

Sabrina Wagner

PERMAB KULTUR LEBEN

Denken wir die Welt neu –
mit permakulturellen Prinzipien

Löwenzahn

Vorwort: Den Bann brechen. Den Schritt wagen. Neue Bande knüpfen. Und dein Leben bunter, vielfältiger und besser machen. Mit Permakultur!

Die Basis, mit der wir uns verwurzeln und aus der wir wachsen: Was es mit der Permakultur auf sich hat. Und wie wir sie in verschiedene Lebensbereiche integrieren können.

Rollen wir das Gemüsefeld von hinten auf: Entstehung und Prinzipien der Permakultur

Was uns die Permakultur noch mitgibt: Eine Denkweise, die auf Fairness und Gleichheit beruht

Wir haben nur einen Planeten: Förderung von Natur und Umwelt
Lasst uns einander unterstützen: Have a little respect
Alle können teilhaben: für mehr Gerechtigkeit

Ziehen wir die Permakulturreise noch weiter: Wie die Permakultur unser Leben verändern kann

♥ **Permakultur hat das Potential, unseren Planeten zu retten**

Was brauchen wir für ein gutes Leben? So einfach kann Veränderung sein

♥ **Small Solutions: Du willst sofort Permakultur leben, spüren?**

→ **Die Säulen, auf denen wir bauen – Prinzipien der Permakultur**

Auf dem Boden der Permakultur bleiben oder: Lass die Permakultur in deinen Garten einziehen

Hier sprießen nachhaltige Ideen: Permakultur im Garten

Aller Anfang ist: Die Planung
Für ein harmonisches Zusammenleben: Mischkulturen
Eine Nährstoffdecke für deine Pflänzchen: Mulchen
Mach dich mal nass: Bewässerung

Keine Lust auf Eintönigkeit: Feiern wir die Vielfalt

Bring Leben in deinen Garten: Hier sind Tiere willkommen und unbedingt erwünscht!

♥ **10 Gemüse, Kräuter und Co., die dein Garten braucht**

♥ **Lass mal rüberwachsen: eigene Samenvermehrung**

Gärtnern ohne Garten: Permakultur auf dem Balkon, der Terrasse, dem Dachgarten ...

Von Licht und Schatten: Standort analysieren

Hochstapeln und auftürmen: Pflanzenpuzzle

Bewässerung im Kleinformat: Mini-Teich

Mehr Pflanzen für alle: Artenvielfalt fördern und Nützlinge einladen

Pflanzenkreisläufe schließen: Kompostierung

Elemente, die Spaß machen und dir das Leben erleichtern: Solardörre, Geodome und Co.

♥ **Selber mit anpacken: Netzwerke für Selbermacher*innen**

Von Permakultur, Selbstversorgung und Ernährungs-souveränität – einfach alles selber machen

Unsere Ernährung ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Zukunft

Die 7 Grundsätze nachhaltiger Ernährung

Selbstversorgung als Befreiungsschlag für dich und die Umwelt – wissen, woher das eigene Essen kommt

Wir ernten, was wir säen: Selbstversorgung aus dem Garten

Selbstversorgung ohne Garten: Gemeinschaftsgärtnern, Solidarische Landwirtschaft und Gemüseboxen

