„Schon vor ein paar Jahren habe ich mit Freunden angefangen, im Berliner Großstadtraum nach Orten zu suchen, an denen Lebensmittel, die eigentlich noch gut zu verwerten sind, auf dem Müll landen.
Als richtige Schatzgrube hat sich der Berliner Großmarkt in Berlin-Wedding erwiesen, wo Großkunden wie Restaurants, Marktstände und kleine Läden ihr Obst und ihr Gemüse kaufen. Zunächst mit dem Fahrrad, später mit dem Auto, sind wir organisiert als ein relativ loses Kollektiv von ca. 70 Menschen jeden Samstagmorgen zum Großmarkt gefahren, haben das Auto mit Obst & Gemüse meist randvoll beladen und es an die beteiligten WGs und Hausprojekte verteilt. Auch solidarische Aktionen in Form von VoKüs haben wir mit dem Gemüse organisiert. Als Reaktion aus dem Freundeskreis haben sich auch an anderen Wochentagen Gruppen gebildet, die zum Großmarkt fahren. Auch wenn wir mit unserer WG mittlerweile nicht mehr zum Großmarkt fahren, sondern eher wohnnah containern, ist es schön zu wissen, dass immer noch jeden Samstag Bekannte dort die Unmengen von Essen abholen, die sonst auf dem Müll landen.“

Moritz, 29, aus Berlin

Containern und Foodsharing

Containern meint, sich aus den Abfällen der Supermärkte Essbares heraus zu suchen und zu verwerten. Dies sind meist Obst oder Gemüse mit kleineren Dellen oder schwarzen Stellen, aber auch kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum stehende Frischeprodukte, sprich alles, was sich nicht mehr unbedingt verkaufen lässt, aber dennoch ohne Weiteres ess- und verwertbar ist. Das sind rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel.

Beim Foodsharing wird versucht, Lebensmittelläden in dieser Form der Verwertung einzubinden. Über das Internet organisiert, gibt es lokale Gruppen und Abholstellen, an denen angemeldete Nutzer*innen übriggebliebenes Essen abholen können, bevor dieses auf dem Müll landet. Organisationen wie Mundraub.org nutzen die „Essenslandschaft“ der Stadt und bilden dazu auf einer webbasierten Karte die Standorte von Obst und Kräutern im öffentlichen Raum ab.

https://foodsharing.de/
http://mundraub.org/

Meine Selbstbeschreibung ist seit etwa 3 Jahren Flexitarier. Ich war froh, als ich den Begriff das erste mal hörte, weil ich endlich ein Label hatte, was auf mich zutraf ;). Dahinter verbirgt sich für mich etwas sehr Einfaches. Ich empfinde die ökologischen Argumente für den Vegetarismus und auch den Veganismus für extrem stichhaltig und eigentlich unwiderlegbar. Allerdings kann ich mich nicht wirklich mit den Argumenten für Tierethik identifizieren und esse auch leidenschaftlich gerne Fleisch. Für mich erwächst daraus die Konsequenz, wenig und möglichst bewusst Fleisch zu konsumieren und auch unter Umständen flexibel zu sein, wenn mich auf dem Nachhauseweg von einer Kneipe die Lust auf einen Zwischenstopp bei meinem liebsten Burgerladen überkommt. Ich habe das Gefühl, das viele Menschen versuchen, konsequent zu sein, um sich mit aller Gewalt dann ein bestimmtes Label (vegetarisch, vegan, etc.) geben zu können. Dabei kämpfen sie oft stark gegen ihre eigentliche Lust, verlieren den Kampf nach einer Zeit X und schlagen zurück ins komplette Gegenteil. Die Antwort ist für mich also, mir Schwächen und Lust zuzugestehen, ohne mich zu hart zu verurteilen, aber auch zu versuchen, die Konsequenzen meiner Handlungen nicht aus den Augen zu verlieren.

Matthias, 29, Berlin

Flexitarismus

Teilzeitvegetarier*innen verzichten an drei oder mehr Tagen in der Woche auf Fleisch. Stattdessen kommen Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und viel Gemüse und Obst aus Bio-Anbau auf den Teller. Statt billig produziertes Fleisch zu konsumieren, essen Flexitarier*innen in der Regel Bio-Fleisch. Die meisten Teilzeitvegetarier*innen schränken ihren Verbrauch ein, weil sie dem Thema Fleisch kritisch gegenüber stehen. Gründe hierfür können Massentierhaltung, Klimawandel oder ein verändertes Gesundheitsbewusstsein sein. Strikte Dogmen oder gar Verbote lassen Flexitarier*innen allerdings nicht gelten. Der gesunde Genuss soll im Vordergrund stehen.

www.bfa-ernaehrung.de/flexitarismus-teilzeitvegetarier

„Wir vermarkten Bio-Obst und Gemüse aus der Region, das normalerweise nicht den Weg in den Handel findet, sondern oftmals einfach weggeworfen wird, weil es nicht den gängigen Normen entspricht. Das sind dann zum Beispiel zweibeinige Karotten, krumme Gurken oder riesengroße Rote Bete.

