

## selbstversorgung im selbsttest

unabhängiger werden durch eigene fähigkeiten und eigene produktion. lebensmittel welche zuhause produziert werden sind höchstmöglich frisch, denn es gibt nichts was näher von zuhause ist, als zuhause. die transportwege und die daraus entstehenden emissionen sind 0. der bezug zum boden und die wertschätzung zur natur und dem leben findet wieder neue beachtung und fade siedlunglandschaften werden auf einmal sinnvoll begrünt.



auftraggeber & projektadresse; andré messerli, oberwilstrasse, schnottwil  
design und ausführung; andré messerli

# **inhaltsverzeichnis**

**vorwort**

**geschichtlicher hintergrund der selbstversorgung**

**der traum vom frischen, eigenen essen**

**fakten, gründe und das warum**

**warum selbstversorgung**

- frische nahrung
- bezug zu natur und boden
- umweltfreundliche produktion
- wertschätzung
- soziale beweggründe
- unabhängigkeit
- gesundheit
- persönliche motivationen

**wie wir selbstversorgung umsetzen**

**küche als mittelpunkt**

**verwendung der eigenen lebensmittel**

**evaluation** nötige anpassungen

**modulation** anpassen zeitaufwand

**reflektion** lerneffekte und erfahrungen

**partizipation**

**prinzipien** schwerpunkte

**aspekte der selbstversorgung** persönliche gedanken



## **vorwort**

heute könnten wir es uns eigentlich einfach machen. fast überall kann alles erdenkliche was fürs leben so gebraucht wird, gleich um die nächste eingekauft werden. bequem und mehr als wir tatsächlich brauchen. wozu also macht man sich die arbeit, sich mit selbstversorgung zu versuchen? und es ist arbeit. mehr als genug.

als bub durfte ich meinem grossvater bei der bewirtschaftung unseres selbstversorger gartens über die schultern schauen und natürlich auch mit helfen, letzteres nicht immer freiwillig.

die liebe zum gärtnerischen, das verlangen nach mehr gesunden, natürlichen und frischen lebensmittel, sowie der wunsch nach mehr nachhaltigkeit und unabhängigkeit, bewegten mich dazu, nicht nur von selbstversorgung zu reden, sondern sie zu leben.

warum ich das tue, hat auch umwelt-politische motivationen. selbstversorgung oder ganz einfach lokale produktion bedeutet eine wesentliche entlastung der umwelt. sei dies in nun in der co2 bilanz oder in der reduzierung des abfallproblems. aber auch mehr unabhängigkeit gegenüber grosskonzernen und machtmonopolen sind ein wichtiger aspekt der selbstversorgung.

und natürlich spielt auch hier ein traum mit. es ist derselbe traum welcher schon dem gesamtprojekt schnottwil flügel verleiht hat. - die welt im kleinen verändern – unser anteil an eine globale partizipation für eine nachhaltige welt.

und dann ist da noch dieser andere traum. es ist dieser traum von grünen siedlungen, mit essbaren landschaften, von üppigen naturgärten mit alten bäumen, welche die strassen säumen und die häuser der menschen umgeben. es ist dieser traum von einer friedlichen welt in der es genug zu essen gibt für alle.

jemand hat mir einmal gesagt, ich lebe jenseits der realität, in einer wunderbaren, friedlichen welt, die es leider so nicht gibt. das hat mir die augen geöffnet. ja, es gibt diese welt so nicht, solange sie nur in unseren gedanken und träumen existiert.

dieses gespräch hat mich motiviert träume anzupacken und umzusetzen. nicht bedauern, nicht diskutieren, sondern TUN, umsetzen, **teil der lösung sein**. nur wenn wir tun, werden wir wissen was möglich ist.

der oben beschriebene traum ist immer noch mein traum. doch jetzt ist er in der umsetzungsphase. aus dieser motivation heraus haben wir das projekt in schnottwil gestartet. es ist ein puzzle teil zu all den vielen anderen selbstversorgerprojekten auf der welt. und es soll nicht nur ein selbstversorgergarten für eine handvoll leute sein, sondern motivation für andere. er soll langfristig auch ein experimentierfeld sein um lösungen zu problemen, wie beispielsweise pflanzenschutz zu finden. die gemachten erfahrungen möchte ich weitergeben und menschen zur seite stehen welche in ihrem garten selbstversorgung umsetzen möchten.

das ist die motivation sowohl zum projekt selbstversorgung, wie auch zum gesamtprojekt in schnottwil.

wer sich mit selbstversorgung befasst, befasst sich fast automatisch mit den ethischen permakulturprinzipien