Das ganze Jahr lang vom Selbstangebauten naschen: Vorratshaltung

Das How-to für Einkochkessel und Co.: Grundregeln fürs Konservieren

Gesundheitsboost im Glasformat: Fermentieren

Selbstgemachte Antipasti – immer her damit: Einlegen in Öl

Es weht ein heißer Wind: Trocknen/Dörren

Zum Lagern in den Keller gehen? Einlagerung von Obst und Gemüse

→ Schwing den Kochlöffel: Meine Lieblingsrezepte

Schicht für Schicht happy: Kürbislasagne

Mein Herz brennt für: Flammkuchen

Wie für kleine Hände gemacht: Wildkräuterpfannkuchen

Zeit für Lagerfeuergeschichten: Eintopf im Kessel

Auflauf deluxe: Überbackene Hirse mit grüner Sauce

Nährstoffboost: Wildkräuterpulver

Sommer für die kalte Jahreszeit: „Gesundwerd“-Tee

Krönung jeder Ernte: Tomatensauce

Rote-Bete-Power: Pinke Sauce für Kinder

Permakultur überall: Leben, Arbeit, Alltag, Konsum

Brauchen statt verbrauchen – nach dem Motto: weniger ist mehr

Einwegprodukte? Ohne uns

Abspeckprogramm fürs Badezimmer: hüllenlose Kosmetik

Lebensmittel, Einkauf, Speisekarte: Gut geplant ist halb gewonnen

Damit du keinen Müllberg erklimmen musst: Aufs Wesentliche reduzieren

Her mit den Alternativen: Mehrweglösungen

Alles ist im Fluss: weitergeben, schenken, tauschen

Do it yourself: reparieren und flicken

Mach was draus: aufwerten und wiederverwerten

Autarkie für den Hausgebrauch

Ökologische Materialien für drinnen und draußen: Fassade, Dämmung, Böden

Eine Frage der Energie: Holzhackschnitzelheizung und Photovoltaik

Kreisläufe schließen: Die postfossile Niedrigenergiekultur

Mach das Licht aus: einfache Tipps zum Energiesparen

→ 5 Dinge, auf die du getrost verzichten kannst – weil du sie nicht mehr brauchst

Gebt den Kindern das Kommando: Aufwachsen mit Permakultur

Einfach mal machen lassen: Gelassenheit statt Kontrolle

Hauptsache nach draußen: austoben, entdecken

Ab auf Entdecker*innentour: spielzeugfreier Nachmittag

It's Party-Time: Das Leben mit all seinen Wundern feiern

Kleine Helferlein im Garten: spielerisch den Umgang mit der Natur erkunden

Verantwortung lernen: ein Kinderbeet anlegen

Empathie erfahren: Kinder und tierische Weggefährten

Ausprobieren und Fehler machen: erlaubt und erwünscht!

Erkennen, wie alles zusammenhängt: Sensibilisieren für die Umwelt

♥ 6 kleine Permakultur-Projekte für Kinder

Weil wir nur zusammen stark sind: Gemeinschaftlichkeit

Crash the system: Hand in Hand in eine bessere Zukunft

Planting communities: Schließ dich mit anderen zusammen

The permaculture way: So kannst du deine Projekte umsetzen

Build your future: Ganze Systeme neu denken

Alles Drum und Dran – Anhang

Glossar: Permakultur-Fachsimpeln leicht gemacht

Stichwortverzeichnis: Wort für Wort, Seite für Seite zurechtfinden

Bezugsquellen: Woher bekomme ich was?

Literatur: zum Vertiefen, Schmökern, Weiterlesen ...



Los geht's: Hast du Lust auf sensationelle Geschmäcker aus dem Garten, Gemeinschaft, ein bewusstes, einfacheres Leben? Dann blättere dich durch die Seiten dieses Buches.

**DEN BANN BRECHEN.
DEN SCHRITT WAGEN.
NEUE BANDE KNÜPFEN.
UND DEIN LEBEN
BUNTER, VIELFÄLTIGER
UND BESSER MACHEN.
MIT PERMAKULTUR!**

Du möchtest raus aus dem Hamsterrad von Konsum, Hektik, Verschwendung – und hast keine Lust mehr auf Artensterben, Klimakrise und Ausbeutung? Deine Vision ist eine gerechtere Welt, Ernährungssouveränität und eine nachhaltige Zukunft? Willkommen in der Welt der Permakultur.

Meine Vision: eine bessere Welt, am besten für alle

Das ist gleichzeitig auch meine Vision. Die möchte ich mit dir teilen, vielleicht inspiriert sie dich auch. Was ich genau damit meine? Lass mich hier mal kurz anfangen: Ich stelle mir Menschen vor, die geerdet sind, die Befriedigung nicht in Konsum, Urlaub und Feierabend suchen, sondern in sinnvoller Arbeit, in guten Gesprächen, Liebe und Gemeinschaft. Kinder, die fröhlich und frei aufwachsen dürfen. Ich wünsche mir ein Umdenken in der Landwirtschaft – dass Bäume und Hecken wieder ihren Weg zurück auf die Äcker finden – eine bodenschonende, zukunftsfähige Bewirtschaftung der Felder.