Unser Ziel ist es, einen Beitrag zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung zu leisten und für einen effizienteren Umgang mit Ressourcen zu sorgen. Da wir es für wichtig halten, regionale Wertschöpfungsketten zu stärken und den saisonalen Konsum zu fördern, arbeiten wir eng mit Erzeuger*Innen aus der Region zusammen. Darüber hinaus ist es uns wichtig, dass die Gesellschaft für den Facettenreichtum der Natur sensibilisiert wird. Wir kooperieren mit Schulen und Kitas, um den Kindern zu zeigen, dass Gemüse nicht immer so makellos wie im Supermarkt aussieht und erklären, wie es denn überhaupt dazu kommen kann, dass eine Karotte zwei Beine bekommt: Das passiert einfach, wenn beim Wachsen was im Weg war und die Karotte sich einen anderen Weg suchen musste.“

Frederic, 28 und Isabelle 30, aus Berlin

Lebensmittelverschwendung

In den Supermärkten sehen wir nur makelloses Obst und genormtes Gemüse - denn sonst haben die Früchte keinen Anspruch darauf, in den Regalen des Handels zu landen. Eine riesige Verschwendung! Kaum jemand weiß, dass der Anteil von ästhetisch nicht makellosem Obst und Gemüse bei der Ernte bei bis zu 40 % liegt.

Obwohl bereits 2009 die EU-Vermarktungsnormen weitestgehend abgeschafft wurden, die ästhetische Kriterien für Obst und Gemüse definiert haben, verlangen fast alle Groß- und Einzelhändler weiterhin makellose Ware von den Erzeuger*Innen. Dabei ist krummes Obst und Gemüse genauso hochwertig und gesund wie seine „schönen“ Verwandten. Doch wird es schon bei der Ernte aussortiert und zu Tierfutter verarbeitet, in Biogasanlagen verwertet, oder im schlimmsten Fall einfach weggeschmissen.

www.querfeld.bio

„Seit ein paar Jahren arbeite ich ehrenamtlich für Vereine, die sich um ökologische und soziale Themen in Bezug auf das Stadtleben und Konsum kümmern. In Berlin gibt beispielsweise „Grüne Liga“, „Murks? Nein danke!“ oder „Äpfel und Konsorten“, die zu einer spannenden Bewegung gehören und Menschen in einer nachhaltigen Lebensweise unterstützen und dafür Impulse geben. Durch solche Organisationen finden sich Menschen wie ich zusammen, die keine Lust haben, die Natur unwiederbringlich zu verschmutzen und ihre Güter so schnell zu verbrauchen, wie wir es jetzt tun. Sie haben dagegen Lust und setzen sich z. B. dafür ein, dass Menschen stärker in Kreisläufen denken, wenn es um Energie- und Stoffflüsse geht. Mit der Idee der Kreislaufgesellschaft im Gepäck gehe ich mit den Vereinen oft auf Veranstaltungen wie das Umweltfestival, wo wir informieren und diskutieren. Es ist sehr interessant zu hören, was die Leute bewegt und wie interessiert sie an einem ressourcenschonenden Wirtschaften sind. Manchmal helfe ich auch dabei, Baumpaten für Streuobstwiesen zu finden, um mehr frei zugängliche Obstbäume zu pflanzen.“

Kim, 29, in Berlin

Kreislaufgesellschaft

Heute können wir in Deutschland mit die günstigsten verarbeiteten Lebensmittel der Welt kaufen. Dabei landen 50 % der Nahrungsmittel in der Tonne. Die meisten technischen Produkte und Kleidungsstücke sind heute hochmodern gefertigte Massenware. Manchmal sind Dinge auch so hergestellt, dass sie schnell kaputt gehen oder gar nicht mehr so reparierbar sind wie die Dinge, die z. B. unsere Großeltern noch hatten. Lineare Produktionsprozesse, Überschuss und Mangel statt Kreislauf und Gleichverteilung sind nicht mehr zeitgemäß und obwohl man heute fast müllfrei leben kann, entsteht so viel Müll wie nie zuvor. Das bedeutet, dass unglaublich viele Ressourcen verschwendet werden, und neben der Natur sehr viele Menschen und Tiere ausgebeutet werden. Dieser Art des Handelns steht die Idee der Kreislaufgesellschaft mit ihren vielen Facetten entgegen. Kreislaufgesellschaft beschreibt das Zusammenleben von Menschen basierend auf Kreislaufsystemen in Bezug auf Ressourcen, d. h. Güter, Wissen etc. Für so eine Gesellschaft müssen natürlich bestimmte Bedingungen vorhanden sein, die heute so noch nicht ganz vorhanden sind.

www.murks-nein-danke.de
www.aepfelundkonsorten.org
www.grueneliga-berlin.de

„Vor 2 Jahren habe ich foodsharing in Bayreuth mitgegründet: Mir war es zu wenig nachhaltig, nachts in den Mülltonnen der Supermärkte nach Essbarem zu wühlen.
Ich wollte, dass wir mit den Eigentümer*innen der Läden ins Gespräch kommen und gemeinsam schauen, wie weniger weggeschmissen werden kann! Der Effekt war beeindruckend, denn bei einigen Betrieben wurde es immer weniger Essen, das wir abgeholt haben: Die Betriebe kaufen weniger ein und verwerten Unverkäufliches besser weiter. Genauso haben wir auch viele Verbraucher*innen erreicht, die inzwischen nur so viel einkaufen, wie sie brauchen und die Reste weitergeben. Das motiviert mich, und ich habe die Hoffnung, dass wir es langfristig schaffen, unsere Lebensmittel angemessener zu wertschätzen!“