**people care, earth care, fair share**

## geschichtlicher hintergrund der selbstversorgung

als nomaden, jäger und sammler oder später als sesshafte ackerbauern, immer ging es darum sich selbst vom örtlichen land und boden zu ernähren. tauschhandel spielte im altertum eine untergeordnete rolle, und betraf mehr prestigeobjekte wie schmuck, modernere waffen oder etwa exotische gewürze.

fast durch die gesamte geschichte ernährten sich die menschen fast ausschliesslich von demselben boden wo auch gelebt wurde.

vor 5000 jahren am eufrat nahm der sesshafte ackerbau der menschen vermutlich seine anfänge.

durch die ganze geschichte der menschheit bis hin zur industrialisierung und bis in die heutige zeit spielte die selbstversorgung immer eine gewichtige rolle. das überleben ganzer familien, clans, dörfer und städten hing direkt von der fähigkeit ab, eigene nahrung zu produzieren, zu verarbeiten und letztendlich für die wintermonate zu lagern. auch während der industrierevolution spielte die selbstversorgung eine grundlage der ernährung. die löhne der arbeiter waren unter dem existenzminimum, selbstversorgung war eine notwendigkeit die vor hunger und armut bewahrte. später stellten besonders sozial fortschrittlichere firmen ihren fabrikarbeiter, nebst einer unterkunft auch eine gartenfläche zur verfügung, was nicht nur als lohnergänzung anzusehen war, sondern auch als beitrag zum überleben. gartenstädte, arbeitersiedlungen mit gärten entstanden.

selbst noch bei meinen grosseltern, bedeutete selbstversorgung ein wesentlicher beitrag an die tägliche ernährung.

die industrialisierung der landwirtschaft schaffte es, mehr und mehr lebensmittel für alle erschwinglich zu produzieren, zumindest in den reicheren, kapitalistischen ländern. doch wie hoch ist der preis wirklich? günstig in form von geld? vielleicht. und wenn nur kurzfristig. die nebenwirkungen und spätfolgen der industrialisierten landwirtschaft sind heute längst bekannt. die langfristigen folgen sind teuer. bodenerosion, belastete böden und gewässer und unberechenbare folgen für die gesundheit von uns allen.

unsere ernährung verlangt besonders heute wieder nach neuen formen. selbstversorgung spielt dabei einmal mehr eine bedeutende rolle. allein die flächen an hausgärten, dachgärten und anderen ungenutzten flächen, hochgerechnet, zusammen mit freiwilligen arbeitsleistungen, ergibt ein riesiges potenzial.

in den letzten jahren ist selbstversorgung in zusammenhang mit der ökobewegung wieder bedeutend und auch attraktiver geworden. immer teurere lebensmittelpreise, mit chemikalien belastete lebensmittel, produktionen in welchen jegliche ethik und achtung vor dem leben verloren gegangen ist, bewegt viele, menschen zum umdenken. sie setzen wieder auf natürliche, nachhaltig und möglichst lokal produzierte lebensmittel - und es gibt nichts näheres von zuhause als zuhause. da stellt sich die frage, warum nicht von anfang an zu hause produzieren. transition towns sind heute längst kein modewort mehr, sondern vielerorts umgesetzt und entwickeln sich weiter.

nicht zuletzt aufgrund der herausforderungen in den heutigen zeiten, ist selbstversorgung viel mehr als eine mode erscheinung. die motivation der einzelnen menschen sich mit selbstversorgung zu beschäftigen liegt viel tiefer. diesem viel tiefer bin ich im nachfolgenden dokument etwas auf dem grund gegangen, habe nach gespürt und leute gefragt was sie denn letztendlich bewegt.

## der traum vom frischen, eigenen essen

eigene essbare landschaften gestalten, gesunde lebensmittel frisch aus dem eigenen garten ernten, dieser traum besteht schon lange. ich erinnere mich wie meine grosseltern selbstversorgung um unser haus herum praktizierten, wie sorgfältig die äpfel und birnen geerntet wurden und wie wichtig der gemüsegarten war. doch jetzt will ich es selber umsetzen in einer anderen zeit, mit anderen beweggründen. in form von urban agriculture konnte ich zwar bereits einiges umsetzen und austesten, doch das war auf balkonen, terrassen und in kleinst-gärten. jetzt möchte ich mich erneut mit selbstversorgung auseinandersetzen und zwar in einem 1000m<sup>2</sup> projekt. über einen längeren zeitraum möchte ich dabei experimentieren, lernen, erleben, umsetzen.