Ich sehe Menschen, die lokale Landwirt*innen unterstützen und ihre Lebensmittel wieder dort kaufen, wo sie angebaut werden: wirklich regional und saisonal. Vor meinem inneren Auge erblühen Gärten, die bunt und vielfältig sind. Schotterwüsten? Nein danke! Naturgärten und gewollte Wildnis und Unordnung? Immer her damit! Ich wünsche mir, dass wir Tiere als fühlende Lebewesen behandeln. Ich wünsche mir, wir alle würden die Ethik der Permakultur leben. Wie wir das schaffen könnten? Dafür möchte ich dir in diesem Buch ein paar Ideen mitgeben.

Vielfältig, bunt und selbstgemacht – statt schnelllebig und unzufrieden

Als mir vor vielen Jahren klar wurde, dass die Menschheit sehr viel Abfall produziert, aus Profitgier Regenwälder abholzt und Leid verursacht, wollte ich nicht Teil dieses Systems sein. Ich habe angefangen, mich mit nachhaltigen Alternativen zu beschäftigen, meine Hygieneartikel selber herzustellen, im Biomarkt einzukaufen, zu einem Ökostromanbieter zu wechseln – und bin schlussendlich auf das Thema Permakultur gestoßen. Und da fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Genau das war die Lösung, die ich für mich gesucht habe. Eine Ethik, nach der es sich zu leben lohnt.

Und jetzt, wenn ich über unser buntes und vielfältiges Gelände streife, freue ich mich täglich wie ein kleines Kind über all die Geschenke von Mutter Natur und all die Tiere, die hier ein Zuhause gefunden haben. Bei jedem Rundgang durch unseren Garten entdecke ich täglich Neues: flinke Spatzen, die ein Nest bauen, Rotkehlchen, die sich die letzten Weintrauben von der Weinrebe am Schuppen picken, unsere lustige und bunte Hühnerschar, die eifrig nach dem dicksten Wurm scharrt, neue Blüten am Apfelbaum oder die erste prallrunde Kürbisfrucht der Saison. Es schenkt mir eine tiefe Befriedigung und gibt mir tagtäglich das Gefühl, etwas Sinnvolles für mich und meine Familie und nicht zuletzt für unseren Planeten zu machen.

Das ist ein Gefühl, das ich in meinem früheren Bürojob niemals hatte. Ich stelle mir vor, dass es vielen Menschen so gehen könnte. Oft ist weniger

Lass dich ein auf das Abenteuer Permakultur!

mehr. Auch das zeigt uns die Permakultur: worauf es wirklich ankommt, was wir wirklich brauchen. Und gerade in unserer schnelllebigen Zeit, in der jede*r alles und am besten sofort haben möchte, zeigt sie uns einen Weg, der viel erfüllender sein kann und es uns noch dazu ermöglicht, andere an unserem Überfluss teilhaben zu lassen.

The time for action is now: Anpacken ist angesagt!

Ich bin Mama von zwei wunderbaren Kindern, die nur das Beste verdient haben. Ich möchte ihnen die Welt zu Füßen legen und ihnen die Werte mitgeben, die sie für ein sinnhaftes, vertrauensvolles und eigenständiges Leben im Einklang mit der Natur benötigen. Ich wünsche ihnen eine glückliche, friedliche und gesunde Zukunft. Diese Zukunft steht aber gerade auf dem Spiel. Und wir, du und ich, können etwas daran ändern. Nicht nur für meine oder deine Kinder, sondern für alle Kinder. Die Permakultur hat das Potential dazu, die vielen ökologischen Krisen aufzufangen, die Welt zum Besseren zu wenden. Anfangen können wir damit, dass wir uns besinnen – auf die Werte, die uns wirklich wichtig sein sollten: Gemeinschaft, Liebe, Verbundenheit, Miteinander.