Manuel (23) aus Bayreuth

foodsharing

Weltweit wandert jedes dritte produzierte Lebensmittel in den Müll – ein Skandal angesichts der vielen Ressourcen, die zur Produktion nötig sind, und von 800 Millionen Hungernden weltweit! Wir wollen das ändern und deswegen kooperieren wir mit ganz unterschiedlichen Betrieben, holen dort das unverkäufliche aber noch genießbare Essen ab und verschenken es weiter, so dass dort nichts mehr weggeworfen wird. Darüber hinaus möchten wir auch die Verschwendung in Privathaushalten reduzieren: Zum Beispiel kannst du die Milch, die bei dir über das Wochenende schlecht würde, auf foodsharing.de als Essenskorb veröffentlichen – und jede*r kann sie abholen! Oder du bringst sie zu einem öffentlichen Kühlschrank, einem ‚Fair-Teiler‘, in den du sie zum verschenken stellen kannst. Inzwischen sind über 11.000 Freiwillige aktiv in 200 Städten und holen bei über 2.000 Betrieben ab!

www.foodsharing.de

„Wir haben die Möglichkeit, auf das grüne Dach unserer Nachbar*innen zu gehen. Dort gibt es ganz viel Platz für unsere Katze zum spazieren gehen. Da es in der Nähe keinen Gemeinschaftsgarten gibt, haben wir uns entschlossen, eine Ecke des Daches zu besetzen. Seit zwei Jahren pflanzen wir unterschiedliche Gemüse und Gewürze in Töpfen an (da der Boden nicht zum Pflanzen geeignet ist) wie Tomaten, Bohnen, Kürbisse, Minze, Chilli usw.
Für uns ist es wichtig, einen Ort zum Selberpflanzen zu haben, wo wir frische Gewürze oder Gemüse zum Kochen benutzen können und wo wir genau wissen, wo sie herkommen. Außerdem ist die Gartenarbeit eine fröhliche Aufgabe unseres Alltags.“

José (34), Roberto (35) Melina (31)

Grüne Dächer, Selbstversorgung

Wer frische Nahrungsmittel selbst anbauen und verarbeiten möchte, geht einen ersten Schritt in Richtung Selbstversorgung. Diese Lebensweise, die primär auf wirtschaftliche Unabhängigkeit abzielt, beschränkt sich nicht allein auf den Gemüse- und Obstanbau. Bedarfsgüter wie Fleisch, Honig, Bekleidung oder Möbel lassen sich ebenfalls selber herstellen.

Selbstversorgung ist ausgezeichnet dazu geeignet, den Menschen die Lebensmittel und insbesondere die Qualität des Obst und Gemüse zu sichern, die für ihre eigene Gesundheit und ihren Geldbeutel gut und wichtig sind. (Quelle: Selbstversorger.de)

www.selbstversorger.de
www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/dach-und-wand/00571.html
www.experimentselbstversorgung.net/selbstversorgung-fuer-anfaengerinnen

„Im letzten Jahr habe ich in einem kleinen Experiment meinen materiellen Konsum ziemlich reduziert.
Diese Zeit war für mich sehr bereichernd – unter anderem auch, weil ich mich in dieser Zeit mit einem anderen Umgang mit Zeit beschäftigt habe. Um das Konzept von Achtsamkeit, wie das allgemein hin genannt wird, konkreter in seiner Umsetzung und in Gemeinschaft zu erleben, besuchte ich ein buddhistisches Kloster, in dem nach diesen Prinzipien gelebt und gehandelt wird. Meine Erfahrungen dort haben mich tief und nachhaltig geprägt.
Das Gefühl, die Kommunikation miteinander, die Gestaltung des Alltags, vieles von dort lebt heute noch in mir. Die große Aufgabe ist nun, dies in meinen Alltag zu übertragen wie beispielsweise achtsames Essen. Ich übe mich darin, wahrzunehmen, wie ich esse, mit wem ich esse und was ich esse. Im Alltag verliere ich das zwar manchmal wieder, aber Schritt für Schritt stellen sich doch Veränderungen ein. Ich esse beispielsweise weniger aus Stress, kann besser erkennen, was mein Körper braucht und esse dadurch weniger durcheinander oder in Eile. Es fühlt sich sehr gut an und ich kann das Essen, alleine dadurch, dass ich es bewusst zu mir nehme, total genießen.
Das wirklich Schöne daran ist, dass es sich so entwickelt hat und sich überhaupt nicht nach Verzicht, Anstrengung, Kontrolle oder Sonstigem anfühlt. Dieser Umgang mit Essen ist natürlich in keiner Weise neu, doch für mich sehr besonders.“

Nele, 32, Berlin

Achtsamkeit und Ernährung

Die Philosophie des achtsamen Essens plädiert für eine Ernährung ohne Plan mit Bauchgefühl und Herz. Das bedeutet, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung nach Plan hin zum Essen nach Körpergefühl und Beobachtung. Ein wichtiger Bestandteil hierbei ist Genuss. Diese Philosophie wird beispielsweise in der Slow Food Bewegung praktiziert.

