



Laura Setzer
Juliane Ranck

Urban Farming

Gemüse anbauen, gemeinschaftlich gärtnern,
Ernährungssouveränität schaffen

Löwenzahn

Gemüsiges und Inspirierendes: Was du in diesem Buch alles finden wirst!

Über den Dächern der Großstadt sprießen unsere Träume	3
Die Veränderung beginnt vor unserer Haustür	5
Mit Gärtnern nur mal schnell das Klima retten	5
Was wir brauchen? Einen Ort zum Loslegen!	9
Wie soll unser Baby heißen? Ja, wir sind die GemüseheldInnen!	13
Und einmal ganz tief durchatmen – die Grüne Lunge im Herzen Frankfurts	18
Ökofeministinnen und Klimagerechtigkeit: Ein unschlagbares Duo	22
Mehr Gärten, mehr Leute: Es geht doch!	25
Wie schön: PermaKulturInseln für die ganze Stadt	30
Lasst uns die Ernährungssouveränität zurückgewinnen	34
PermaKulturInseln: Jede*r darf mitmachen. Und mitessen!	38
Unsere PermaKulturInseln sprießen überall	42
Mittendrin, statt nur dabei	46
Dranbleiben lohnt sich: Wir werden Market Gardener	50
Es wird bunt und grün: Stadtplanung mit den GemüseheldInnen	55
Von den Pionier*innen lernen oder: Wo liegen die Wurzeln?	60
In eine heile Parallelwelt flüchten? Nein, wir wollen anpacken	64
Manchmal braucht es einen Weckruf: Tomorrow	68
Rob Hopkins und die Transition-Town-Bewegung: Lokal aktiv werden!	72
Incredible Edible – unglaublich essbar oder: Wie man mit Freundlichkeit zum Erfolg kommt	76
Die Ferme du Bec Hellouin: Wo die Superheld*innen der Permakultur zu finden sind	80
Wurzeln aus aller Welt: die Methode von „Bec Hellouin“ ist ein Multikulti-Mix	84
Darf ich vorstellen: das „französische“ Hügelbeet	88
Gelebte Permakultur mitten in der Stadt – die GemüseheldInnen als Ökosystem	92
Permakultur – was ist das eigentlich?	96
Und wer hat's erfunden? Die Geschichte der Permakultur	100
Und das sind sie, die ethischen Grundlagen der Permakultur: Earthcare/Peoplecare/Fair Share	104

GEMÜSEHELDINNEN STELLEN SICH VOR

CHRIS KIRCHER – Gemüseheldin mit künstlerischer Ader	10
ANNA ZOLLNER – Gemüseheldin, Kinderfreundin, Drachenträumerin	16
JOERG WEBER – Gemüseheld und Aktivist	20
ILKA WITTIG – Pflanzenmama und Einkochheldin	24
SUSANNA THORNER – Gemüseheldin, die mit den Bienen tanzt	35
WOLFGANG HAHNER – Gemüseheld mit Säge und Akkuschauber	47
CHRIS BELLINGWOUT – Design, repariert und macht uns wunderschöne Beete	54
MONIKA MADERER – Gemüseheldin, die Yoga in unsere Gärten brachte	67
OLIVER SPIESS – Gemüseheld und Bodenprofi	76
ANNIKA GRIEWISCH – Gärtnern mit der ganzen Family	80
ANNE MÜLLER – Supervisorin und krasses Landei	98
ROBERT MAY, MICHAELA HEIDLAS-MAY – GemüseheldInnen, die Kunst im Garten wachsen lassen	112

Am Anfang war das Design: Die Kunst der Gestaltung	110
Step by step: So designst du einen Garten	115
Hierarchien ade: Wir bilden Kreise	120
Inselgärtnern oder gemeinsam anpacken?	125
Wir lassen los und geben Arbeit ab: Juhu, unsere Arbeitskreise entstehen	131
Kooperation statt Konkurrenz: Erweiterung des Ökosystems	136
Hol die Randzonen mitten in deinen Garten	142
Zusammen schafft man einfach mehr, oder: Das Ökosystem größer denken	150
Wir wollen die Welt verändern. Und müssen uns mit schnödem Geld befassen	156
Schritt für Schritt zum eigenen Projekt	160
Entwickle deine Vision	164
Finde Mitstreiter*innen	170
Gib deinem Projekt einen Namen und ein Logo	174
Finde eine geeignete Fläche	178
Leg los – mit den richtigen Ansprechpartner*innen	182
Vernetze dich in alle Richtungen	188
Ein Blick in die Glaskugel: Zukunftsvisionen	192
Zum Suchen und Finden: der Anhang	196

Über den Dächern der Großstadt sprießen unsere Träume

Mitten in der Klimakrise hat eine Idee unser Leben verändert: Wir wollten urbane Landwirtschaft nach Frankfurt bringen. Es war eine Idee, die viele unserer Wünsche verband: dem Klimawandel aktiv entgegenzuwirken, gemeinschaftlich etwas zu bewegen, sich gesund zu ernähren, naturnah zu leben und zu gärtnern – und all das mitten in der Stadt. Und so haben wir binnen kürzester Zeit die „GemüseheldInnen Frankfurt“ gegründet.

Die Permakultur war von Anfang an unser Wegweiser. Als umfassendes Konzept zur Gestaltung menschlicher Systeme schien sie die Antwort auf so viele unserer Fragen zu sein. Sie kann, so meinen wir, die Menschheit zu einem harmonischen, heilsamen und konstruktiven Lebensstil führen. Bis dahin ist es jedoch noch ein weiter und großteils unerschlossener Weg, und es wird noch viele Pionier*innen brauchen, die sich auf neue Pfade begeben. Und diese so weit festigen und vielleicht sogar austreten, dass auch die große Mehrheit es wagt, sie zu erwandern.

Als Erkundungsteam auf einem dieser neuen Pfade sehen wir die „GemüseheldInnen Frankfurt“, die wir dir im Verlauf des Buches vorstellen möchten. Wir wollen dich teilhaben lassen an der Wegstrecke, die wir bisher zurückgelegt haben, und dir die malerischen Ausblicke zeigen, die sich uns eröffnet haben. Wir hoffen, dass unser Buch dir einige Impulse für deine eigene Reise gibt und dir sogar den einen oder anderen Trampelpfad aufzeigt.

Die Permakultur hat uns im bisherigen Verlauf des Projektes ständig begleitet und beflügelt: Sie hat sowohl unsere gärtnerischen Aktivitäten als auch unseren Werdegang als Gemeinschaft geprägt. Weil bei uns Permakultur eine übergeordnete Rolle spielt und den zwischenmenschlichen Umgang genauso bestimmt wie die Gartenarbeit, bezeichnen wir unser Projekt als „gelebte Permakultur“. Wir freuen uns immer wieder mitzuerleben, wie beide Bereiche zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen.