Das Miteinander lebt uns die Permakultur vor: Sie zeigt uns, wie wir vielfältige und zukunftsfähige Ökosysteme, also Lebensgemeinschaften, schaffen können. Und das nicht nur im Garten, mit seinen kunterbunten Früchten, Gemüse und Kräutern und seinen lebhaften Bewohnern, sondern überall: im Alltag, bei Konsumfragen, beim Aufwachsen der Kinder.

Ich möchte dich mitnehmen auf eine Reise durch alle Lebensbereiche. Denn ja, Permakultur findet darin überall Platz. Ob es darum geht, Altes wiederzuverwerten, selber Brot zu backen, deine Vorratsregale zum Wackeln zu bringen oder in der Büroarbeit oder im Vereinswesen – immer wieder kann uns die Permakultur, die zugehörige Philosophie und Denkweise den Weg zu nachhaltigen Methoden weisen.

Aus diesem Grund ist das vorliegende Buch auch in die unterschiedlichen Lebensbereiche aufgeteilt – obwohl vieles davon natürlich viel mehr ineinandergreift, als ich es hier darstellen kann. Und das kann man sich so richtig vorstellen wie die Zacken eines Zahnrades – alles ist in

Bewegung, alles dreht sich im Kreis. Aber gut, greifen wir nicht vor – Näheres dazu, wie die Permakultur funktioniert und wie du sie in dein Leben lassen kannst, erfährst du auf den folgenden Seiten.

Spontan den Pinsel auspacken, Kreativität ausleben. Auch das gehört zur Permakultur: einfach mal machen und wachsen lassen.

Zusammen können wir vieles schaffen – und so viel mehr, als wir es jemals alleine bewerkstelligen könnten. Permakultur ermöglicht es uns, einen Schritt zurückzutreten und uns wieder mit der Natur zu verbinden. Sie ist ein Weg zurück, um nach vorne zu blicken – für die Zukunft unserer Kinder und unseres Planeten.

Ich möchte meinen Teil zu einer enkeltauglichen Welt beitragen, bist du auch dabei? Dann wünsche ich dir viel Spaß beim Erkunden der unterschiedlichen Herangehensweisen, beim Eindunken und Einfühlen in die permakulturellen Prinzipien und beim Umsetzen der Methoden – und dass du Freude daran finden wirst, wenn die Permakultur Einzug in dein Leben gehalten hat.



Naturnah gärtnern und eine Megaernte einfahren: Mit der Permakultur kannst du haufenweise nützliche Elemente in deinen Garten integrieren, die dein Gemüse boosten.

DIE SÄULEN, AUF DENEN WIR BAUEN – PRINZIPIEN DER PERMA- KULTUR

Die Permakultur lehrt uns, die Natur, unsere Umgebung und Lebensweise auf ganz bestimmte Weise zu beobachten, daraus zu lernen, Nutzen zu ziehen und zu optimieren. Lass dich ein auf die permakulturelle Herangehensweise und beginne, wie ein*e Permakulturist*in zu denken.



Pack die Lupe aus: Beobachte und handle (observe and interact)

Bevor du anfängst, die Permakultur in dein Leben einziehen zu lassen, öffne deine Augen und Ohren: Wenn du dich auf die Natur einlässt, kannst du dir von ihr viele Herangehensweisen und Lösungen abschauen. Lerne von ökologischen Systemen und schaffe naturnahe Kreisläufe. Nimm dir bewusst Zeit und gehe ohne Ablenkung nach draußen, um einfach zu sitzen und zu beobachten, zu sehen und zu hören: woher der Wind kommt, wohin das Wasser bei Regen läuft, wo sich Wildpflanzen besonders wohlfühlen, welche Bereiche die Sonne nie berührt und wo es am heißesten ist.



Alles fließt zusammen: Sammle und speichere Energie (catch and store energy)

Ob mit einem Solardach oder einem Regenwasserspeicherteich: So können wir Möglichkeiten schaffen, langfristig Ressourcen zu nutzen. Im Garten kannst du Sonnenenergie einfangen und nutzen, um deine Ernte zu trocknen oder sie als Speicher zu nutzen. Installiere doch auf dem Hausdach oder dem Balkon eine Solar- oder Photovoltaikanlage. Produziere deinen eigenen Strom oder dein eigenes Warmwasser. Mini-Solaranlagen können selbst auf Balkonen installiert werden.