Einen ähnlichen Ansatz findet ihr hier: www.slowfood.de

„2005 bin ich auf einer Argentinienreise Zeuge der Vertreibung von Indigenen geworden, durch Paramilitärs, die von einer florierenden Tabak-Firma angeheuert worden waren. Dazu kam die Erkenntnis, dass unser Wirtschaftssystem Amok läuft: Wo blinde Kapitalakkumulation regiert, wird nicht nur die uns nährende Natur geopfert, sondern am Ende noch der letzte Homo Sapiens. So kam die Idee auf, einen Dokumentarfilm zu drehen, der Menschen sensibilisiert und durch positive Beispiele Mut macht auf einen Paradigmenwechsel. Die Permakultur- und die Transition-Bewegung standen dabei Pate, sowie die kubanische „grüne Revolution“. „Voices of Transition“ konnte dann 2009 dank der Hilfe von zahlreichen Crowdfundern in Frankreich, Großbritannien und Kuba gedreht werden und feierte 2013 seinen deutschen Kinostart. Es war äußerst anstrengend, als Autodidakt mit kaum Erfahrung und wenig Mitteln so ein großes Projekt zu realisieren, aber jetzt wo der Film in mehr als 20 Sprachen übersetzt worden ist und durch öffentliche Vorführungen unzählige Initiativen angeregt hat, weiß ich, dass sich die Mühe gelohnt hat. Heute engagiere ich mich in einem selbstorganisierten Gemeinschaftsbüro für den Aufbau einer gemeinwohlorientierten Welt, mit dem Medium Film, in Uni-Seminaren und meistens mit Optimismus und Freude.“

Nils 34, aus Frankreich und mittlerweile Berlin

Dokumentarfilm über Ernährungssouveränität

Ernährungssouveränität ist das Recht der Völker auf gesunde und kulturell angepasste Nahrung, nachhaltig und unter Achtung der Umwelt hergestellt. Sie ist das Recht auf Schutz vor schädlicher Ernährung. Sie ist das Recht der Bevölkerung, ihre Ernährung und Landwirtschaft selbst zu bestimmen. Ernährungssouveränität stellt die Menschen, die Lebensmittel erzeugen, verteilen und konsumieren, ins Zentrum der Nahrungsmittelsysteme, nicht die Interessen der Märkte und der transnationalen Konzerne.“ Erklärung von Nyélény 2007

http://voicesoftransition.org
https://facebook.com/voicesoftransition

„Vor 2 Jahren habe ich foodsharing in Bayreuth „Für mich ist leckeres und gesundes Essen ein wichtiger Punkt in meinem Leben. Ich möchte selbst entscheiden, was für Zutaten in mein Essen wandern und welche eben auch nicht. Außerdem macht es total Spaß, neue interessante bis schräge Lebensmittel oder Kombinationen auszuprobieren, jenseits des Einheitsbreis - ob jetzt Grünkohl mit Mandelmus, Rote-Bete-Schokokuchen oder Holunderblüten-Gelee mit Vanillenote. Ich koche fast jeden Tag und nehme das Essen mit auf die Arbeit, weil das Kantinen-Essen einfach fantasielos und nicht sonderlich nahrhaft ist (vor allem für Vegetarier*innen und Veganer*innen). Das ist unterm Strich nicht nur leckerer, sondern auch noch günstiger (trotz bio). Das wiederum inspiriert manche Kolleg*innen, die auch immer häufiger Selbstgekochtes mitbringen und wir dann untereinander Rezepte austauschen oder uns zum gemeinsamen Kochen verabreden. Auch Marmeladen und Aufstriche sind ganz schnell und leicht selbst gemacht und helfen, schon nicht mehr ganz so frische Zutaten noch lecker zu verarbeiten und haltbar zu machen (Aufstriche einfach im Glas einfrieren). Außerdem ist es total schön, selbstgemachte leckere Kleinigkeiten zu verschenken oder mit lieben Menschen ein buntes und leckeres Essen zuzubereiten!“

Sabine 28, aus Berlin

DIY kochen, backen und einmachen – weil es einfach besser schmeckt!

Selber kochen regt uns an, uns mit den Lebensmitteln und Zutaten, die uns täglich begleiten, näher auseinanderzusetzen. Einerseits in gesundheitlicher oder ernährungsphysiologischer Hinsicht: Welche Nährstoffe stecken wo drin? Wie kann ich mich ohne Fleisch/tierische Produkte gesund ernähren? Wie sieht überhaupt eine ausgewogene Ernährung aus?