das selbstversorgung zuhause tatsächlich viele vorteile mit sich bringt, liegt auf der hand. doch wie einfach oder vielleicht auch wie schwierig und ganz besonders wie zeitaufwändig ist es

selbstversorgung 1:1 selbst umzusetzen? ich möchte es in der praxis selber erleben, nur so kann ich erfahrungen und informationen weitergeben.

auch hier: **es geht nicht nur darum uns unser eigenes gemüse schmecken lassen, viel mehr möchten wir eigenes gemüse anderen schmackhaft machen.** es geht also wieder um motivation und inspiration - und letztendlich um den gedanken, die selbstversorgergemeinde wachsen zu lassen.



eigenes gemüse auch anderen schmackhaft machen

urban-agriculture auf terrassen und balkonen durfte ich schon umsetzen. was mir fehlte war ein grösseres grundstück mit wohnmöglichkeit, ein experimentierfeld sozusagen. an der oberwilstrasse in schnottwil, haben wir eine liegenschaft gefunden, in der wir das gewünschte umsetzen können.

## warum selbstversorgung

### frische nahrung

wie bereits erwähnt ist **frische und lebendige nahrung** ein hauptgrund warum wir selbstversorgung betreiben. im garten einkaufen und so frisch als möglich, roh oder gekocht gleich auf den teller. idealerweise sollten von der ernte bis zum essen, nicht mehr als zwei stunden vergehen. kein herkömmlicher einkaufsladen kann mit einer solchen frische und qualität mithalten. oder durch den garten spazieren und von der hand ins maul leben - frischer ist kaum mehr möglich. was nicht verzehrt werden kann, wird entweder verschenkt, eingetauscht oder eingelagert. erstes ziel bleibt es immer, so frisch wie möglich zu essen.

## bezug zu natur und boden

ein weiterer wichtiger beweggrund ist der **bezug zum boden** und auch zur nahrung und den pflanzen und anderen lebewesen im garten.

ein bezug der durch einziges konsumieren im supermarket immer mehr verloren geht.

**mit der natur leben, von der natur lernen** ist darum ein weiteres credo.

nicht zuletzt geht es auch darum sich wieder mit dem **ursprünglichen**, echten zu beschäftigen, anstelle einer künstlichen einkaufscenterwelt.

## earth care

## umweltfreundliche produktion

**umweltpolitisch hat selbstversorgung und lokale produktion nicht zu unterschätzende auswirkungen.** wenn menschen vermehrt nach dem motto leben, essen wo man ist, wird der transportweg kürzer. nichts ist näher von zuhause als zuhause.

zusätzlich zur reduzierten co2 belastungen, gibt es weniger oder kaum noch abfall, weil die heutzutage ohnehin übertriebene verpackung wegfällt.

## holmgren, produziere keinen abfall

## wertschätzung

**erhöhte wertschätzung zu boden und nahrung.** wer selber anbaut, den aufwand kennt und wieder einen bezug zu pflanzen, nahrung und boden findet, wird wertschätzen was uns die erde gibt. was mit mühe und schweiss selber angebaut wird nicht oder weniger schnell weggeworfen. nahrung die aus dem eigenen garten kommt wird mehr geschätzt.

**alles was uns der boden gibt in ehre halten.** dazu eine kleine episode, aus meiner kindheit im emmental. als junge verbrachte ich während meiner schulferien viel zeit auf einem bauernhof im emmental. während der herbstferien war ich dann jeweils bei der apfelernte dabei. da war eine grosse streuobstwiese mit vielen alten hochstammbäumen. ein teil der äpfel fiel auf den boden und die galt es immer aufzulesen. selbst die kleinsten kümmerlinge wurden aufgelesen. doch diese liess ich meist einfach liegen, weil sie mir als zu wenig wertvoll erschienen. da lehrte mich der alte bauer einen einfachen satz. diesen satz klingt noch heute in meinen ohren und ich werde ihn sohl nie vergessen; „mi mues aues was üs dr bode härgit in ehre haute.“ man muss alles was uns der boden hergibt, in ehre halten. ich habe dem nicht hinzuzufügen. danke ernst.



## soziale beweggründe

nicht zuletzt geht es auch darum, **verantwortung zu übernehmen**. verantwortung für ein stück boden, für die lebewesen die dort wohnen, für die menschen die es zu ernähren gilt. es geht auch darum sorge zur erde zu tragen damit auch unsere kinder auf unbelasteten böden leben können.

nachhaltigkeit anstelle kurzfristigem profitdenken.

selbstversorgung lehrt uns, durch selber tun, durch planen und ausprobieren in der praxis, nicht nur verantwortung zu übernehmen sondern führt uns wieder ins **selbstständige denken** zurück und lehrt uns, wieder auf unsere fähigkeiten zu vertrauen.

selbstbestimmt in kleinen gruppen leben ist teil einer jeglichen lokalen produktion.