Damit wir alle was davon haben: Erwirtschafte einen Ertrag (obtain a yield)

Ernten wir die Früchte unserer Arbeit – das macht uns nicht nur unabhängiger, sondern lässt uns zusammenwachsen und steigert die Motivation. Es gibt wenig Erfüllenderes als einen prall gefüllten Vorratskeller, in dem alle Schätze des Sommers eingelagert sind. Die schmecken nicht nur fabelhaft, sondern bringen richtig viel Ansporn, um die viele Arbeit auch in der nächsten Saison wieder zu investieren. Oder: Was für ein motivierendes Gefühl, wenn du deine*n Bürgermeister*in davon überzeugen konntest, eine Baumallee zu pflanzen. Erträge können vieles sein: etwas, das dich satt macht, die Umwelt bunter und reicher macht oder zukunftsfruchtig ist, und damit der nächsten Generation eine dicke Portion Antriebskraft schenkt.



Ein ewiger Kreislauf: Nutze und schätze erneuerbare Ressourcen (use and value renewable resources)

Gegen Verschwendung und Einmalverbrauch: Wir dürfen uns nicht mehr nehmen, als wir selbst einbringen. Nur so funktionieren nachhaltige Systeme. Und deswegen sind erneuerbare Ressourcen in der Permakultur unglaublich wichtig. Erteile Einwegprodukten eine Absage: Weil sie nach kurzem Gebrauch bereits im Müll landen, gehen damit auch alle Ressourcen, die in ihre Herstellung gesteckt wurden, für immer verloren. Schaffe stattdessen Kreisläufe: speichere Regenwasser, nutze Kompostsysteme, pflanze Bäume und Sträucher, deren Früchte du selbst genießen oder an Tiere verfüttern kannst und deren Schnittgut du als Mulch verwenden oder kompostieren kannst. Lauter wunderbare Kreisläufe!



AUF DEM BODEN DER PERMAKULTUR BLEIBEN ODER: LASS DIE PERMAKULTUR IN DEINEN GARTEN EINZIEHEN

Blüten, Kräuter und Co. einfach auf den Gittern verteilen und abwarten. Diese Blüten sind innerhalb von ein paar Stunden bereits fertig getrocknet. Früchte und Gemüse mit höherem Wassergehalt brauchen dagegen mehrere Tage.

Elemente, die Spaß machen und dir das Leben erleichtern: Solardörrer, Geodome und Co.

Du kannst deinen Garten mithilfe der Permakultur auf vielfältigste Weise umgestalten – und so für dich, deine Familie, Pflanzen, tierische Mitbewohner und jegliche Brummer und Krabbler ein ganz und gar wunderbares Zuhause schaffen. In diesem Kapitel möchte ich dir noch ein paar „speziellere“ Elemente vorstellen, die deinen Garten enorm bereichern können.

With a little help from the sun: Solardörrer

Du kennst inzwischen ja das permakulturelle Designprinzip „Sammle und speichere Energie“ (schau auf Seite 32). Vor allem im Sommer kannst du dir die Sonnenenergie ganz einfach zunutze machen: Wäsche trocknen, Holz trocknen, Strom erzeugen, Gemüse sprießen lassen, Ernte trocknen ...

Aus diesem Grund haben wir seit einigen Jahren einen richtig coolen Solardörrer. Kräuter, Blüten, Gemüse, Äpfel und vieles mehr können mithilfe trockener, warmer Luft gedörrt und damit konserviert

werden. Was genau dabei vor sich geht? Durch die erwärmte Luft wird der Ernte Wasser entzogen. Und dadurch wird sie haltbar, ohne dass Vitamine und Nährstoffe zerstört werden.

