

## ÍNDICE

### Prólogo

De Iñaki Urkia Lus	9
--------------------	---

### Presentaciones

De parte de Rikki	11
De parte de Maren	13

### Parte I

Introducción	15
Capítulo 1 La autoconstrucción, ¿mito o realidad?	19
Capítulo 2 Preguntas y respuestas más comunes	25
Capítulo 3 La historia de la construcción con paja	29
Capítulo 4 La bala de paja	33

### Parte II Antes de construir

Capítulo 5 Recomendaciones, consejos y reglas básicas	47
Capítulo 6 Estilos constructivos básicos (resumen)	53
Capítulo 7 Cómo diseñar la casa y dibujar los planos	57
Capítulo 8 Organizar la obra, salud y seguridad	61

### Parte III Los sistemas constructivos

Capítulo 9 Sistema Portante, Autoportante o "Estilo Nebraska"	69
Capítulo 10 Sistemas Postes y Vigas o Relleno	75
Capítulo 11 Estilos Híbridos y Marcos Compresivos	91
Capítulo 12 Sistemas Propios	95

### Parte IV Construir

Capítulo 13 Cimientos y sobrecimientos	103
Capítulo 14 Ventanas y puertas	117
Capítulo 15 Levantar un muro de paja	127
Capítulo 16 Zunchos perimetrales	139
Capítulo 17 Comprimir y amarrar muros de carga	145
Capítulo 18 Cubiertas	149
Capítulo 19 Instalaciones y decoración	159

### Parte V Revocos

Capítulo 20 Revocos (necesidades, opciones y reglas básicas)	165
Capítulo 21 Revocos de tierra	177
Capítulo 22 Suelos	201
Capítulo 23 La cal	207
Capítulo 24 Pinturas naturales	215

### Parte VI Más información

Capítulo 25 Aspectos técnicos	223
Capítulo 26 Aspectos legales	233
Apéndice A Experimenta con una barraca de balas de paja	241
Apéndice B Láminas impermeables y barreras de vapor	247
Apéndice C La Red de Construcción con Paja	251
Recursos en Internet	253
Bibliografía	255
Glosario	258
Agradecimientos	261
Créditos	262