## people care

## unabhängigkeit

weitere politische beweggründe ist eine verstärkte unabhängigkeit von grossen konzernen und wirtschaft. durch den ausbau der eigenen unabhängigkeit werden wir weniger manipulierbar selbstversorgung kann auch als gegenbewegung der heutigen kapitalistischen gesellschaft angesehen werden, als ein ausscheren aus einem system das nur noch gewinnmaximierende zahlen kennt und dadurch egoismus und und kampf (konkurrenzkampf) fördert.

natürlich kann selbstversorgung nicht als gegenmittel oder lösung all dieser probleme angesehen werden, doch ist der einfluss auf die globalpolitik durch immer mehr, weltweite, selbstbestimmte, lokale produktionen nicht zu unterschätzen.

und für den einzelnen bedeutet mehr unabhängigkeit auch weniger einkaufen, weniger geld zu brauchen und letztendlich weniger verdienen zu müssen. das wiederum heisst mehr lebenszeit für sich zu haben.

## gesundheit

**wer selber gärtner bleibt in bewegung**. sowohl wegen der direkten körperlichen betätigung in und mit der natur, sonnenlicht und die dadurch positiven auswirkung auf geist und psychologie, sowie der möglichkeit eigenes, frisches gemüse zu ernten, sind gesundheitlich wertvoll.

auch die vielen glückliche momente die erlebt werden können, besonders wenn es ums ernten geht oder wenn beobachtet werden kann wie die pflänzchen wachsen.

nach einem langen tag im büro kann gartenarbeit durchaus entspannen.

## persönliche motivationen

**dann hat jeder mensch ganz persönliche motivationen und beweggründe.**

**allem voran ist es die freude**. freude am gärtnern, an einer eigenen herstellung, an eigenen produkten. freude sich in der natur, an der frischen luft zu betätigen. glückliche momente draussen im gerten zu erleben.

und wie bereits erwähnt sind **eigene frische und gesündere lebensmittel** in bioqualität zusammen mit dem dazu gehörenden gesundheitsfaktor für viele ein wichtiger grund sich mit selbstversorgung auseinander zusetzen.

## wie wir selbstversorgung umsetzen

mit unserem permakultur – selbstversorgerprojekt möchten wir nicht nur ein mosaiksteinchen im grossen selbstversorgerpuzzle sein, sondern auch die aufgabe wahrnehmen, **andere zu motivieren sich mit selbstversorgung zu versuchen**. daher sind unsere schwerpunkte, kleine reproduzierbare projekte welche nahezu überall nachgebaut werden können. (siehe gartenprojekte) besonders auch im urbanen raum wo nur wenig platz zur verfügung steht. der selbstversorger garten ist auch für uns selber ein gewaltiges experiment um heraus zu finden, was neben der regulären arbeit auf einer fläche von 1000m<sup>2</sup> überhaupt möglich ist.

unser ziel ist es ein naturnaher garten, ein garten der vielfalt, ein garten der lebensräume zu schaffen. auf den 1000m<sup>2</sup> sollen kräuterzonen, beerenzonen, teichzonen, baumgärten, hängende gärten, gemüse zonen sowohl für saisonales wie auch für winterhartes gemüse und naturzonen geschaffen werden. daneben soll es lebensräume für tiere wie insekten, reptilien, igel und vögel haben. erwähnte, reproduzierbare kleinprojekte, wie gemüseturm, hängende gärten, permanente gemüse, beerenzonen, kartoffelturm, topfzonen, kräuterzonen, obstgärten und wildzonen.

aufgrund unseres bezug zu den philippinen steht ebenso ein selbstversorgerprojekt auf den philippinen an.

auf den 1000 m<sup>2</sup> fläche, haben wir nun genügend möglichkeiten um mit verschiedensten selbstversorgerelementen zu experimentieren.

wir haben uns folgende schwerpunkte gesetzt:

### **klassischer gemüsegarten mit saisongemüse**

dieser bereits vorhandene garten wurde vergrössert, die erdstruktur verbessert, es gibt kein umgraben mehr. mischkultur. gemüsepergola.

### **vertikale gärten entlang der gebäudestruktur (nutzen von randzonen)**

weinpergola, spalierbäume, verschiedene, kletternde saisongemüse, experimentell.