Unser Solardörrer ist Marke Eigenbau und wie vieles bei uns etwas größer dimensioniert. Er besteht aus einem schrägt gestellten, flachen Kasten (dem Luftkollektor), der unten und oben offen ist, damit die Luft zirkulieren kann, und einem quaderförmigen, hohen Trocknungsraum. Die Innenseite des Luftkollektors ist schwarz bemalt, die schwarze Farbe absorbiert die Sonnenstrahlen und heizt die Luft auf. Darüber ist eine Glasscheibe befestigt. Die erwärmte Luft steigt durch den Kasten nach oben in den Trocknungsraum auf, in dem sich die Dörrgitter mit den Kräutern, Blüten und Co. befinden. Ganz oben kann die Luft wieder entweichen. So wird es auch nie zu heiß im Dörrer und die Ernte kann sanft trocknen. Wir trocknen regelmäßig große Mengen Brennnesseln und am liebsten wilden Dost oder Petersilie.



Der Schlüssel zum Gartenglück: Keyholebeet

Die besondere Form dieses Beetes erinnert von oben betrachtet an ein Schlüsselloch. Dabei handelt es sich um ein rundes Hochbeet, das eine Einbuchtung in der Mitte vorweist. So sieht es nicht nur hübsch aus, es vereint ungeahnte Fähigkeiten in sich. Unser Keyholebeet hat einen Durchmesser von ca. 3 Metern. Die Einbuchtung dient gleichzeitig als Zugang zum Beet, wodurch wir von allen Seiten an unsere Gemüsepflanzen kommen.

Der Clou an diesem Beet versteckt sich in seiner Mitte: Dort befindet sich ein Hohlraum, eingefasst mit geflochtenen Zweigen bzw. einem Gitter (ca. 50 Zentimeter Durchmesser). Dieser wird schichtweise mit Kompostmaterial befüllt (wie auf Seite 71 beschrieben). Das Beet versorgt sich nun selbst mit den Nährstoffen, die es benötigt. Klingt doch genial, oder? Unser Keyholebeet beschert uns jedenfalls seit Jahren eine schier unglaubliche Kürbisernte. Im Vergleich zur Kürbispflanze zwei Meter weiter, die in einem klassischen Bodenbeet wächst, fällt die Ernte des Keyholebeet-Kürbisses fast dreimal so hoch aus.

Du hast Lust, dir auch ein Keyholebeet in den Garten zu stellen? Das funktioniert tipp-top mit ausgemusterten Materialien: Schnapp dir alte Dachpfannen, Steine, Holz oder alte Ziegel und leg los. Achte darauf, dass die Einfassung so stabil wird, dass es Schneedruck oder Regen gut aushält.

Gut geschützt: Gewächshaus, Tomatenhaus und Geodome

Du möchtest auch wärmeliebende Kulturen anbauen, kannst aber nicht mit beständiger Hitze aufwarten? Kein Problem: Besorge den empfindlichen Pflänzchen einfach ein Dach über dem Kopf. Mit einer höheren Umgebungstemperatur und Schutz vor Wettereinflüssen kannst du damit eine deutlich größere Ernte hervorbringen. Als Kandidaten dafür infrage kommen vor allem Tomaten, Gurken, Auberginen, Chili oder Physalis.

Such dir zuerst den passenden Standort: Es sollte ein Platz sein, an dem genügend Sonne scheint, der nahe am Wohnhaus liegt (damit die Wege kurz bleiben) und in dessen Nähe du eine Wasserquelle hast – das können Regentonnen sein oder ein Wasseranschluss für den Gartenschlauch. Im besten Fall schafft ein Baum in der Nähe nötigen Schatten für die Mittagshitze.

Wenn du geschickt planst, kannst du das Gewächshaus auch im Winter so bepflanzen, dass du durchgehend oder sehr früh im Jahr Salate ernten kannst. Ob selbstgebaut oder gekauft spielt keine Rolle, am besten nutzt du aber wie immer die Ressourcen, die dir bereits zur Verfügung stehen: alte Fenster, gebrauchte Gewächshausfolie, Baumstämme.