Andererseits können auch politische und ethische Überzeugungen in Kauf-/Besorgungsentscheidungen einfließen: Regionale und saisonale Produkte bevorzugen, weil sie nicht von weit weg hertransportiert werden müssen. Unter welchen Arbeits- und ökologischen Bedingungen werden bestimmte Lebensmittel angebaut oder produziert? Woher kommen sie? Wie viele Lebensmittel brauche ich eigentlich, damit ich so wenig wie möglich wegwerfen muss?

www.lotusartichoke.com/de
www.birthesgartenzeiten.wordpress.com/rezepte

„Wir haben einen Garten und bauen dort Gemüse an, vor allem Tomaten, Kürbisse und Topinambur. Es macht uns Spaß und unser eigenes Gemüse schmeckt wirklich richtig gut! Und es ist ganz sicher Bio-Qualität, denn Pestizide benutzen wir nicht. Besonders erfreuen uns die Topinambur. Während des Sommers blühen sie ähnlich den Sonnenblumen und bilden gleichzeitig im Boden essbare Knollen. Diese kann man im Herbst ausgraben und kochen (ähnlich wie Kartoffeln). Sie halten in der Erde aber auch bis zum Winter und können dann gegessen werden. Im Frühjahr finden sich im Boden noch genügend Knollen, aus denen neue Pflanzen gedeihen. Vorteile: Sie wachsen pflegeleicht, benötigen keinen Dünger, sind ergiebig und schmackhaft, also ideale Nahrungsergänzung für Herbst und Winter, und im Frühjahr ist kein neues Saatgut erforderlich.“

Achim (72) und Roswitha (69) aus Bremen

Gemüseanbau im eigenen Garten

Wer es selbst anbaut, weiß am sichersten, wo sein Gemüse herkommt und wie es produziert wurde. Und ganz nebenbei lernt man wieder, dass jedes Gemüse eine Saison hat und dass auch zweibeinige Karotten und Kartoffeln mit Augen lecker und gesund sind. Nicht nur, wer einen eigenen Garten zur Verfügung hat, kann selber Gemüse anbauen: Auch in Balkonkästen und auf Fensterbänken lassen sich kleinere Gemüsesorten und Kräuter ziehen. An Fassaden können Spalierobst und essbare Rankepflanzen wachsen, und auf begehbaren Dächern kann ein ganzer Containergarten Platz finden. Auch Kleingärten und Gemeinschaftsgärten sind eine Möglichkeit, ohne eigenes Land wieder zur/zum Selbstversorger*in zu werden.

„Ich mag Supermärkte nicht. Ich mag Verpackungen auch nicht. Vor allem mag ich es nicht, wenn ich in Supermärkten Obst und Gemüse in Plastikfolien schwitzen sehe. Ich habe ebenfalls ein Problem mit perfekt aussehenden Lebensmitteln. Ich finde die Berge von riesigen Bananen, glänzenden runden Äpfeln und super-sauberen Kartoffeln fast gruselig. Mangelhaftigkeit kann toll sein: natürlich, realistisch. Witzig!

Ich bin in eine Solidarische-Landwirtschaft-Gruppe eingetreten, um ungemütliche Supermarkt-Besuche zu vermeiden und eine Kiste frisches, regionales, plastikfreies Gemüse wöchentlich zu erhalten. Was ich aber bei der Gruppe gefunden habe, geht viel tiefer: der Bezug zu den Menschen. Auf einer Seite die, die mit Leidenschaft das Projekt aufgebaut haben und das Gemüse pflanzen, pflegen, ernten. Und auf der anderen Seite die Menschen, mit denen man zusammen für eine gesündere, nachhaltigere Ernährung gemeinsame Entscheidungen trifft und eine Gesellschaft erschafft, in der man Visionen und Ideale teilen kann. Großartig!"

Arianna, 28, aus Italien. In Berlin seit 5 Jahren.

Solidarische Landwirtschaft

Landwirtschaft funktioniert auch regional, ökologisch und ohne Marktzwänge. Auf Englisch heißt die Idee „Community Supported Agriculture" (CSA): Eine Verbraucher*innengruppe übernimmt die Betriebskosten eines meist ökologisch wirtschaftenden Hofes z. B. für ein Jahr im Voraus. Durch die Vorfinanzierung kann ohne Druck gewirtschaftet und mehr Rücksicht auf Natur und Umwelt genommen werden. Kosten für Vermarktung gibt es nicht. Auch keinen Verlust von Erzeugnissen, die nicht Supermarkt-Normgrößen entsprechen. Die Mitglieder der regionalen Verbraucher*innen-Gemeinschaft beziehen die Erzeugnisse nach ihrem Bedarf, ohne sie einzeln zu kaufen. Dabei lernt Mensch saisonal zu kochen und kann die Erfahrung machen, dass regionale Selbstversorgung in Bio-Qualität bezahlbar und möglich ist.

www.solidarische-landwirtschaft.org

„Diesen Winter geht meine zweite Saison als LoBauerin zu Ende und ich freue mich auf ein paar ruhige Monate nach dem tatenvollen Sommer. Ich genieße es sehr, das Jahr im Rhythmus der Landwirtschaft zu leben, viel an der frischen Luft und in Kontakt mit der Erde und anderen Menschen, die das Gleiche tun, zu sein. Ich lerne die Sonnen- und Schattenseiten der „Selbstversorgung" kennen und den Wert von Gemüse neu zu schätzen. Die Lebensmittel, die wir nicht selbst anbauen, kaufe ich zum Großteil in unserer Foodcoop, so dass der Gang in den Supermarkt schon zur seltenen Ausnahme geworden ist."