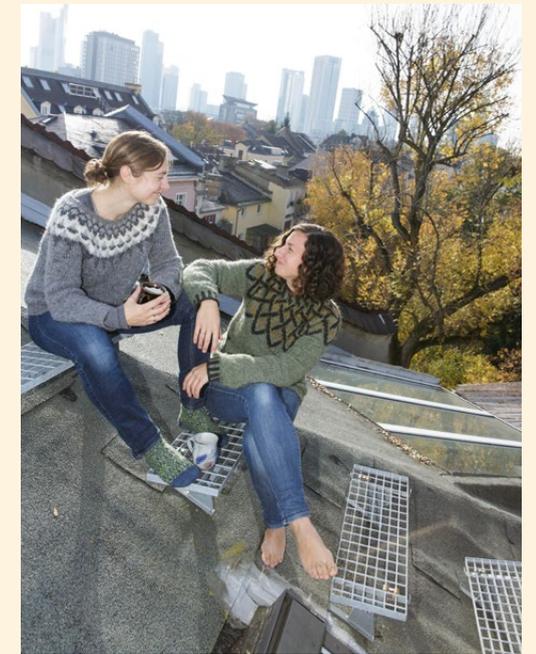
DAS ERWARTET DICH IN DIESEM BUCH

Unser Weg von der ersten Idee bis heute: Das ist das Thema des 1. Kapitels. Dabei geht es noch nicht konkret um Permakultur, du kannst aber viele Informationen und Inspiration darin finden – vielleicht auch schon für dein eigenes Projekt.

Im 2. Kapitel stellen wir dir unsere Vorbilder vor: Rob Hopkins und seine „Transition-Town“-Bewegung, die Initiative „Incredible Edible“ und die „Ferme du Bec Hellouin“ aus Frankreich. Dort finden sich schon viele Bezüge zur Permakultur, und es wird deutlich, aus welchen Ideen unser Projekt geformt wurde.

Im 3. Kapitel steigen wir dann richtig in die Materie ein: Wir gehen der Frage nach, was Permakultur eigentlich ist, und versuchen, sie von allen Seiten zu beleuchten. Dabei werden wir immer zuerst erklären, wie sich die Prinzipien der Permakultur im Garten verwirklichen lassen, und dann aber auch zeigen, wie sie in einer Gemeinschaft umgesetzt werden können. Natürlich bekommst du hier auch viele Beispiele aus der Praxis.

Wie kooperiert ein Permakultursystem mit seiner Umgebung? Wie können Verbindungen nach außen geschaffen werden, und wie erweitern und bereichern sie das System? Diesen Fragen widmen wir uns im 4. Kapitel auf gärtnerischer und auf sozialer Ebene.



Du möchtest am liebsten gleich loslegen und deine Stadt ein bisschen grüner und essbarer machen? Dann findest du im 5. Kapitel einen Leitfaden und viele praktische Tipps, wie du dein eigenes Projekt starten kannst.

Am Ende wagen wir einen Ausblick in die Zukunft, wie wir sie uns vorstellen. Wir schildern dir die Landschaft, die wir am Ende unseres Weges vorfinden möchten – unsere ganz persönliche Utopie.

Nun wünschen wir dir viel Vergnügen beim Eintauchen in unsere Reise.

Laura und Juliane

**Die
Veränderung
beginnt
vor unserer
Haustür**



Täglich belasten abertausende Tonnen ausgestoßenes CO₂ die Atmosphäre. Das Eis der Polkappen schmilzt in atemberaubender Geschwindigkeit, der Meeresspiegel steigt immer weiter an. Unzählige Tier- und Pflanzenarten sind vom Aussterben bedroht, weil ihre natürliche Umgebung nicht mehr existiert. Unser Essen fliegt einmal rund um die Welt, bevor es in den Kochtöpfen und später auf unseren Tellern landet.

Spätestens seit der „Fridays for Future“-Bewegung wissen viele von uns darüber Bescheid, wie es um unser Klima bestellt ist. Und das ist ehrlich gesagt ziemlich beängstigend. Wir fühlen uns ohnmächtig angesichts der gigantischen Herausforderungen, die sich vor uns auftürmen. Und gleichzeitig fragen sich viele von uns: Kann ich als Einzelperson überhaupt etwas ausrichten, etwas dagegen tun?

Ganz ehrlich? Wir sind uns sicher, dass die Antwort nur lauten kann: unbedingt! Wenn jede*r von uns einen kleinen Teil beiträgt zu dem allumfassenden Wandel, den wir in den nächsten Jahren zu meistern haben, dann können wir es vielleicht schaffen, das Ruder noch heranzureißen. Unsere Devise lautet: Lasst uns einfach loslegen. Jetzt. Klar, jeder Anfang ist schwer, aber bekanntlich wohnt ihm auch ein Zauber inne. Was wir beginnen, muss nicht gleich etwas Großes sein: Die Kraft der kleinen Handlungen nimmt manchmal ungeahnte Dimensionen an! Das Wichtigste ist ein-

fach, dass du was verändern willst. Und dann kann es losgehen – ob allein, in der Familie oder in einer Gemeinschaft. Egal, wo du wohnst, wie viel du arbeitest, kurz gesagt, welche Möglichkeiten du hast. Und das Tolle dabei: Bei all diesen kleinen oder großen Schritten können wir uns intensiv mit uns selbst auseinandersetzen: Was meinen wir zu brauchen, worauf können wir vielleicht verzichten? Und kann ein Verzicht nicht sogar ein Gewinn sein? Wo setzen wir unsere Prioritäten? Wo verlassen wir unsere Komfortzone, und was sind wir bereit, zu investieren? Eine spannende Reise nach innen wie nach außen wartet auf uns – lassen wir uns darauf ein!

MIT GÄRTNERN NUR MAL SCHNELL DAS KLIMA RETTEN

Wie könnte nun unser eigener Beitrag zum großen Wandel aussehen? Diese Frage haben wir eine ganze Weile mit uns herumgetragen. Als wir Ende 2018 den Film „Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen“ sahen, ist es uns plötzlich wie Schuppen von den Augen gefallen: Unsere große Leidenschaft, das Gärtnern, hat das Zeug dazu, dem Klimawandel Einhalt zu gebieten! Wir können zeigen, dass unser Essen nicht Tausende Kilometer zu uns reisen muss und dass keine schweren landwirtschaftlichen Maschinen und massenweise Agrarchemikalien vonnöten sind, um uns satt zu machen. Stattdessen können wir unser Essen genau dort anbauen, wo heu-

Gemeinsam gärtnern gegen die Klimakrise – mitten in der Stadt.



te die meisten Menschen leben: mitten in der Stadt, vor unseren Haustüren! Und zwar gemeinschaftlich, sodass alle in der Stadt wieder hautnah erfahren, wie ein knackiger Salat oder eine saftige Tomate entstehen.

Von Anfang an hat uns die Idee des Urban Farming fasziniert. Urban-Gardening-Projekte kannten wir bereits einige – sie hatten uns aber nicht so richtig überzeugt, was den Ertrag anging. Sie waren aus unserer Sicht oft eher pädagogisch und sozial motiviert, aber nicht auf eine richtige Nahrungsmittelproduktion ausgerichtet. Zudem spielten sie sich in Frankfurt ausschließlich in Hochbeeten ab. Natürlich liegt es in einer Stadt mit ihren vielen versiegelten Flächen nahe, in Hochbeeten zu gärtnern und die Menschen so wieder an den Gemüseanbau heranzuführen. Wir wollten aber von Anfang an unbedingt im Boden gärtnern. In der Permakultur werden die Pflanzen über den Boden ernährt, und dem Boden kommt eine zentrale Bedeutung zu. Es reizte uns sehr, mitten in der Stadt einen lebendigen Boden zu schaffen, Humus aufzubauen, die Erde unter den Händen zu spüren.