Der Geodome (geodätische Kuppel) ist übrigens eine besondere Form des Gewächshauses. Dabei handelt es sich um eine kugelförmige Konstruktion, die aus dreieckigen Platten besteht, die sich zu Fünf- oder Sechsecken kombinieren. Dafür gibt es bereits fertige Bausätze zu kaufen,

Hier wuchert es so richtig: Der Geodome schafft eine Wohlfühl-atmosphäre für wärmeliebende Pflänzchen.



du kannst dir aber online auch Baupläne downloaden. Als Materialien kommen harte, wetterbeständige Holzarten oder Metall infrage. Abgedeckt wird mit einer Gewächshausfolie. Überlege dir auch hier beim Standort, ob eine Beschattung sinnvoll ist. Durch die Form des Geodomes werden Sonnenstrahlen optimal eingefangen. Und: Die kleinstmögliche Außenfläche bei größtmöglicher Innenfläche schafft sehr viel Platz für Pflanzen bei minimalem Wärmeverlust. Die Form macht ihn auch zu einem sehr standfesten Gebilde, das auch starkem Wind und großen Schneelasten standhält.

Die wunderbare Outdoorküche oder: draußen kochen

Draußen zu kochen ist eines der schönsten Dinge an warmen Sommertagen und wir hoffen, dass unsere Kinder sich immer an die besonderen Tage am Lagerfeuer oder in unserer Außenküche erinnern. Auf unserem Gelände gibt es mittlerweile verschiedene Möglichkeiten, unter freiem Himmel zu kochen. Wir buddeln die Kartoffeln frisch aus, zupfen ein paar Bohnen, holen die Karotten aus der Erde, waschen und schnippeln alles direkt vor Ort, bevor wir es über dem Lagerfeuer in einem köstlichen Eintopf brodeln lassen.

Ob Lagerfeuerstelle mit Dreibein, Brotbackofen, Raketenofen oder Außenküche: alles hat seinen Reiz und schenkt eine tiefe Befriedigung. Es hat immerhin etwas sehr Ursprüngliches: Draußen zu kochen, war lange Zeit die einzige Möglichkeit für die Menschheit, Nahrung zuzubereiten. Noch dazu kommt man dabei in Verbindung mit der Natur und Mitmenschen. Und inmitten von Grillenzirpen, tief geneigter Sonne und guten Gesprächen einen Löffel Eintopf aus erntefrischen Zutaten im Mund verschwinden zu lassen, ist einfach ein schönes, ganz tief wärmendes Gefühl.



Die buntesten Tomaten, frisch aus dem Garten: Gibt es etwas Besseres?

Unsere Ernährung ist der Schlüssel zu einer nachhaltigen Zukunft

Eigentlich ganz klar: Essen ist ein Grundbedürfnis, und die Lebensmittelproduktion ist einer der größten Wirtschaftssektoren weltweit. Und es ist auch einer der Bereiche, in denen vieles schief läuft und grobe Ungerechtigkeiten passieren: Ausbeutung, Spekulation, Einsatz von umweltschädlichen Mitteln und nicht-erneuerbaren Ressourcen wie fossilen Brennstoffen.

Deswegen: Starten wir bei unserer eigenen Ernährung. Und machen uns so für eine gerechtere Zukunft stark. Für die Art und Weise, wie wir Lebensmittel produzieren und konsumieren, damit sie unserer Gesundheit, unseren Bedürfnissen und denen unserer Umwelt und Mitlebewesen dienen.

Die 7 Grundsätze nachhaltiger Ernährung

Diese Guideline kann dir dabei helfen, deinen Lebensmittelkonsum zu überprüfen und zu überdenken. Start now!

1 Go green: mehr pflanzliche, weniger tierische Lebensmittel

Tierische Produkte brauchen sehr viele Ressourcen, die anderweitig besser genutzt werden könnten – zum Beispiel gleich für Gemüse- statt Futtermittelanbau. Mäßiger Fleischkonsum aus biologischer, artgerechter Haltung auf mehrjährigem Dauergrünland ist für Mensch und Umwelt vorteilhafter.

2 Bio ist immer besser: mehr ökologisch erzeugte Lebensmittel

Regenerative Landwirtschaft ist unsere Zukunft: ohne Monokulturen, ohne Einsatz von Mineraldüngern oder Pestiziden. Dafür: Mehr Geschmack, mehr Vielfalt und ein sanfterer Umgang mit Grund und Boden.