### **kräuterzone**

grosszügige, naturnah gestaltete kräuter, tee und gewürzlandschaft mit feucht und wasserzone.

### **perennierende kräuter**

zone mit pflegeleichten, winterharten gemüsen und kräutern, experimental

### **beerenzonen**

beerenlandschaft mit dem ziel, während der saison täglich beeren ernten zu können. moorbeeterweiterung für beere in saurem milieu.

### **obstbäume**

die bestehenden obstbäume erhalten und erweitern, anlegen von baumscheiben.

### **urban agriculture experimental**

hochbeete, topfkulturen, vegetower, sprossenkulturen und anderes experimental für urban agriculture austesten.

### **experimentieren mit einer vielzahl von pflanzen**

seltene exotische gemüse, alten kartoffelsorten, perennierenden gemüsen, kräutern und gewürzen.



alte kartoffelsorten

### information:

im projekt umgestaltung garten wird der gesamte gartenaufbau zusammen mit den selbstversorgerzonen dokumentiert. jedes gartenelement wird ausführlich beschrieben.

### küche als mittelpunkt

in einem selbstversorgerprojekt ist die küche etwas zentrales. ihr gehört spezielle aufmerksamkeit, ebenso wie den leuten die sich in der küche betätigen. hier werden die geernteten produkte verarbeitet.

wir haben eine leidenschaftliche köchin im haus, remy meine frau. sie kocht mit passion und und viel liebe zu den nahrungsmittel und verbringt somit viel zeit in der küche. schon daher war es klar, dass der kleine alte küche in ein anderes zimmer gehört.

wie früher in alten bauernhäusern oder auch bei vielen naturvölkern ist die **küche oder die feuerstelle das zentrum. alles drehte sich um die küche.**

**in schnottwil möchten wir die küche aus ihrem nischendasein (kochnische) holen und wieder in in den mittelpunkt verschieben.**

siehe bubble-planning umgestaltung der gebäudestruktur

die küche wurde aus einem kleinen raum auf der nordseite an die südseite in einen grossen raum mit viel platz verlegt. in einer selbstversorgerliegenschaft soll das verarbeiten und kochen der lebensmittel wieder eine wichtige rolle spielen. **darum ist der küchenraum sowohl lebensmittel wie auch lebensmitte-raum zugleich.** weil wieder mehr zeit in diesem raum verbracht wird, liegt er auf der sonnigen südseite des hauses. **unser beitrag von fast-food to slow-food.**

im weiteren wurde darauf geachtet, dass die küche direkt am kräutergarten liegt.

in der selbstversorgerküche gibt es immer etwas zu verarbeiten



## verwendung der eigenen lebensmittel

wie bereits erwähnt versuchen wir möglichst frisch zu essen. doch das geht nicht immer, ausserdem brauchen wir auch wintervorräte.

je nach produkt ist es das optimalste möglichst frisch und ev. roh zu essen. so ist es ein leichtes während der warmen jahreszeit täglich **frischer salat, gewürzkräuter, wildkräuter, tee, beeren und vielerlei gemüse** aus dem garten zu holen und gleich zu naschen oder zu einem gericht zu verarbeiten.

ein highlight sind die wunderbaren **frischen smoothies** aus allerlei früchten, beeren oder gemüsen.

**anderes wird für den winter haltbar gemacht.**

**das geschieht durch einmachen, dörren, confiture herstellen, saft pressen oder lagern.**

ein weiteres ziel ist es, auch durch den winter möglichst eigene nahrung zu verwenden. dabei kommen uns die beiden grosszügigen naturkeller sehr gelegen.



blick in den naturkeller

so haben wir bereits wertvolle erfahrungen gemacht. besonders was lagergemüse betrifft. unsere kürbisse beispielsweise hielten bis weit in die nächste saison und waren dabei von vorzüglichem genuss. je später wir sie verwendeten umso besser waren sie.



## verwenden der lebensmittel

- frisch essen in form von salaten, rohkost
  - verarbeiten durch kochen
  - saft pressen
  - einlagern im naturkeller
  - einmachen
  - herstellen von konfitüren
  - herstellen von pestos, chutneys
  - trocknen und dörren
  - verschenken und tauschen
- fair share**



getrocknete ringelblumen

## auf natürliche geschmacksverstärker setzen

ob marinaden, saucen, salate oder beilagen, alles schmeckt besser wenn frische gartenkräuter dazu gegeben werden.

rosmarin für ofenkartoffeln, basilikum und oregano für die italienische, - koreander und zitronengras für die asiatische küche, all das sind einfache pflanzen die selbst in kleinen gärten oder gar töpfen auf balkonen angebaut werden können.

in unserem kräutergarten, direkt neben der küche versuchen wir die auswahl an kräutern ständig zu erhöhen und auch neues auszutesten.