Und so stand uns plötzlich unser Ziel ganz klar vor Augen: Wir wollten auf städtischen Grünflächen, und seien sie noch so klein, Gemüse anbauen – am liebsten an jeder Straßenecke und in jedem Park. Nur: wo anfangen?

WAS WIR BRAUCHEN? EINEN ORT ZUM LOSLEGEN!

Bis zum ersten Samenkorn, das wir in die Erde stecken konnten, war es gar kein langer Weg. Das lag vor allem daran, dass wir beschlossen, keine langwierigen bürokratischen Wege zu gehen. Wir wollten einfach nicht darauf warten, dass uns von offizieller Seite ein Eckchen für unser Vorhaben zur Verfügung gestellt würde. Stattdessen suchten wir uns selber unseren Platz – und fanden: die Grüne Lunge!

Als Laura und ich das riesige alte Gartengebiet im Januar 2019 zum ersten Mal betraten und die teils verwilderten, teils vermüllten Gärten sahen, war uns sofort klar: Das ist der ideale Ort! Wir wussten, dass die Grüne Lunge von Bebauung bedroht war – umso wichtiger erschien es uns, zu zeigen, was dort anstelle von Häusern und PKW-Stellplätzen entstehen könnte. Wir knüpften schnell Kontakt zur „Bürgerinitiative für den Erhalt der Grünen Lunge am Günthersburgpark“ und stellten dort unsere Idee von üppig blühenden Gemüsegärten vor – und ernteten unerwarteterweise großen Zuspruch! Besonders Peter Beckmann, der als Vorstand häufig in der Öffentlichkeit erscheint und jede Chance ergreift, mit anderen Gruppen Allianzen und Kooperationen einzugehen, unterstützte unsere Idee. Ohne ihn gäbe es die GemüseheldInnen zumindest in der Grünen Lunge nicht. Deshalb haben wir ihn auch auf unserem Logo verewigt.

Schon wenige Tage später fanden wir uns in der Grünen Lunge wieder und folgten Peter, der das Gebiet wie seine Westentasche kennt und uns einen Garten zeigen wollte, der schon seit Jahren nicht bewirtschaftet war. Er deutet auf die verwilderte Parzelle und meinte: „Hier könnt ihr anfangen.“ Das ließen wir uns nicht zweimal sagen.



Dieses Foto von Peter Beckmann bildete die Basis für unser späteres Logo.



Wir verliebten uns sofort in den verwunschenen Garten, den Peter uns zeigte.

WIE SOLL UNSER BABY HEISSEN? JA, WIR SIND DIE GEMÜSEHELDINNEN!

Zuerst mussten wir den Garten allerdings durch eine Entmüllungsaktion auf Vordermann bringen. In den teilweise seit langem verlassenen Gärten hatten sich wohnungslose Menschen einquartiert und im Laufe mehrerer Jahre hatten sich große Mengen an Müll angesammelt – alte Matratzen, Kleidung, Töpfe (teilweise mit Inhalt).

Wir entwarfen also ein Plakat zur Ankündigung der Aktion gemeinsam mit der Bürger*inneninitiative und der Aktivist*innengruppe „Climate Justice Frankfurt“, als uns einer der Mitstreiter von „Climate Justice“ die Frage stellte: „Wie heißt ihr denn überhaupt?“ Und da wurden die GemüseheldInnen geboren! Wenn sie auch zugegebenermaßen erstmal gendermäßig inkorrekt „Gemüsehelden“ hießen. Wir fanden, dass das griffig und prägnant klang. Erst einige Monate später, als schon um die 20 Personen zu uns gestoßen waren und sich immer mehr Gemüsehelden an dem fehlenden „Innen“ störten, beschlossen wir gemeinsam: Ab jetzt gendern wir!

Aber nochmal von Anfang an: Als uns der Name „Gemüsehelden“ einfiel, waren wir gleich begeistert. Wir hatten vorher andere Möglichkeiten durchgespielt; Namen wie „Gemüserevolte“ oder „Gemüserevolution“

waren durch unsere Köpfe gegeistert. Wir merkten jedoch schnell, dass wir keinen allzu kämpferischen, tendenziösen Namen für unser Projekt wollten. Es war uns wichtig, möglichst viele Menschen anzusprechen, die aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Zusammenhängen kommen. Und wir wollten, dass unser Name vor allem eine positive Kraft und Dynamik ausstrahlt.

Zu unserer ersten Entmüllungsaktion kamen letztendlich trotz Plakaten nur drei „Externe“, und wir säuberten unseren Garten hauptsächlich mit Mitgliedern der Bürger*inneninitiative. Was aber dem Spaß keinen Abbruch tat.



Unser Orga-Team. Anfangs nur zu zweit, jetzt sind wir sieben Entscheidungsträger*innen.



Und einmal ganz tief durchatmen – die Grüne Lunge im Herzen Frankfurts



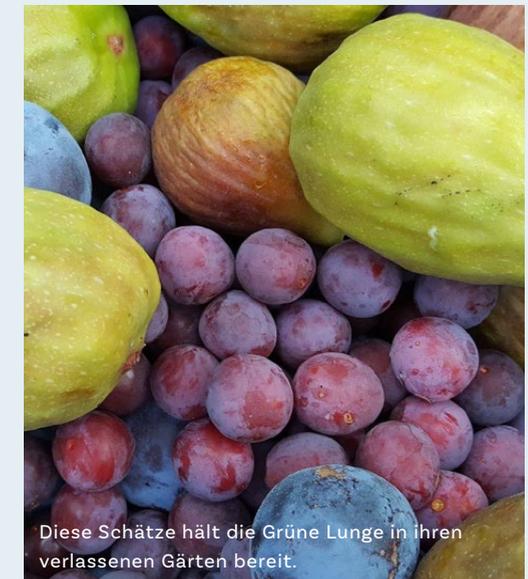
In der Grünen Lunge fühlt man sich in eine andere Welt jenseits der Großstadt katapultiert.

Ein 16 Hektar* großes verwünschtes Gartenareal mitten in Frankfurt am Main – unglaublich, aber wahr! Im Stadtteil Nordend, nördlich der Frankfurter Innenstadt, befindet sich die „Grüne Lunge am Günthersburgpark“ mit ihren verwilderten Gärten, alten Baumbeständen und unzähligen Tier- und Pflanzenarten, wie beispielsweise dem Roten Milan, einem mäusebussardgroßen Greifvogel, oder der Breitblättrigen Stendelwurz, die zur Familie der Orchideen-Pflanzen zählt. Auch Füchse wohnen hier; manchmal bekommt man sie in der Dämmerung zu Gesicht.

In über 100 Jahren ist dieses Gebiet zu einem außergewöhnlichen Biotop herangewachsen. „Grüne Lunge“ wurde es von der Bürgerinitiative genannt, die seit Jahren für ihren Erhalt kämpft: Denn es liegt in einer

der beiden wichtigsten Frischluftschneisen für Frankfurt und versorgt die umliegenden Viertel mit kühler Luft aus der Wetterau.

Doch die Grüne Lunge ist von Bebauung bedroht. Mehrere Investoren möchten hier – großteils hochpreisige – Wohnungen errichten. Dieses Vorhaben sorgt in Frankfurt für Aufruhr, denn die Bebauung würde die Versiegelung der Grünen Lunge und damit die irreversible Zerstörung der dort angesiedelten Pflanzen- und Tierwelt bedeuten. Viele Menschen und NGOs setzen sich deshalb für den Erhalt dieses wertvollen Gebietes ein, auch im Hinblick auf die aktuelle Klimasituation – denn Frankfurt war in den letzten Jahren die heißeste Stadt Deutschlands (Erhebung des Deutschen Wetterdienstes).