Carmen, 28, Wien

Gemeinschaftliche Bio- Landwirtschaft

Die LoBauer*innen sind ein gemeinschaftliches Bio-Landwirtschaftsprojekt. Wir säen, ernten und vertreiben unser Gemüse selbst. Wir arbeiten selbstbestimmt, entscheiden demokratisch und arbeiten nicht gewinnorientiert.
Seit Mai 2012 bauen wir auf einem Feld nahe dem Naturschutzgebiet Lobau (in Wien) und in einem Gewächshaus Biogemüse an. Wir möchten unsere Ernährung wieder selber in die Hand nehmen. Wir haben die Supermärkte satt und wollen fördern, dass Bürger*innen im urbanen Raum wieder selber Lebensmittel anbauen. Wir wollen uns weiterbilden und unseren Bezug zur Erde, zu unserer Nahrung wieder finden und auch für andere erlebbar machen. Wir wollen ein Beispiel geben, wie man auch anders landwirtschaften kann: ökologisch, nachhaltig, möglichst CO_2-frei, sortenreich, aber vor allem gemeinsam und mit Freude an der Landarbeit. Wir wollen wieder einen Bezug von Konsument*in und Produzent*in herstellen. Wir sind Prosument*innen. Wir wollen die Nachbarschaft und alle Altersstufen und Kulturen einbinden. Wir lernen voneinander und spezialisieren uns in Arbeitsgruppen. Wir stehen für Sortenvielfalt, versuchen unser Saatgut selber herzustellen, experimentieren mit Mischkultur und Permakultur, versuchen Nährstoffkreisläufe zu schließen, geben Workshops und beliefern Foodcoops.

www.lobauerinnen.at
www.tagebuch.butzundstingl.net
www.kleinestadtfarm.at

„Unser Ernährungssystem steckt in der Sackgasse – wir zerstören unsere Umwelt, biologische Vielfalt und das Klima. Und ausbaden müssen es vor allem arme Menschen, insbesondere im globalen Süden. Das System wird von den Interessen mächtiger Konzerne dominiert, als Konsument*innen im Supermarkt haben wir kaum Einfluss – meistens ist nicht einmal nachvollziehbar, wo die Produkte dort eigentlich herkommen. Und auch bei „bio“ ist längst nicht immer klar, wie es produziert wurde!

Auf dieses System habe ich keine Lust mehr! Ich will, dass ich in meiner Region mitreden kann, wie wir was hier essen (müssen) und unter was für Bedingungen die Lebensmittel produziert werden. Deshalb habe ich mich seit einigen Monaten mit vielen Mitstreiter*innen aus der Ernährungsszene in und um Berlin zusammengetan und gründe einen „Ernährungsrat“. Gemeinsam wollen wir Visionen, Strategien und Forderungen für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem in unserer Region entwickeln und diesen auch politisches Gewicht verleihen. So können wir die Ernährungspolitik wieder auf die regionale Ebene zurückholen – für mehr Ernährungsdemokratie!“

Chrissi (38) aus Berlin

Ernährungsräte

Ernährungsräte (Englisch: food policy council) sind Werkzeuge, mit denen die Ernährungspolitik auf lokaler Ebene gestaltet werden kann. Sie sind bislang vor allem im englischsprachigen Raum verbreitet und bringen Menschen zusammen, um lokale, sozial und ökologisch nachhaltige Ernährungssysteme zu schaffen. In ihnen kommen Erzeuger*innen, Stadtgärterner*innen, lokales Lebensmittelhandwerk, Lebensmittelretter*innen, politische Initiativen, Umweltverbände, Wissenschaft, Verwaltung, Politik u. v. a. m. zusammen, um Visionen, Strategien und Forderungen für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem in der Region zu entwickeln. So können sie zur Entwicklung regionaler Ernährungskreisläufe beitragen und politische Kraft entfalten, um Ernährung zur neuen Aufgabe der Städte und Kommunen zu machen. Die Möglichkeiten, einen Ernährungsrat aufzubauen sind vielfältig und variieren nach Mitgliedern, Strukturen und Aufgaben. Das macht den Ernährungsrat zu einem flexiblen Instrument, der an die spezifischen Begebenheiten und Bedürfnisse in den Kommunen angepasst werden kann.

www.inkota.de/ernaehrungsrat

„Ich arbeite in einem selbstverwalteten Veganladen. Zuvor habe ich in einem herkömmlichen Bioladen als Aushilfe gearbeitet. Den Unterschied zwischen beiden merke ich stark. Im selbstverwalteten Laden entscheiden wir tatsächlich alles Wichtige gemeinsam (zu zwölft) – ich weiß sicher, es wird nichts gegen meinen Willen gemacht. Ich kann mir meine Tätigkeitsfelder mehr oder weniger selbst aussuchen. Es muss natürlich alles Notwendige gemacht werden, aber wer, wann, was tut - das wird nicht von einer Person bestimmt und delegiert, sondern es passiert einfach oder wir handeln es gemeinsam aus. Auch versuchen wir alle den Überblick zu behalten, denn wir lenken das Unternehmen gemeinsam. Wir sind als Kollektiv organisiert, weil es uns reicht mit Ausbeutung. Davon gibt es zu viel in der Welt: Ausbeutung der Natur, Ausbeutung von Tieren und eben Ausbeutung von Menschen. Dem versuchen wir so gut es geht bei der Produktauswahl Rechnung zu tragen. Klar können wir den Kapitalismus nicht abschaffen und klar, auch im Kollektiv bleibt Arbeit, was sie manchmal eben ist: anstrengend. Aber wir haben viel Freiheit darin, wie wir uns den Arbeitsplatz gestalten und vor allem, ob wir in unserer Arbeitszeit was Sinnvolles machen. Das ist bei Dr. Pogo nach meinem Empfinden auf jeden Fall so.“

