

# ESSBARE STADT

VON KAFFEESATZ, KOHLE,  
KRÄUTERPESTO UND BEWÄSSERUNG

mit **Lorenz Duvalier**, Lokalhof / Stadionbrache

**Denisa Svachova**, seed office

**Tania Schellenberg**, Faircustomer

**Patrick Baumann**,

Clayola Schweiz

**29. Juni 2024**

jenseits im Viadukt  
und Stadionbrache

15.00 bis 17.30



Eintritt 20 / 30

[www.jenseitsimviadukt.ch](http://www.jenseitsimviadukt.ch)

Kontakt: [schellenberg@faircustomer.ch](mailto:schellenberg@faircustomer.ch) Tel. 078 616 88 40





# Praxis



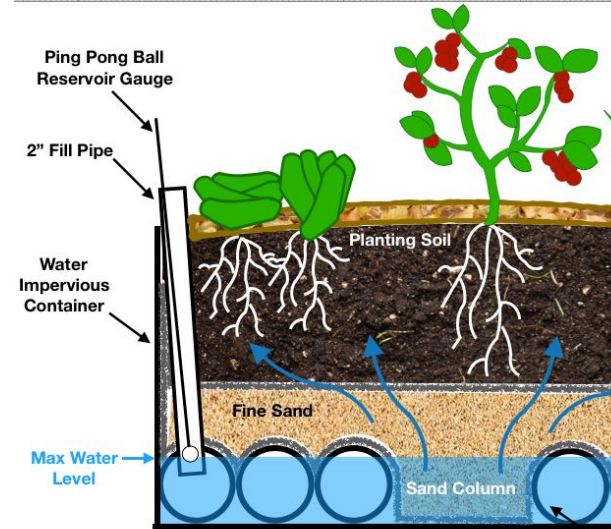
# Bewässerungssysteme



# Pesto



# Wormys flechten



# Seedballs



A DESIGN SYSTEM for sustainable living and land use



THE SCIENCE OF ECOLOGY - Nature has design solutions which we need to rediscover



CONCERNED WITH PRODUCTION and how we meet our material needs from a working relationship with nature, but also how we live and organise ourselves.

WORKING THESE IN HARMONY

NOT JUST A SYSTEM for a garden. It's about your eco-system, home, family, community and your society



BENEFIT THE WHOLE & PARTS OF THE WHOLE

PERMACULTURE re-connects us with our place



MINIMISES negative impact on environment



FOUNDATION ONE EARTH CARE



ESSENTIAL for sustainable design

THINKING OF THE DIVERSITY OF LIFE AS HAVING INTRINSIC VALUE, RATHER THAN WHETHER IT SUITS US

# WHAT IS PERMACULTURE?

WORK WITH NATURE, NOT AGAINST IT

FOUNDATION TWO PEOPLE CARE

TAKING CARE OF INNER NEEDS



ENGAGING WITH OTHERS OUTSIDE OF THE MARKET PLACE OR THROUGH TECHNOLOGY

Where are opportunities to help others rather than blame them for our situation or theirs?

FOUNDATION THREE FAIR SHARE

Creating abundance to give beyond our circle of reciprocity

What about the world beyond our circle?

What is enough, knowing nature has its limits?