Diese Schätze hält die Grüne Lunge in ihren verlassenen Gärten bereit.

*16 Hektar, das sind 160.000 Quadratmeter. Auf dieser Fläche würden etwa 22 Fußballfelder Platz finden.



WIE ICH ZUR BIENENAKTIVISTIN WURDE

SUSANNA THORNER
GEMÜSEHELDIN,
DIE MIT DEN BIENEN TANZT

ALTER: 38

BERUF: COMPUTERTECHNIKERIN



Nach einer ziemlich wachrüttelnden Netflix-Doku über Bienen war auch bei mir angekommen, dass unsere Welt davon abhängig ist, wie es den Bienen geht. Als ich dann auch noch spontan in einen weit im Voraus ausgebuchten Immerkurs für den Praxisteil nachgerutscht war, entschloss ich mich, mir Bienen anzuschaffen und zur „hippen“ umweltbewussten Stadtimkerin zu werden. Ohne mich in der Theorie mit dem Thema näher beschäftigt zu haben. Was sich dann in der Praxis als annähernd traumatisch herausstellte.

Willkommen im Teil dieses Buches, in dem ich euch über meine persönliche Entromantisierung der Bienenhaltung erzählen möchte. Gleichzeitig hoffe ich, euch mit den folgenden Ausführungen zu Bienenliebhaber*innen machen zu können.

Nachdem ich mir für nicht wenig Geld eine Beute (Bienenbehausung) zugelegt hatte, hielt ich die Bienen ein ganzes Jahr lang nach Lehrplan. Zunehmend war ich überrascht,

wie viel wir Imker*innen uns doch bei den Bienen einmischen. Wir diktieren ihnen, wie sie zu bauen haben; wo sie wohnen und welche Königin sie haben sollen; dass sie nicht schwärmen; wir füttern sie mit Zuckerwasser, um ihnen Honig entnehmen zu können, und „schützen“ sie, indem wir sie zweimal im Jahr mit natürlicher Säure behandeln. Damit ihr natürlicher Feind, die Varroamilbe, stirbt. Dabei sterben nicht wenige Bienen.

So kam ich auf das Buch „The Lives of Bees“ von Thomas D. Seeley. Er studiert die wilde Honigbiene seit über 30 Jahren und stellt die These auf, dass wir Bienen unter anderem mit unserer Art, sie zu halten, daran hindern, selbst („auf darwinistische Weise“) Abwehrmechanismen gegen ihre Feinde zu entwickeln. Es gibt Studien von ihm und anderen Wissenschaftler*innen, die beweisen, dass Bienen unterschiedliche Abwehrmechanismen gegen Varroamilben entwickeln können. Das war der Moment, in dem ich mich erst recht in die Bienen und ihre Lebensweise verliebte.

Anfang 2020 war ich auf der Suche nach einem neuen Bienenstellplatz und lernte die GemüseheldInnen bei einer Sonntagsaktion kennen. Zunächst dachte ich, es wäre ein chaotischer und anarchistischer Haufen, bis ich mir schon eine Woche später auf einem Plenum einen neuen Eindruck machen durfte. Sowohl die durchdachte und strukturierte Organisation des ganzen Projektes als auch die Leidenschaft und Individualität der einzelnen Leute und die naturnahe Vision überzeugten mich davon, für die Bienen einen wunderbaren und einzigartigen Ort gefunden zu haben.

Schon bald entstand unser Bienenteam mit Moni und Kemane. Gemeinsam versuchen wir unser Bestes für die Bienen: mit unseren Mitteln und ihnen so gut wie möglich eine naturgetreue Behausung und Lebensart zu ermöglichen. Ganz nach Seeley halten wir die Beute klein, entnehmen wenig Honig, behandeln nicht mit Säuren, isolieren die Beute mit dickem Holz, etwas Stroh und Heu und lassen den Bienen ihre Privatsphäre. Des Weiteren haben wir diesen Herbst Bücherskorpione in der Beute angesiedelt, die unter anderem helfen könnten, die Anzahl an Varroamilben zu minimieren. Wir planen, auf dem Gelände mit genügend Abstand weitere Bienenbehausungen zu bauen, die den ursprünglichen Baumhöhlen ähneln, in denen Honigbienen von Natur aus gerne leben.

Ich möchte dich einladen, einmal in eine Bienenbeute zu schauen – dir diese kleinen wunderbaren Insekten anzusehen und

erklären zu lassen, was sie alles aus ihrem Instinkt heraus organisieren und schaffen. Stell dir vor, wie du den Honig direkt vor Ort am Finger ableckst, die Propolis riechst und dem entspannenden Geräusch der Flügel und Bewegungen lauschst. Für mich gibt es kaum einen innigeren Moment mit der Natur als diesen – wenn sie durch diese kleinen Geschöpfe in mir resoniert und mich daran erinnert, dass sie es besser weiß als wir Menschen.

Wenn du selber Bienen halten möchtest, empfehle ich dir, dich zu erkundigen, was natürliche Haltungsweisen sind, dich wenn möglich mit anderen Imker*innen zu unterhalten und deinem Instinkt zu folgen. Mir sagte man ganz am Beginn: „Jede Imkerin hat ihre eigene Art.“

Falls du einen Garten hast und Bienen helfen möchtest, gibt es viele unterschiedliche Pflanzen und Blumen für Bienen, die du anpflanzen kannst – erkundige dich, welche da die besten sind. Du kannst auch einen ruhigen Platz mit Erde und Schilf anbringen, in dem Wildbienen ihre Nester bauen und sich vermehren können. An einer Wasserquelle (Teich, Regentonne, Schale etc.) kommen sie dann auch gerne zum Trinken vorbei.

Es ist und war noch nie zu spät einzusehen, dass wir die Geschenke der Natur als Menschheit wertschätzen und auch wertschätzend damit umgehen können. Die Pflanzen, Blumen, Bäume, Insekten, Bienen und der Honig sind so viel mehr wert als jedes Geld. Lasst sie uns genießen!

Lasst uns Ernährungssouveränität zurückgewinnen: Ernährungsräte und ihre Mission



In unserem Vorhaben, unsere Stadt essbar zu machen, spielt die Ernährungssouveränität als unser Leitgedanke eine ausschlaggebende Rolle. Getragen wird die Idee der Ernährungswende dabei unter anderem auch von Ernährungsräten. Schauen wir uns hier einmal genauer an, was diese Konzepte bedeuten und was wir damit bewirken können.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH ERNÄHRUNGSSOUVERÄNITÄT?

Der Begriff wurde 1996 anlässlich der Welternährungskonferenz von der internationalen Kleinbauern- und Landarbeiterbewegung „La Via Campesina“ geprägt. Unter Ernährungssouveränität versteht man das Recht aller Völker, Länder und Ländergruppen, ihre Landwirtschafts- und Ernährungspolitik selbst zu definieren. Das Leitmodell von „La Via Campesina“ ist eine kleinbäuerliche Landwirtschaft, die auf nachhaltige Weise Lebensmittel vor-

allem für die lokale Bevölkerung produziert. Kurzum: Vorrang für Selbstversorgung und den lokalen und regionalen Handel. Erst danach sollen für Exporte und den Welthandel Lebensmittel erzeugt werden. Ernährungsräte gibt es in vielen Städten weltweit. Aber was genau ist ein Ernährungsrat, aus welchen Personengruppen besteht er, und was ist seine Aufgabe?