**kräutersortiment, siehe pflanzenliste.**

## **evaluation**    nötige anpassungen

**bis auf den faktor zeit, sind alle in dieser evaluation beschriebenen punkte lernprozesse, besonders in bezug an die oben beschriebenen erwartungen im vorfeld. wie sieht es nach drei jahren selbstversorgung aus? über den daumen gepeilt ist das gesamtprojekt erfolgreich. vieles funktioniert, anders pendelt sich langsam ein.**

**es gibt nur ein faktor, welcher zwingend überarbeitet werden muss. der zeitfaktor. das hatte ich erwartet, jedoch nicht in diesem ausmass.**

### **zeitaufwand ist gross**

hier muss etwas ändern, der grund warum bei uns der zeitaufwand enorm ist, ist wegen der vielen experimentalprojekten. es waren besonders im 2015 zu viele und die anbauflächen waren zu gross. zusätzlich bin ich immer noch in einigen bereichen in der umgestaltungsphase des gartens, was auch viel zeit in anspruch nimmt.

## **modulation**    zeitaufwand

im nächsten jahr (2016) wird die anzubauende gesamtfläche kleiner, dafür smarter geplant. besonders möchte ich mischkulturen gezielter anwenden und so den schädlingsbefall minimieren. tieferes wissen darüber zu gewinnen ist eine notwendigkeit.

die pflegeleichte perennierende zone erhalten und ausbauen.

## **reflektion**    lerneffekte und erfahrungen

**hier die wichtigsten erfahrungen lerneffekten und rückblenden der letzten drei jahre.**



**die küche auf die sonnenseite des Hauses in einem hellen grossen raum verlegt zu haben** war ein guter entscheid, denn wir verbringen viel zeit darin. sehr viel zeit. immer gibt es etwas zu verarbeiten.

und da sind wir auch schon bei einer herausforderung. auf der einen seite habe ich erwähnt wie wichtig **wertschätzung** ist. nichts wegwerfen auch aus ethischen gründen und auch weil wir ja erfahrung haben wieviel arbeit von der saat bis zur ernte dahinter steckt.

**wenn die fruchte ertereif sind, kann oft nicht lange zugewartet werden.** ob nun zeit vorhanden ist oder nicht, die ernte will verarbeitet werden egal was noch anderes, wichtiges ansteht. das bedeutet konkret, entweder es vergammelt oder es gibt eine nachtschicht. und diese nachtschichten

fürten schon mal zu diskussionen. und dabei ging es nicht ums wegwerfen, sondern ums nachschichtarbeiten / eigene vorräte oder besser gleich verschenken.  
aktuell haben wir bei einigen kräutern den zeitpunkt verpasst um sie für den winter zu ernten und zu trocknen. bewusst verpasst, weil die zeit einfach nicht mehr ausreichte.

**freude an eigener herstellung**, an eigenen produkten. diese freude ist nicht zu unterschätzen. ich betrachte die gartenarbeit mit ernten eher nüchtern doch selbst mich rührt es immer wieder, wenn ich die frisch geernteten produkte vor mir sehe.  
und manchmal ertape ich mich selbst in „profitdenken“, wenn wir uns über wochen fast ausschliesslich mit eigenen produkten ernähren können.  
was das leben im garten aber wirklich bereichert ist die zufriedenheit - und trotz viel arbeit die immer wieder glücklichen momente. remys freude zu sehen, wenn etwas das sie sorgsam gepflegt hat wächst, die zarten blüten sichtbar werden und es dann letztendlich früchte trägt.



**selbstbestimmt** leben heisst auch sich mit allen beteiligten absprechen. welche entscheidungen werden wie gefällt, wer macht was. (soz.pk)  
alle partner, lebens -oder wohngemeinschaften müssen gleichermassen mitziehen. ansonsten kann nicht nur die selbstversorgung, sondern auch das zusammenleben zu einer herausforderung werden.  
siehe auch partizipation

**näher an der natur leben**, bedeutet auch von der natur abhängig zu sein, was es heisst, wenn es wochen lang nicht mehr regnet oder die kulturen von einem spätfrost überrascht werden.  
auch lernt es uns, unser leben wieder verstärkt nach den natürlichen rhythmern zu richten.

**geld einsparen ist langfristig möglich**, aber nur wer nicht nach den klassischen finanzmuster denkt.  
wer sich selber seine zeit verrechnet, hat nicht kapiert um was es geht. so gesehen ist selbstversorgung nicht in jedem fall günstiger. aber es macht unabhängiger - und wie kann freude in geld aufgerechnet werden?