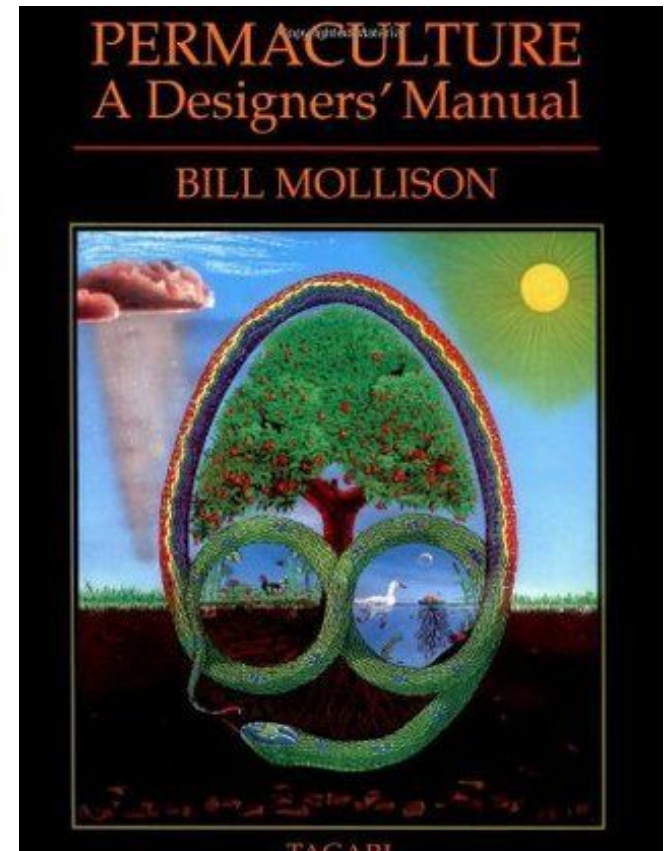


”Die grösste Veränderung, die wir vornehmen müssen, ist die Umstellung vom Konsum auf die Produktion, wenn auch nur in kleinem Massstab, in unseren eigenen Gärten. **Wenn nur 10 % von uns das tun, ist genug für alle da.** Daher die Sinnlosigkeit der Revolutionäre, die keine Gärten haben, die von dem System abhängen, das sie angreifen, und die Worte und Kugeln produzieren, nicht Nahrung und Unterkunft.”

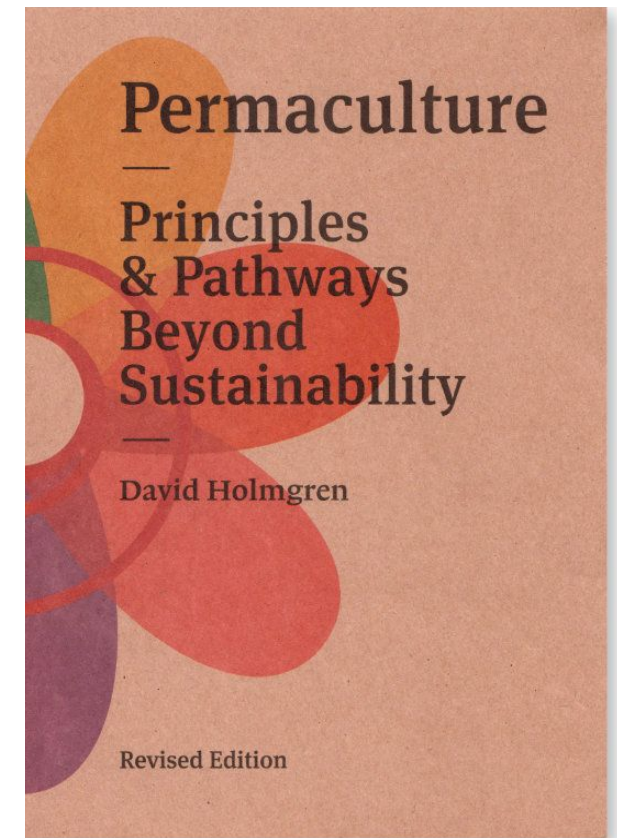


Bill Mollison 1928 - 2016

Obwohl die Probleme der Welt immer komplexer werden, bleiben die Lösungen peinlich einfach.