WAS IST EIN ERNÄHRUNGSRAT?

In einem Ernährungsrat treffen Menschen aus den unterschiedlichsten Zusammenhängen aufeinander: engagierte Bürger*innen, lokale Akteur*innen aus der Lebensmittelversorgung wie Landwirt*innen und andere Erzeuger*innen sowie Vertreter*innen von Interessengruppen und der kommunalen Verwaltung. Sie alle haben das gleiche Interesse und Ziel: eine Ernährungswende hin zu einer biologischen, lokalen Lebensmittelversorgung, und das vor-

allem in der Stadt. Ein wesentlicher Punkt ist dabei, wie es gelingen könnte, dass die Städter*innen ihre Nahrung wieder von Bauern und Bäuerinnen aus der Region beziehen. Sie weisen auf Schief lagen im Ernährungssystem hin, initiieren Projekte, diskutieren und bewerten die Kommunalpolitik in Bezug auf das Ernährungssystem und entwickeln Handlungsprogramme.

Sie rücken das Thema Ernährung ins öffentliche Bewusstsein und möchten die Menschen dabei unterstützen, ihren Konsum, das Kochen und Essen nachhaltiger zu gestalten. Auch in Schulen und Kitas, in Krankenhäusern, Kantinen und Universitäten sollen Lebensmittel aus sozialer, ökologischer und regionaler Produktion Einzug halten. Durch den regionalen Kreislauf werden die Kommunen widerstandsfähiger, die Menschen essen gesünder und die Erzeuger und Bäuerinnen produzieren nicht für multinationale Großkonzerne, sondern für die Menschen in ihrer Umgebung.

Ernährungsräte in **BRASILIEN** haben dazu beigetragen, den Hunger zu verringern und die Nahrungsmittelversorgung zu verbessern. Sie haben außerdem erreicht, dass ein Anteil von 30 % des Schulessens aus familiengeführter Landwirtschaft stammen muss, vorzugsweise aus ökologischer Landwirtschaft.

SO SIEHT DAS BEI UNS AUS: ERNÄHRUNGSRAT FRANKFURT

Der Ernährungsrat in unserer Stadt unterstützt bestehende lokale Initiativen wie uns und vernetzt diese miteinander; gleichzeitig bezieht er Institutionen der Stadt und Wirtschaft ein. In insgesamt sieben Arbeitskreisen wird an unterschiedlichen Projekten gearbeitet, eigene Initiativen werden gestartet, Möglichkeiten beratend aufgezeigt. So gibt es zum Beispiel einen Arbeitskreis „Produktion und Vermarktung“, einen „Zero Waste“-Arbeitskreis sowie unseren Arbeitskreis „PermaKulturInseln“. Die Ernährungsräte in Deutschland sind natürlich untereinander vernetzt, tauschen sich aus und halten Kongresse ab.

Die dänische Hauptstadt macht es uns vor: In **KOPENHAGEN** liegt der Bio-Anteil in Mensen und Kantinen bei 90 %, und viele Küchen tragen ein Bio-Zertifikat.



Von den
Pionier*innen
lernen oder:
Wo liegen die
Wurzeln?

Der große Vorteil unserer digitalisierten Welt? Ganz klar: Für uns ist es die Möglichkeit, uns mit unseren Vorbildern zu vernetzen und uns Wissen und Know-how von überall her zu beschaffen. Auch uns fällt es nicht immer leicht, ausgetretene Pfade zu verlassen und Neuland zu erkunden; da ist es sehr hilfreich, wenn wir uns an starken Persönlichkeiten oder Kollektiven orientieren können, die den Wandel schon begonnen haben. In unserem GemüseheldInnen-Alltag sind viele unserer Vorbilder unsere ständigen Begleiter*innen. Weil uns ihre Kraft und ihre Ausstrahlung immer wieder aufs Neue inspirieren – und uns immer wieder den Weg weisen. Dabei geht es nicht darum, blind etwas zu imitieren, was wir als gut empfinden; vielmehr versuchen wir, verschiedene Einflüsse und bereits beschrittene Wege gemeinsam mit unseren Ideen und unserem Bauchgefühl zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen.



Beim Gärtnern kommt man auch mal zur Ruhe, man ist ganz bei sich.

IN EINE HEILE PARALLELWELT FLÜCHTEN? NEIN, WIR WOLLEN ANPACKEN

Der Winter 2018/2019, bevor wir als GemüseheldInnen loslegten, war für uns eine Zeit intensiven Lesens und Nachdenkens. Wir spürten sehr stark, dass wir aktiv etwas gegen die Klimakrise tun wollten. Etwas, das über unser Konsumverhalten hinausging. Die Jahre davor hatten wir in eine völlig andere Richtung gedacht: Wir wollten irgendwann nach Südfrankreich auswandern und dort unseren eigenen kleinen Bauernhof gründen. Ich, Juli, fühle mich dort heimisch. Ich liebe die südliche Atmosphäre, den Geruch der Garrigue, die Einsamkeit und Weitläufigkeit der Landschaft. Das ganze Jahr über lebte ich auf unseren vierwöchigen Sommerurlaub hin und sah uns schon in einem alten Natursteinhaus auf dem Berg unsere Schafher-



Wir strahlen über das ganze Gesicht, ...



... wenn wir unseren Korb mit all den Ernte-Schätzen füllen.

de versorgen und unseren Gemüsegarten pflegen. Mit Blick auf den Klimawandel hatten wir das Gefühl: Da ist sowieso nichts mehr zu machen. Am besten, wir ziehen uns zurück und schaffen unser privates kleines Paradies, das möglichst unabhängig von der Gesellschaft bestehen und unsere Existenz sichern kann. Es war eine Art innere Emigration, ein Resignieren gegenüber dem Gang der Dinge und den Irrwegen der Menschheit.

Das Ganze hatte allerdings einen großen Haken: Wir konnten unser Auswanderungsprojekt frühestens dann angehen, wenn unsere Kinder nicht mehr schulpflichtig waren, also in mehr als zehn Jahren! So lange mussten wir durchhalten in der Stadt, in diesem Leben, das nur eine Vorstufe zu unserem „richtigen“ Leben sein sollte, und sozusagen die Zeit totschiessen. Wir merkten selbst, dass das keine guten Aussichten waren: In der Zukunft leben

und die Gegenwart „absitzen“? Jede Ferienwoche, in der die Kinder nicht bei uns waren, verbrachten wir in Südfrankreich beim „Wwoofen“. Wer das nicht kennt: WWOOF steht für „World-Wide Opportunities on Organic Farms“ und ist ein Online-Portal, wo man Bio-Bauernhöfe findet, auf denen man gegen Kost und Logis arbeiten und lernen kann. Wir besuchten verschiedene Höfe und hofften dabei, vielleicht unseren zukünftigen Hof zu finden. Wir spürten aber immer stärker, wie unbefriedigend diese Flucht aus der Realität war.

Und der Wunsch, unser Vorhaben auf später zu verschieben, wandelte sich in das sehnsüchtige Bedürfnis, gleich – jetzt, sofort – anzufangen. Also deckten wir uns mit ordentlich Lesestoff ein und begannen, von unseren Vordenker*innen zu lernen.