3 Eat locally: regionale und saisonale Lebensmittel

Wer braucht schon Erdbeeren im Februar? Lebensmittel werden einmal um die halbe Welt geschippert, bevor sie auf dem Teller landen, riesige Gewächshäuser verbrauchen Unmengen an Energie und Wasser,

während die Arbeiter*innen noch dazu vielerorts unter desaströsen Bedingungen schuften. Besser klingt doch: kürzere Transportwege, weniger Rohstoffverbrauch, geringerer Energieaufwand und örtliche Nahversorgung.

4 Bye-bye Convenience Food: gering verarbeitete Lebensmittel

Industriell verarbeitete Produkte enthalten viele (fragwürdige) Zusatzstoffe und lassen nur wenig vom ursprünglichen Lebensmittel erkennen. Frisch verarbeitetes Essen bietet dir mehr Nährstoffe und deutlich genialeren Geschmack. Wer auf Fertiggerichte und Co. verzichtet, spart außerdem einiges an Verpackungsmüll ein.

5 Einmal ohne alles, bitte: umweltverträglich verpackte Produkte

Eine Ananas, in Scheiben geschnitten, in Styropor-tasse und Plastik verpackt: Klingt doch irrsinnig, oder? Wenn du Lebensmittel kaufst, die wenig bis gar nicht verpackt sind, reduzierst du Müll und senkst Rohstoff- und Energieverbrauch sowie Emissionen.

6 Für gesteigerte Lebensqualität: fair gehandelte Lebensmittel

Fairer Handel für Betriebe im Globalen Süden fördert bessere Arbeitsbedingungen, höhere Löhne und kommt im Idealfall ganzen Regionen zugute, indem Bildungszugang und medizinische Versorgung ausgebaut werden. Siegel wie „Fairtrade“ und „Gepa +“ sind enorm wichtig (wenn auch ausbaufähig, da hierbei immer noch der Einzelhandel am meisten verdient). Achte zudem auf Siegel wie „Naturland“, „Demeter“ und „Bioland“, die auf biologische Produktion verweisen.

7 Was am Ende dabei herauskommt: genussvolle und bekömmliche Speisen

Essen ist sinnlich und verbindet Menschen. Es stillt nicht nur unseren Hunger, sondern nährt uns auf vielfältige Weise. Lass dich auf das Abenteuer „nachhaltige Ernährung“ ein und entdecke neue Geschmackserlebnisse, gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel und Vielfalt, die Spaß macht.

LASS PERMA- KULTUR IN DEIN LEBEN EINZIEHEN UND MACH DIE WELT EIN BISSCHEN BUNTER, FAIRER, NACH- HALTIGER

Du hast keine Lust mehr auf Klimakrise und Ausbeutung, auf Konsumzwang und Verschwendung? Geh mit Permakultur einen Schritt weiter – und finde damit Wege in eine nachhaltige Zukunft.



Denn: Dabei geht es längst nicht nur um Garten und Landwirtschaft. Die Permakultur liefert dir Strategien, die du überall anwenden kannst: sei es im Alltag, im Büro, in der Vorratskammer, in Energiefragen, in deinem Wohnraum oder auf dem Acker. Sie kann dir helfen, einen Blick auf dein Konsumverhalten zu werfen und dich auf das Wesentliche zu besinnen. Und dann: Ab mit dir nach draußen, feiere die Vielfalt, lass die Töpfe in deiner Outdoorküche klappern, geh mit deinen Kindern auf Entdecker*innenjagd, hole andere mit ins Boot und mach dich für nachhaltige Lösungen im öffentlichen Raum stark. Die Permakultur hat das Potential, eine umfassende Wende in Richtung Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit anzustoßen. Du willst mehr darüber wissen? Tauch mit Sabrina Wagner in die Welt der Permakultur ein und erfahre, wie du sie in dein Leben einziehen lassen kannst.

Fotos: Kathrin Koschitzki

Gestaltung: Aileen Dietrich & Carlotta Weiser (actu&tactu)

Die Hardcover-Buchhandelsausgabe kannst du schon jetzt unter der ISBN 978-3-7066-2966-9 vorbestellen.