Andreas (29) aus Berlin

Veganladen-Kollektiv in Selbstverwaltung

Ein Kollektivbetrieb in Selbstverwaltung ist ein Betrieb, der ohne Chef oder Chefin funktioniert, also eine hierarchielose Organisationsform besitzt. In der Regel wird in Kollektiven, wie es sie seit der Alternativbewegung der 60er und 70er Jahre gibt, nach Konsensprinzip entschieden. Der Entscheidungsprozess dauert demzufolge an, bis alle Beteiligten mit dem Ergebnis zufrieden sind. Aus der angestrebten Hierarchielosigkeit folgt auch die gleiche Bezahlung aller Beschäftigten unabhängig von ihrer Tätigkeit innerhalb des Betriebs.

Ein Grundsatz der kollektiven Struktur ist Solidarität statt Konkurrenz - mit diesem Ansatz wirken Kollektive auch über ihre interne Organisation hinaus.

www.veganladen-kollektiv.net
www.kollektiv-betriebe.org
www.ohne-chef.org

„Meine WG und ich sind seit sieben Jahren in einer Berliner Foodcoop. Wir können dadurch Lebensmittel viel günstiger als sonst kaufen. Vor allem Bio-Lebensmittel werden so auch für nicht so reiche Leute erschwinglich. Wir fahren manchmal auch zu den Bauernhöfen und helfen bei der Ernte. Das macht Spaß und wir lernen den Hof kennen. Die organisatorische Arbeit teilen wir uns und viel wird online gemacht. Z. B. haben einige von der Foodcoop eine Software entwickelt, mit der das Bestellen viel einfacher ist. Ich weiß aber auch, dass ich immer noch mehr mitmachen könnte!“

Dörte, 27 aus Berlin

Foodcoop

Unter einer Foodcoop versteht man den Zusammenschluss von Personen und Haushalten zum gemeinsamen Einkaufen, in der Regel von ökologischen Lebensmitteln. Die Idee dahinter ist, dass gemeinsam große Mengen Lebensmittel direkt von den Erzeuger_innen oder Mindestbestellmengen bei Großhändler_innen bezogen werden können. Zwischenhändler_innen werden somit ausgeschlossen, die Preise sinken und Bio-Produkte werden auch für Leute mit kleinem Portemonnaie erschwinglicher. Die Foodcoops funktionieren in der Regel mittels verteilter Arbeit und kollektiver Verwaltung. Die Vereinzelung der Verbraucher_innen wird aufgehoben und Konsument_innen mit ähnlichem Lebensstil kommen zusammen. Zudem können lokale Höfe durch den direkten Bezug von Lebensmitteln unterstützt werden.

www.foodcoops.de
www.foodcoop.eu

„Stadtgärtnern macht Lebensmittel wieder wertvoll, weil mir bewusst wird, wie lange es braucht, bis ich auch nur eine Tomate ernten kann. Dabei geht es mir weniger um Selbstversorgung als vielmehr um Selbstsorge: Zusammen mit anderen die Abendsonne inmitten bunter, wuchernder Beete zu genießen schafft Raum, in dem wir lernen können, die Dinge anders und neu zu denken.“

Therese, 29, aus Berlin

Urban Gardening

Eine andere Welt ist pflanzbar! Unter diesem Motto entstehen in Deutschland und weltweit immer mehr Projekte von Menschen, die ihre Lebensmittelversorgung wieder selbst in die Hand nehmen (zumindest teilweise). Auf Hausdächern, auf Grünstreifen, in alten Schrebergärten oder stillgelegten Flughäfen, überall sprießen die Tomaten, Salatköpfe und Erdbeeren der Urban-Gardening-Gruppen aus dem Boden. Die Menschen entwickeln dabei nicht nur wieder mehr Bezug zur Natur und der Herkunft unserer Lebensmittel, sondern leisten auch einen Beitrag zu mehr Subsistenz, also Selbstversorgung. Urban Gardening steht außerdem für kurze Transportwege und ein gemeinschaftliches Miteinander.

www.urbanacker.net
www.urban-gardening.eu

„Vor ein paar Jahren hörte ich von der Idee des Containerns. Ich habe es bald danach selbst ausprobiert. Warum ich das tue? Zum einen bedeutet Containern für mich riesigen Spaß, weil es jedes Mal eine neue Überraschung ist – so ein wenig wie Geschenke auspacken – und zum anderen kann ich nicht verstehen, warum noch essbare Lebensmittel weggeschmissen werden. Aber nicht nur Lebensmittel befinden sich in den Containern, denn einmal habe ich drei Tonnen voller Blumensträuße gefunden, welche dann einen Platz in meiner Wohnung bekommen haben sowie weiter verschenkt wurden."