Wir möchten dir nun unsere Vorbilder vor-

stellen, denn sie sind wichtig, um unser Projekt besser zu verstehen. Zusammengekommen bilden sie aus unserer Sicht eine ganz bedeutende Grundlage für die Planung und Umsetzung von städtischer Landwirtschaft.

WIE MAN MIT FREUNDLICHKEIT ZUM ERFOLG KOMMT, ODER: INCREDIBLE EDIBLE – UNGLAUBLICH ESSBAR

Eine solche Wirklichkeit gewordene Vision ist die Initiative „Incredible Edible“. Sie ist 2008 entstanden, beinahe zeitgleich mit der *Transition-Town*-Bewegung, und hat eine so große Strahlkraft entwickelt, dass sie sich inzwischen über die ganze Welt ausgebreitet hat. Wie Rob Hopkins sind auch Mary Clear und Pamela Warhurst davon ausgegangen, dass sie bei sich und

ihrem Umfeld anfangen müssten, um eine Veränderung anzustoßen.

In ihrem Heimatort Todmorden, einer Kleinstadt mit ca. 15.000 Einwohnern, begannen die beiden Frauen, gemeinsam mit interessierten Mitstreiter*innen Obst und Gemüse in ihren Vorgärten anzubauen. Ernten konnte dann jeder, was er mochte. „If you eat, you're in“ – so einfach war es von Anfang an, Teil der Initiative zu werden. Schon nach kurzer Zeit begnügten sich die Aktivistinnen nicht mehr mit ihren eigenen Gärten, sondern besetzten öffentliche Flächen, die verwahrlost oder lieblos gestaltet waren. Das taten sie ohne Absprache mit der Kommune – erst einige Zeit später kam diese auf sie zu und bot an, sie zu unterstützen.

Inzwischen ist Todmorden eine vom „Gemüsetourismus“ geprägte Stadt: Überall wachsen Obst und Gemüse, sogar am Bahnhof und an der Polizeistation.



Wild wuchernde Kapuzinerkresse am Straßenrand.



Inzwischen gibt es in Todmorden eine „Pollination Street“ (Bestäubungs-Straße).

DIE „FERME DU BEC HELLOUIN“: WO DIE SUPERHELDEN DER PERMAKULTUR ZU FINDEN SIND

Am tiefsten von allen unseren Vorbildern berührt uns wohl die „Ferme du Bec Hellouin“. Die Synthese aus vollkommener Schönheit und atemberaubender Produktivität, die dort zu erleben ist, haben wir sonst noch nirgendwo gefunden.

Die Gründer der Ferme, Charles und Perrine Hervé-Gruyer, betreiben die wohl prominenteste Gemüsefarm Frankreichs auf kleinstem Raum – und das ganz ohne Chemie und ohne Maschinen. Kaum zu glauben: Keiner der beiden ist ausgebildeter Landwirt oder gelernte Gärtnerin. Ganz im Gegenteil: Sie hatten vor der Gründung ihrer Farm nicht die geringste Erfahrung in diesem Bereich. Charles bereiste als Segellehrer die ganze Welt, Perrine arbeitete als erfolgreiche internationale Juristin. Anfangs trug Perrine sogar Plastikhandschuhe, wenn sie die Erde anfasste ... Angefan-

gen hat alles damit, dass die beiden sich und ihre Töchter mit biologisch erzeugten Nahrungsmitteln versorgen wollten. Sie begannen mit Bioanbau, hatten damit aber kein Glück. Als sie schon beinahe aufgeben wollten, entdeckten sie die Permakultur – und damit ihren persönlichen Weg zum Erfolg. Heute macht die „Ferme du Bec Hellouin“ Schlagzeilen mit ihren außergewöhnlich hohen Erträgen und beherbergt gleichzeitig eine Artenvielfalt, die viele Forscher*innen staunen lässt. In den kommenden Jahren soll auf der Ferme wissenschaftlich untersucht werden, wie die Landwirtschaft der Zukunft aussehen könnte; dafür ziehen sich Charles und Perrine aus dem professionellen Gemüseanbau zurück.

Die „Ferme du Bec Hellouin“ entdeckten wir nicht in der für uns alles verändernden Dokumentation „Tomorrow“, sondern im Gegenteil: Unsere Beschäftigung mit dem französischen Hof führte uns zum Film. Auf die „Ferme du Bec Hellouin“ stießen wir bereits im Herbst 2017, als wir die-

ses ominöse Wort „Permakultur“ immer wieder hörten und uns fragten: Was ist das eigentlich? Ein kurzer SWR-Beitrag auf Youtube porträtierte sieben Minuten lang die „Ferme du Bec Hellouin“ – und sprach uns sofort an. Und das vor allem wegen der Schönheit, die von dem Beitrag ausging. Wir sahen ein kleines Paradies auf Erden, so liebevoll gestaltet, dass wir sofort Lust hatten, dorthin zu fahren und mitzuarbeiten. Im grippegeplagten Winter 2017/2018 lasen wir alle Texte auf der französischsprachigen Homepage mit Wörterbuch, und 2018 lernte ich, Juli, intensiv Französisch, indem ich mir die Videos der „Ferme du Bec Hellouin“ ansah; mit Untertiteln und Online-Übersetzer. Schon bald hatten wir ein diffuses Bild davon im Kopf, dass wir gärtnern wollten wie Charles und Perrine – doch wie sollten wir Permakultur mitten in der Stadt umsetzen? Dieser Teil fehlte uns, bis wir „Tomorrow“ sahen – und sich plötzlich alles zu einer schlüssigen Idee verband.

WURZELN AUS ALLER WELT: DIE METHODE VON „BEC HELLOUIN“ IST EIN MULTIKULTI-MIX

Im Laufe des Jahres 2018 las ich das erste, leider nicht ins Deutsche (wohl aber ins Englische) übersetzte Buch von Charles und Perrine: „Permaculture. Guérir la terre, nourrir les hommes“ (Permakultur. Die Erde heilen, die Menschen ernähren). Darin beschreibt das Paar hauptsächlich die Entstehung der Ferme und seine Vorbilder in aller Welt. Es wird deutlich, dass die einzigartige Methode von „Bec Hellouin“ eine Synthese aus vielen verschiedenen Ansätzen ist, so z.B. aus der amerikanischen Mikroagrikultur, wie sie in den 1970er-Jahren von John Jeavons begründet und später von Eliot Coleman weitergeführt wurde, aus dem Market Gardening, wie es von Jean-Martin Fortier in Kanada praktiziert wird, aber auch aus den Jahrtausende alten Traditionen der Urvölker. Besonders interessant für unser Urban-Farming-Projekt

ist der Bezug zu den Pariser Marktgärtnern des 19. Jahrhunderts. Sie sind das wohl eindrucksvollste Beispiel für städtische Landwirtschaft überhaupt. In der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts war Paris dank seiner Marktgärtner eine Stadt, die sich vollständig mit Nahrungsmitteln selbst versorgte – ganzjährig. Die Wiederentdeckung dieser hochvirtuosen Gärtner*innen hat den Amerikaner Coleman entscheidend geprägt, und über diesen Umweg sind auch Charles und Perrine auf die Anbaugenies gestoßen – und haben viele von deren Techniken in ihren Arbeitsablauf integriert. Techniken, die auch wir uns in unserem städtischen Umfeld perfekt zunutze machen können.