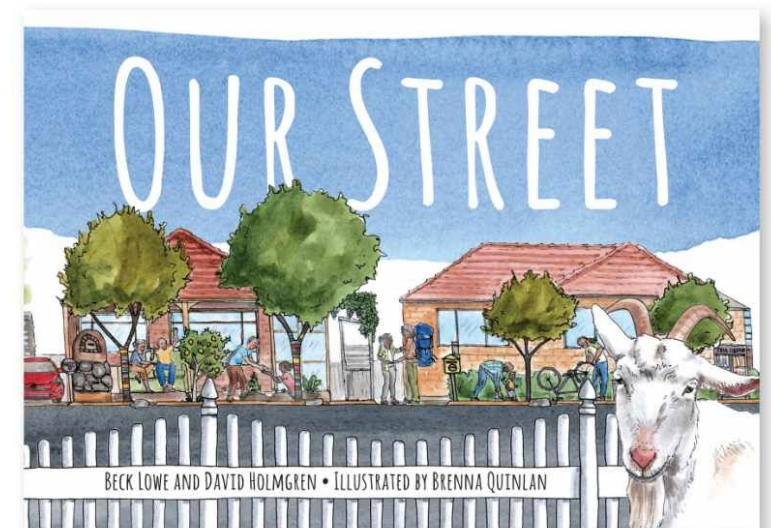
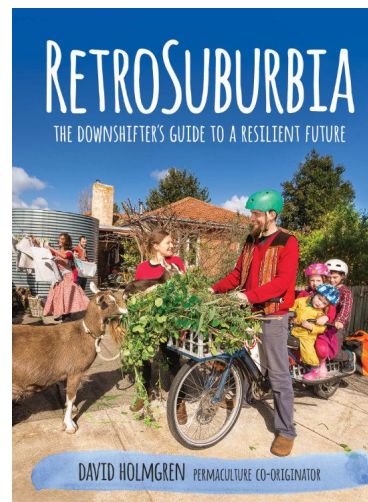






## David Holmgren, 1955

Die traditionelle Landwirtschaft war arbeitsintensiv,  
Die industrielle Landwirtschaft ist energieintensiv,  
Permakultur-Systeme sind informations- und designintensiv.



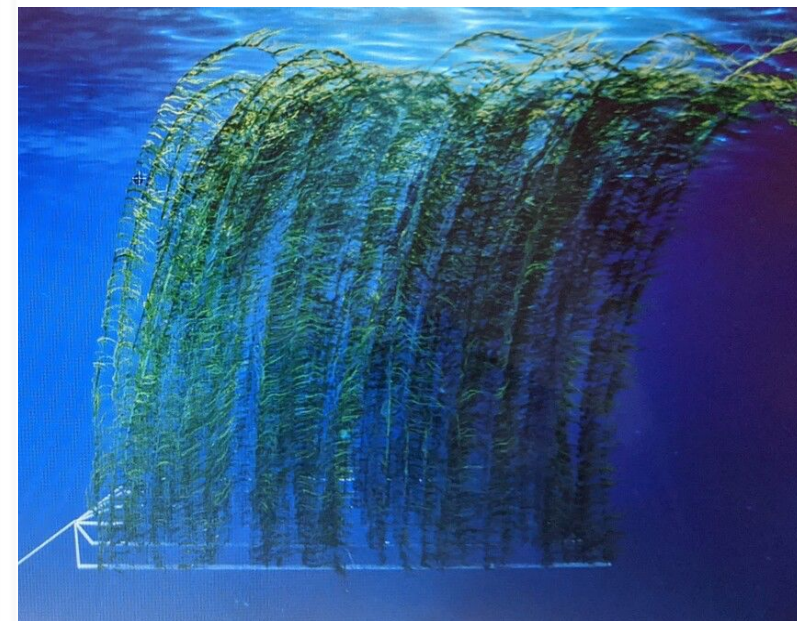


Permakultur ist ein Designprinzip und eine Praxis mit dem Motto  
 “Earth care, People care, Fair share”  
 Jede:r kann im eigenen Umfeld beginnen!