Anja, 27, aus Berlin

Containern

Etwa 82 Kilogramm im Wert von ca. 300 Euro wirft jeder Mensch in Deutschland im Schnitt pro Jahr weg. Vieler dieser Nahrungsmittel werden bereits im Supermarkt weggeworfen, zumeist wegen abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdaten, Druckstellen oder als Überschussware. Dieser Verschwendung stellen sich Menschen mit dem Containern, oder auch Dumpstern genannt, entgegen. Sie nehmen sich von Supermärkten weggeworfene, aber noch unverdorbene Lebensmittel aus den Mülltonen und protestieren damit gegen die Wegwerfgesellschaft. Zugleich spart das Containern eine Menge Geld.

www.dumpstern.de

„Das Gefühl 'Es ist unser Hof' ändert alles. Wir sind keine Konsumierenden mehr, sondern entscheiden und finanzieren, produzieren und verteilen, entdecken und genießen gemeinsam, was uns schmeckt. Fast nebenbei entwickelt sich dabei eine wirklich nachhaltige und solidarische Ökonomie. Toll ist zu erleben, was der Acker hergibt an Fülle und Wechsel, aber auch an Herausforderungen – Stichwort Steckrübenspätzle. Die Erfahrung und wachsende Gewissheit, dass es anders geht – und der leckere Spinat natürlich – machen uns stark."

Dagmar, 37, aus Kassel

Solidarische Landwirtschaft

Landwirtschaft funktioniert auch regional, ökologisch und ohne Marktzwänge. Auf Englisch heißt die Idee „Community Supported Agriculture" (CSA): Eine Verbrauchergruppe übernimmt die Betriebskosten eines meist ökologisch wirtschaftenden Hofes z. B. für ein Jahr im Voraus. Durch die Vorfinanzierung kann ohne Druck gewirtschaftet und mehr Rücksicht auf Natur und Umwelt genommen werden. Kosten für Vermarktung gibt es nicht. Auch keinen Verlust von Erzeugnissen, die nicht Supermarkt-Normgrößen entsprechen. Die Mitglieder der regionalen Verbraucher_innen-Gemeinschaft beziehen die Erzeugnisse nach ihrem Bedarf, ohne sie einzeln zu kaufen. Dabei lernt Mensch saisonal zu kochen und kann die Erfahrung machen, dass regionale Selbstversorgung in Bio-Qualität bezahlbar und möglich ist.

www.solidarische-landwirtschaft.org

„Seit einem halben Jahr sind wir Teil einer CSA-Verbraucher_innengemeinschaft in Berlin-Kreuzberg. Wir finden die Idee toll, weil Landwirte und Verbraucher_innen auf diese Weise in einem direkteren, persönlichen Verhältnis stehen. Die Verbraucher_innen arbeiten auch einmal im Jahr auf dem Hof mit – so wird für Menschen, die in der Stadt leben, wieder erfahrbar, wo die Lebensmittel herkommen, wie sie wachsen und wie wertvoll die natürlichen Kreisläufe sind. Nicht alles läuft gleich perfekt: Eigentlich sollten alle 40 Mitglieder der Verbraucher_innengruppe von den wöchentlichen Lieferungen ganz solidarisch nach Selbsteinschätzung das für sich nehmen, was sie brauchen. Inzwischen wird das Gemüse aber meist doch abgewogen und nach Anteilen verteilt – es ist vorher einfach zu viel übrig geblieben oder zu schnell weggegangen. Auch das Mitarbeiten auf dem Hof klappt nicht bei allen – wir haben es diesen Herbst nicht geschafft. Neue Ansätze haben es schwer, solange sie in der Nische existieren. Aber die Idee der Community Supported Agriculture ist gut, menschlich und naturnah – darum machen wir mit.“

Jantje, 33, und Johannes, 35, aus Berlin

Solidarische Landwirtschaft

Landwirtschaft funktioniert auch regional, ökologisch und ohne Marktzwänge. Auf Englisch heißt die Idee „Community Supported Agriculture“ (CSA): Eine Verbrauchergruppe übernimmt die Betriebskosten eines meist ökologisch wirtschaftenden Hofes z.B. für ein Jahr im Voraus. Durch die Vorfinanzierung kann ohne Druck gewirtschaftet und mehr Rücksicht auf Natur und Umwelt genommen werden. Kosten für Vermarktung gibt es nicht. Auch keinen Verlust von Erzeugnissen, die nicht Supermarkt-Normgrößen entsprechen. Die Mitglieder der regionalen Verbraucher_innen-Gemeinschaft beziehen die Erzeugnisse nach ihrem Bedarf, ohne sie einzeln zu kaufen. Dabei lernt Mensch saisonal zu kochen und kann die Erfahrung machen, dass regionale Selbstversorgung in Bio-Qualität bezahlbar und möglich ist.

www.solidarische-landwirtschaft.org