DARF ICH VORSTELLEN? DAS „FRANZÖSISCHE“ HÜGELBEET

Ein Element, das wir von der „Ferme du Bec Hellouin“ übernommen haben, ist das „französische“ Hügelbeet. An diesem Beispiel möchten wir zeigen, wie wir die Inhalte von Charles und Perrine an die GemüseheldInnen bringen.

Es ist ein weitverbreiteter (Irr-)Glaube, dass Hügelbeete und Permakultur ein und dasselbe sind. Natürlich gibt es Permakulturgärten, die komplett ohne Hügelbeete auskommen, und Hügelbeete, die nichts mit Permakultur zu tun haben. Aber es stimmt schon: Das Hügelbeet eignet sich besonders gut, um die Methoden

der Permakultur umzusetzen. Nebenbei bemerkt ist es ein echter Hingucker und sorgt oft für reichlich Gesprächsstoff und Aufmerksamkeit in der Nachbarschaft. In unseren Gärten haben die vorbeigehenden Spaziergänger und Radfahrerinnen des Öfteren gefragt, ob wir denn jetzt Spargel anbauen? Ja, ein bisschen schauen unsere Hügelbeete danach aus.

Ein großer Pluspunkt von Hügelbeeten? Im Vergleich zu einem flachen Beet bieten sie auf der gleichen Grundfläche etwa 20 % mehr Platz zum Anbauen. Da lacht das Städterherz natürlich, wo wir doch jeden Quadratmeter optimal ausnutzen möchten, oftmals sogar müssen.

Hierzulande bedeutet „Hügelbeet“ meistens, dass ein organischer Kern aufgeschüttet wird (größere Äste, kleine Zweige, Grünschnitt, Blätter, Mist oder Küchenabfälle), der dann mit Erde abgedeckt wird. Innerhalb einiger Jahre zersetzt sich das organische Innenleben, und dabei werden beständig Nährstoffe frei, die den auf dem Hügel wachsenden Pflanzen zugutekommen. Allerdings fallen diese Hügelbeete mit der Zeit in sich zusammen. Wenn der organische Teil zersetzt ist, muss das Beet komplett erneuert werden.

Die Hügelbeete, die wir bei der „Ferme du Bec Hellouin“ kennengelernt haben und die wir deshalb „französische“ Hügelbeete nennen, sind ganz anderer Natur. Sie werden nämlich vollständig aus fruchtbarer Erde geformt. Dabei werden die Wege

zwischen den Beeten etwas tiefer gelegt, und die Erde, die von den Wegen genommen wird, kommt auf die Beete. So entsteht eine dicke Schicht fruchtbarer Erde, die im Idealfall noch mit größeren Mengen Kompost aufgewertet wird. Hier können sich die Pflanzenwurzeln optimal entfalten, und die Beete bleiben dauerhaft erhalten. Sie werden sogar mit den Jahren immer besser, da sich durch Mulch und Kompost der Anteil organischer Substanz stetig erhöht. Gerade für einen professionellen Betrieb eignen sich diese Beete viel besser als die „deutschen“ Hügelbeete, die aufwändig in der Anlage und Pflege sind und nicht im großen Stil genutzt werden

können, zumal sehr viel Material für den Kern des Beets erforderlich ist. Das „französische“ Hügelbeet wird im asiatischen Raum seit 4.000 Jahren verwendet und wurde von der „Ferme du Bec Hellouin“ nur wiederentdeckt und für ihren eigenen Kontext weiterentwickelt. Uns hat diese Beetform überzeugt, gerade auch, weil es ganz unterschiedlich angelegt werden kann: gerade, bogenförmig oder auch halbrund, in verschiedenen Längen, immer so, dass ein organisches Ganzes entsteht. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Besonders schön ist die Anordnung von Hügelbeeten zu einem runden Mandalabeet, wie es in unserem Sonnengarten zu finden ist.



Probier's aus!
Bring die Permakultur von Bec Hellouin
in deinen Garten und
**leg ein französisches
Hügelbeet an**



1 FLÄCHE MIT DER GRABEGABEL ODER GRELINETTE BEARBEITEN

Ist deine Fläche vorher noch nie ein Beet gewesen und mit Gras bewachsen? Dann lockere mit der Grabegabel die komplette Fläche. Drehe anschließend die Grasnarbe um. Das Gras wird so in den nächsten Wochen verrotten, da es unter der Erde kein Licht bekommt. Mit dieser Technik ersparst du dir eine Menge Zeit!

Falls deine Fläche vorher schon ein Beet war, arbeitest du am besten trotzdem mit der Grabegabel oder Grelinette, damit die Erde gut handhabbar wird.

2 ABMESSEN UND ABSTECKEN

Die Hügelbeete der Ferme du Bec Hellouin sind immer 1,20 m breit, die Zwischenwege 60 cm. Miss zuerst dein Beet, dann deinen Weg ab, und markiere beides mit Stöcken.

3 WEG AUSHEBEN

Jetzt kannst du dich auspowern! Schaufle die Erde, die sich auf dem zukünftigen Weg befindet, auf die abgemessene Beetfläche. Traue dich ruhig, 20 cm Erde vom Weg abzutragen. Er liegt am Ende etwas tiefer als vorher.

4 KOMPOST MIT ERDE VERMISCHEN

Arbeite nun den Kompost mit der Grabegabel oder der Grelinette gleichmäßig ein. Je nach der Beschaffenheit deiner Ausgangserde kannst du eine beträchtliche Menge Kompost untermischen – es darf ruhig eine 10–20 cm dicke Schicht sein.

5 FORM RECHEN

Jetzt kommt der schönste Teil der Arbeit: das Formen! So bekommt ein flaches Stück Boden seinen dreidimensionalen Charakter. Stell dich auf eine Seite des Beetes und reche die Erde auf der anderen Seite von unten nach oben. Hilfreich ist es, wenn du hierfür immer einen Schritt weiter nach rechts oder links gehst. Du darfst diesen Arbeitsschritt auch ein paar Mal wiederholen. Genau so machst du es nun auch auf der anderen Seite. Wenn du gleichmäßig gearbeitet hast, sollte am Ende ein umgedrehtes „V“ entstehen.

6 STEINE, GRASNARBE UND WURZELN ENTFERNEN

Beim Rechen wird es dir passieren, dass Steine, Reste der Grasnarbe oder Wurzeln an die Oberfläche befördert werden. Da am Ende eine wirklich feine Oberfläche entstehen soll, ist es wichtig, alle Störfaktoren zu entfernen. Kleine Wurzeln kannst du ruhig mit den Resten der Grasnarbe auf den Weg werfen, denn die Wege werden am Ende sowieso gemulcht. Warum? Nach 2–3 Jahren entsteht aus dem Mulchmaterial auch auf den Wegen feinsten Humus, den du für das Anlegen neuer Beete verwenden kannst.

7 DIE SPITZE HERUNTERRECHEN

Wenn du mit deinem umgedrehten V zufrieden bist, musst du dessen Spitze nun wieder herunterrechen, und zwar so, dass die Erde auf beiden Seiten gleichmäßig herunterrieselt. Beginne an einem Beetenende und arbeite dich bis zum anderen Ende vor. Diesen Schritt kannst du auch 2–3-mal wiederholen. Achte darauf, dass die flache Mitte des Beets etwa 40–50 cm breit ist.

