 23. Aspectos técnicos	203
Capítulo 24. Aspectos legales	213
Apéndice A. Experimenta con una barraca de balas de paja	221
Apéndice B. La Red de construcción con paja	227
Recursos en Internet	229
Bibliografía	231
Glosario	235
Agradecimientos	238