**es funktioniert nicht von heute auf morgen.** wie alles, so ist auch selbstversorgung ein lernprozess, **nicht nur der garten muss sich entwickeln auch – und vielleicht sogar viel mehr der gärtner.** es ist eine gute erfahrung, zu wissen, dass man sehr wohl unabhängig sein kann und selber zu bestimmen wieviel und was wir mit welchem aufwand selber herstellen möchten. eine steigerung ist bei entsprechendem zeitlichen aufwand fast immer möglich. im leben nah an der natur können wir jeden tag etwas neues lernen und es geht fast immer ums ausprobieren, planen, wieder verwerfen, erfolg haben oder auch nicht. und oft ist es so, dass etwas das letztes jahr erfolg hatte, im nächsten jahr nur wenig einbrachte. trotzdem gilt es auch das wenige zu schätzen. so kann das leben in der selbstversorgung sein.



## partizipation

die führenden rollen haben remy und ich. remy ist ein leidenschaftlicher kochprofi. sie liebt es zu ernten und zu verarbeiten und sie tut das mit genuss und passion. ich selber bin erntehelfer und übernehme alle schweren aufgaben, wie beete vorbereiten und die umgestaltung und pflege der gesamtanlage. gelegentliche helfer/innen packen in der regel dort an wo's grad nötig ist. grundsätzlich könnten wir mehr helfende hände gebrauchen, aber es dürften gerne noch mehr leute sein, die uns helfen gelegentliche ernteschwemmen zu verarbeiten und auch helfen zu essen und zu genießen.

## prinzipien schwerpunkte

### **holmgren, beobachte und agiere**

tägliches beobachten des gartens / veränderungen, oft muss gleich reagiert werden (aufbinden, schnitt, wässern, ernten etc.)

### **holmgren, fahre eine ernte ein**

es gibt täglich zu ernten, und seien auch einfach wildkräuter und beeren.

### **holmgren, produziere keinen abfall**

keine verpackung durch lokale produktion.

### **holmgren, integriere eher als dass du ausgrenzt**

auch beikräuter haben ihren nutzen, essbar, lebendmulch, wildgrün, etc.

### **holmgren, nutze und schätze die vielfalt**

auf ein grosses pflanzensortiment setzen

### **holmgren, nutze randzonen und wertschätze das geringe**

pergolas, spaliere und klettergemüse an den gebäudefronten  
kürbisse zucchinis, kapuzinerkresse oder borretsch an den rändern zu gemüsezonen / rasen

## aspekte der selbstversorgung persönliche gedanken

**wenn uns die grauweissen bodenplatten und die anordnung der regale im nahen einkaufscenter, oder die parkfelder darum herum vertrauter sind als die pflanzengesellschaften ums eigene haus herum, dann ist uns etwas verloren gegangen, dann fehlt uns etwas.**

immer mehr und ohne es wirklich zu realisieren, geraten wir in die abhängigkeit ständig mächtiger werdenden, einzig auf gewinnmaximierung fixierter konzerne. das hat nicht nur auswirkungen auf unsere direkte umwelt, natur und zivilisation. schleichend sind die folgen welche diese abhängigkeit auf unsere eigene freiheit, selbständigkeit und auch unsere gesundheit haben. immer mehr werden wir manipulierbar, unsere lebensaufgabe besteht darin zu konsumieren um den reichum einzelner zu erhöhen.

so ist es ist die verbundenheit mit dem eigenen boden, die verbundenheit zur natur und somit auch zur ureigenen natur als mensch, die heute mehr und mehr verloren geht.

alles kann nicht selbst hergestellt werden und das braucht es auch nicht, ebenso braucht nicht jeder einzelne haushalt selbstversorgerisch tätig zu sein.

hingegen wird eine aus ständigem lernen stetig stärker werdende, lokale, sich selbst organisierende selbstversorgung, bestehend aus kleinbäuerlichen betrieben, gemeinschafts – und hausgärten automatisch zu einem gegenpol von profitorientierten massenproduktionen. und dieser gegenpol, so finde ich ist in der heutigen zeit wichtig. dieser gegenpol mag vielleicht heute noch klein sein. doch er ist am wachsen. niemand weiss wie wichtig und ausgeklügelt lokale selbstversorgung in 50 jahren sein wird. **dabei bin ich überzeugt dass permakultur aufgrund der ihr zugrunde liegenden ethik und der einfachen und zugleich genialen prinzipien eine entscheidende rolle spielen wird.**

ich möchte keine illusionen verbreiten. 100% selbstversorgung ist heute kaum möglich.

