



## GSCHEITHAFERLMAIL - Nr.2

Autorin: Jana Heenen, Gemüse- und Waldgärtnerin in Pienzenau

### Ernährungswende mit Permakultur

Die Grundsätze der Permakultur (ein Konzept zur nachhaltigen Gestaltung unserer Erde in allen Lebensbereichen, wie etwa der Landwirtschaft) fußen auf folgenden ethischen Eckpunkten:

- wir gehen achtsam mit unserem Planeten um
- wir gehen achtsam mit allen Menschen um
- wir wirtschaften fair und üben uns in Selbstbegrenzung

Dazu werden in der permakulturellen Sichtweise die Kreisläufe in jedem Lebensinhalt analysiert und gefördert: es wird nach Lösungen gesucht, um unsere Ressourcenabhängigkeit nachhaltiger zu gestalten und so weit wie möglich natürliche Systeme sich selbst überlassen.

Aus klassischer Sicht steht der Mensch an der Spitze der Nahrungskette, da er alle anderen Lebewesen beherrscht und verzehren kann inklusive der Pflanzen. Wir haben uns vom ursprünglichen Sammler und Jäger zu einem bequemen Allesesser entwickelt, der von energieintensiver industrieller Produktion abhängig ist. Selbst ein Vegetarier oder Veganer ist in der Permakultur kritisch zu sehen: er ist genauso von Industrie und Monokulturen abhängig wie ein Fleischesser, denn die wenigen Nahrungsmittel, die weltweit angebaut werden (z. B. Soja, Mais, Tomaten oder Weizen) erfordern eine enorme High-Input-Landwirtschaft und verschärfen die Sortenverarmung. Unsere Nachfrage nach all diesen Produkten hinterlässt den sogenannten Land-Fußabdruck, der genauso zu beachten ist wie der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck: wir erbauen durch unsere Ernährungsgewohnheiten die Plantagen in anderen Ländern, wir drängen die örtliche Bevölkerung zurück, verursachen Waldabholzungen und Bodenerosion. Unser Boden ist aber nicht in menschlichen Dimensionen erneuerbar – zumindest nicht ohne Permakultur.



Hinzu kommt der unterbrochene Kreislauf: wir tragen keine Nährstoffe zurück in die Natur, wie es etwa bei Tieren auf einer Wiese der Fall ist.

Es gibt aus Sicht der Permakultur nur eine einzige nachhaltige Ernährung: der Anbau von Gemüse und das Halten von Tieren vor der eigenen Haustür, am besten im eigenen Garten. Dabei geht es nicht darum, ob man Veganer oder Fleischesser ist: denn es zählt nur der Kreislauf und die saisonale gesunde Zufuhr von echten Nährstoffen. Wer eine Komposttoilette im Garten hat, schafft das verbindende Element in diesem System.

Wenn wir noch einen Schritt weiter gehen, dann damit, dass der Gemüseanbau ergänzt wird durch die Anlage einer essbaren Landschaft, einem Waldgarten, wo Bäume, Sträucher und Kräuter eine große Artengemeinschaft eingehen und das Sammeln von Beeren und frischen Pflanzen wie früher ermöglichen. Denn die Nahrungsaufnahme beginnt bereits bei der Nahrungssuche: wie viele Stunden haben wir als frühere Menschen in den Wäldern gesucht und stehen jetzt für einen Moment nur an der Kasse im Supermarkt. Unsere Ernährungsweise erhält das jeweilige System am Leben, wir entscheiden direkt mit über die Zukunft unseres Planeten.

**WIRKSTATT**

[www.wirkstatt-oberland.de](http://www.wirkstatt-oberland.de)

*Ich bin dabei, ich spar CO<sub>2</sub>!*