8 DER FEINSCHLIFF

Na, sieht dein Beet schon wie eines der Beete von „Bec Hellouin“ aus? Falls nicht, dann lass dich nicht entmutigen. Übung macht bekanntlich die Meisterin.

Wenn du zufrieden bist, nimm ein letztes Mal den Rechen zur Hand, diesmal mit der Rückseite. Klopfe das Beet zuerst auf der Oberseite, dann an den Seiten behutsam fest. **Et voilà – fertig ist dein erstes Hügelbeet!**



Schritt für Schritt zum eigenen Projekt

Du möchtest ein
Urban-Farming-Projekt
in deiner Stadt starten?
Hier ein paar Tipps dazu.

ENTWICKLE DEINE VISION

Bevor du in irgendeiner Weise aktiv wirst, darfst und solltest du dich fragen: Was ist deine Vision für die Zukunft? Wie sieht deine Idee in ihrer Vollendung aus? In deinen Gedanken ist jetzt alles erlaubt, nutze deine Vorstellungskraft. Stell dir vor, dass dir alle Türen offenstehen, und dass du nur hindurchgehen musst, um deine Idee Wirklichkeit werden zu lassen.

Diese Phase ist entscheidend, denn in dem Moment, in dem du dir erlaubst, deine Ideen wie eine bunte Wildwiese blühen zu lassen, wird sich ein Gefühl der Freiheit und der Kraft in dir ausbreiten.

MITSTREITER*INNEN AN DEINER SEITE

Je mehr Personen an einer Vision arbeiten, desto schneller und effektiver kann sie umgesetzt werden. Wenn du deine Idee mit anderen teilst und dann gemeinsam zur Umsetzung schreiten kannst, entwickelt sich in Windeseile eine Dynamik, die du gar nicht erwartet hast. Am wichtigsten ist jedoch, dass du vor Begeisterung für deinen Plan nur so sprühst – dann wirst du im Nu auch andere anstecken!



GIB DEINEM PROJEKT EINEN NAMEN UND EIN LOGO

Unsere Erfahrung lehrt: Je früher dein Projekt einen Namen hat, desto schneller wird es auch wahrgenommen. Kreiere deine eigene Marke – wenn möglich, auch gleich mit einem unverwechselbaren Logo und einem wiedererkennbaren grafischen Auftritt. Lass das Unsichtbare sichtbar werden! Du denkst vielleicht: Es kommt doch auf die Inhalte an, nicht auf das Äußere. Damit hast du zwar einerseits Recht, aber für Außenstehende sind die Inhalte oft nicht sofort zu durchschauen. So wie die Verpackung uns im Idealfall schon viel über das Produkt verrät, das wir kaufen möchten, so sollte auch die Außenpräsentation deines Projekts prägnant zusammenfassen, was seine Inhalte und Ziele sind. Und ein großer Wiedererkennungswert ist wichtig: Wenn man dein Logo sieht oder deinen Namen liest, sollten beide unverwechselbar und einzigartig sein.

EINE GEEIGNETE FLÄCHE FINDEN

Für den Start deines Projektes ist eine geeignete Fläche der Grundstein. Mach einen Spaziergang, oder kombiniere deine Suche mit einer Fahrradtour durch die Stadt. Es ist immer gut, hierbei eine Kamera oder ein Handy für Schnappschüsse parat zu haben, um alles zu dokumentieren. Wenn dir geeignete Flächen auffallen, notiere dir auf jeden Fall den Straßennamen oder die Ecke. Wenn dir ein Ort besonders gut gefällt, dann verweile doch einige Momente. Wie wäre es, genau hier zu graben, zu säen, zu pflanzen? Ist der Weg von diesem Ort zu deinem Zuhause gut zu meistern? Ist es sehr laut hier? All diese Momentaufnahmen heißt es einzufangen.

LEG LOS: MIT DEN RICHTIGEN ANSPRECHPARTNER*INNEN

Du hast einen Ort gefunden, der dir ideal erscheint für dein Vorhaben? Dann finde als Nächstes heraus, ob du dort loslegen kannst. Wem gehört die Fläche? Wer ist zuständig? Wenn es sich um eine städtische Fläche handelt: Gibt es in deiner Stadt eine Urban-Gardening-Stelle, bei der du anfragen kannst? Bei uns in Frankfurt ist das Grünflächenamt zuständig für öffentliches Grün.

Es kann natürlich auch sein, dass deine Wunschfläche einer Firma oder Privatperson gehört. Dann ist es unerlässlich, Kontakt zum*zur Eigentümer*in aufzunehmen und ihm*ihr deinen Plan vorzustellen. Viele Firmen freuen sich, wenn sich jemand ihrer vernachlässigten Flächen annimmt, mit denen sie vielleicht bisher nichts anzufangen wussten. Auch Kirchen sind manchmal interessiert daran, Urban-Farming/Gardening-Projekten ein Zuhause zu geben.

VERNETZE DICH IN ALLE RICHTUNGEN

Schon bevor du beginnst, kannst du dich auf die Suche nach Initiativen, Vereinen oder Gruppen begeben, die vielleicht bereits etwas Ähnliches machen wie das, was du vorhast. Gibt es andere Urban-Farming/Gardening-Projekte in deiner Stadt? Existiert ein aktives „Transition-Town“-Netzwerk, dem du dich unter Umständen anschließen kannst? Wenn es in deiner Stadt einen Ernährungsrat gibt, bietet auch er sich als Anlaufstelle an – denn die Ernährungsräte möchten wieder eine ökologische und regionale Nahrungsmittelversorgung der Städte erreichen und suchen vielleicht gerade nach Projekten, die das praktisch umsetzen.



ISLANDS IN THE CITY: MACH DEINE STADT BUNTER – MIT WILDER NATUR, GÄRTEN UND GEMÜSEBEETEN

Gerade im hektischen Trubel zwischen Hochhäusern und Straßenlärm ist sie riesengroß: die Sehnsucht nach einem Fleckchen Grün, einem Ort der Erholung, einem Ort des Austauschs. Städtische Naturerfahrung und Selbstversorgung? Die Autorinnen Laura und Juli haben es vorgemacht und zeigen, wie es geht: Mit zwei Grabegabeln bewaffnet haben sie ein verwildertes Gartenareal mitten in Frankfurt in eine farbenfrohe und essbare urbane Landwirtschaftszone verwandelt. Und jetzt? Haben sich den Gemüsehel-
Innen mittlerweile bereits 130 Menschen angeschlossen. Gemeinsam säen, pflanzen, wühlen und ernten sie mitten in der City nach den Prinzipien der Permakultur.

Du steckst voller Tatendrang und möchtest nachhaltiges Leben selbst gestalten, dich freier von der industrialisierten Lebensmittelversorgung machen? Oder holst du dir lieber erst einmal nur Inspiration für dein kleines grünes Reich? Perfekt! Die Autorinnen liefern jede Menge Tipps, wie du deine Stadt, deinen Garten oder deinen Balkon mit kleinen und großen Permakultur-Projekten essbarer, bunter und gemüsig machen kannst – und so deinen Beitrag für eine grüne Stadt und besseres Klima leisten, dich selbstversorgen und unabhängig werden kannst.

ILLUSTRATION COVER: PETRA BRAUN

GESTALTUNG: PIA STEIDL

FOTOS: STEFANIE KÖSLING