aber es ist möglich einen schönen prozentsatz an frischen und somit gesunden nahrungsmittel selber zu ziehen.

vielmehr als auf erntemengen, oder wieviel prozent jemand selbstversorger ist, kommt es darauf an, **dass wieder mehr frische nahrungsmittel konsumiert werden können und das möglichst täglich. darum machen auch kleine selbstversorgungselemente, wie beispielsweise ein paar kisten mit kräuter oder blattgemüse sehr viel sinn.** oder wer etwas platz hat, legt eine fressecke mit verschiedenen beerenpflanzen an.

### **wieder authark / unabhängiger werden**

hierzu ein beispiel aus den philippinen. dort sind die verhältnisse noch etwas extremer als in europa. die philippinische inselwelt ist eigentlich ein paradies. es wächst fast alles dort, über das ganze jahr. trotzdem sind die leute immer mehr von konzernen abhängig. oft habe ich erlebt, wie besonders in kleinen orten nur eine beschränkte auswahl an früchten und gemüsen auf dem örtlichen markt zu finden ist, dafür aber alle erdenklichen sorten an chips und softdrinks, dosen und süssigkeiten. und obwohl viele leute kaum das geld haben um sich mit dieser art lebensmittel zu versorgen, liegen viele gärten und felder brach. an was liegt es, dass nicht angebaut wird? es geht jetzt darum die zukunft für eine nachhaltige, gesunde welt in die hände zu nehmen.

### **noch einmal - auf frische lebensmittel kommt es an**

neueste erkenntnisse zum thema gesundheit und der darin enthaltene faktor der langlebigkeit, sprechen eine deutliche sprache. es kommt vor allem auf die frische und lebendigkeit der nährstoffe an. das zeigen studien über völkergruppen welche besonders langlebig sind. umso frischer unsere nahrung ist umso wertvoller ist der effekt auf unsere gesundheit.

der **transport** der nahrung über lange distanzen wirkt sich nicht nur in bezug auf die umweltemissionen, wie co2, feinstaubbelastung oder energieverbrauch problematisch aus, sondern auch indirekt auf unsere gesundheit.

abgesehen von industriellen und unnatürlichen landwirtschaftsmethoden und die daraus resultierenden schadstoffenbelasteten, nährstoffarmen lebensmittel, ist der transport ein hauptproblem. so werden früchte oft bevor sie reif sind, geerntet - und damit sie den transport überstehen mit chemikalien behandelt. von der ernte bis zum tisch können leicht mehrere tage verstreichen.

**der wesentlichste und wichtigste punkt der heutigen nahrung ist die fehlende frische und lebendigkeit.**

### **abchasier**

„Das Gemüse wurde erst kurz vor dem Kochen oder Auftragen geerntet, und wenn zum Essen Fleisch gehörte, zeigte man den Gästen das Tier, bevor es geschlachtet wurde. Alle Reste wurden weggeworfen, weil sie als gesundheitsschädlich galten. Diese Betonung der Frische garantierte, dass zwischen Garten und Tisch nur minimal Nährstoffe verloren gingen. Das meiste wurde roh oder gekocht gegessen, nichts wurde gebraten.“ Dan Georgakas, Abchasien-Forscher, aus dem Buch „The Methusalem Factors“

abchasier gehören zu den langlebigsten bevölkerungsgruppen weltweit. ihre ernährung zeigt allerdings nur eine seite ihrer geheimnisse für langes leben auf.

mit biologischer selbstversorgung oder vermehrter lokaler produktion könnten diese negeativen nebeneffekte der heutigen nahrungsmittelherstellung grösstenteils korrigiert werden.

heute haben wir fast überall die möglichkeit, z.b. mit den vielen elementen der urbanagriculture, selbst mit einfachsten mittel selber etwas frische nahrung zu produzieren. wir brauchen nicht alle komplette selbstversorger zu werden. doch bereits etwas frisches, eigenes grün, vielleicht in form von kräutern, welche die tägliche nahrung ergänzt kann für die gesundheit bereits wertvoll sein.

ein restaurant braucht immer frische kräuter. die können überall gezogen werden. wenn kein garten vorhanden ist, geht das auch in kisten oder kübel, sogar auf dächern und cherrytomaten gedeihen im süden überall, sogar an strassenrändern.

ich wünsche mir dass mehr menschen sich mit der eigenen nahrung befassen. mit meinen eigenen projekten möchte ich dazu motivieren.

andré messerli, august 2015