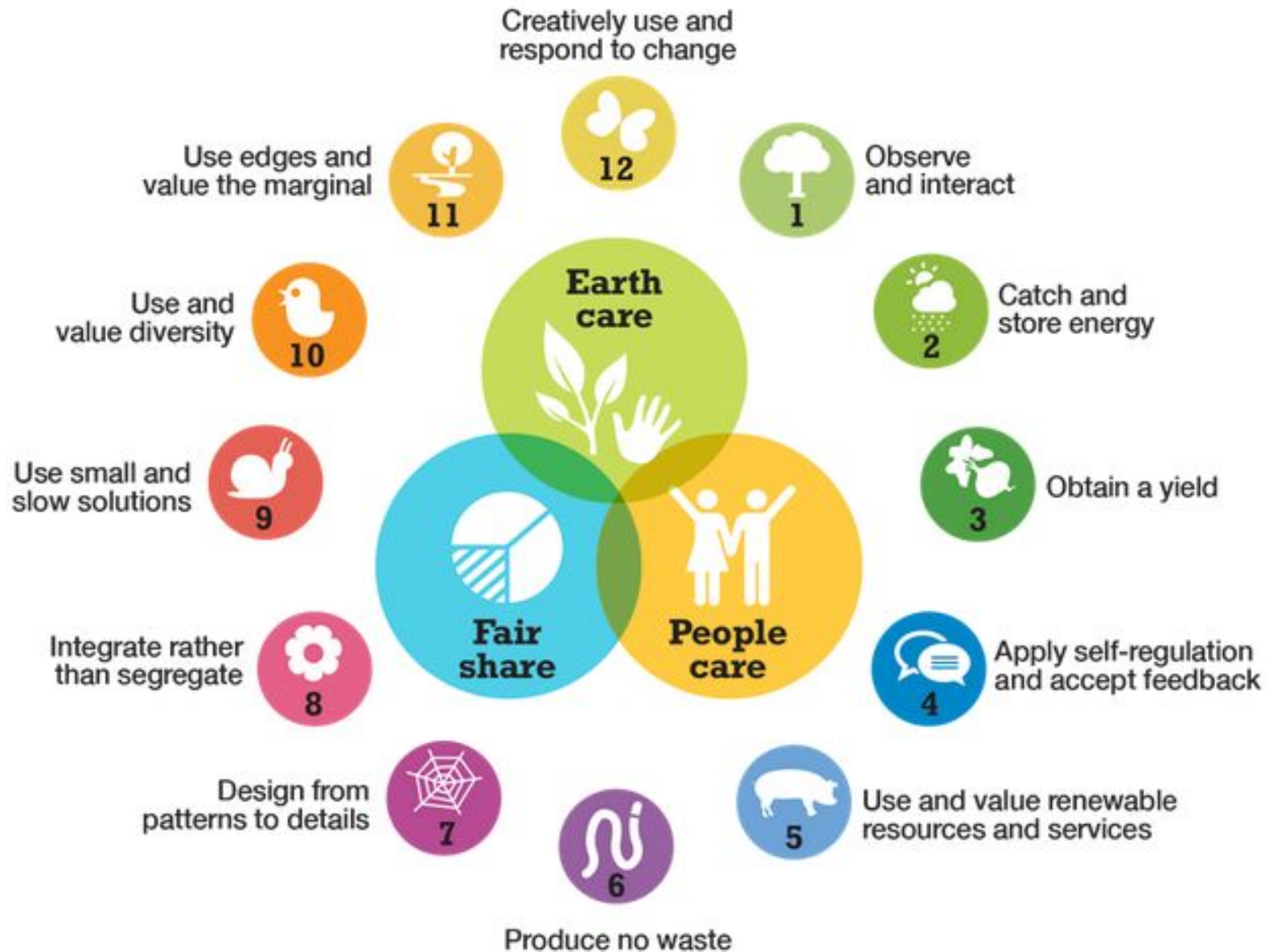
Permakultur Design arbeitet mit Zonen: Im Kräutergarten rundums Haus, im “Food Forest” versucht man möglichst gut MIT der Natur zu produzieren, damit viel Land für die Wildnis bleibt

An Land und im Wasser...

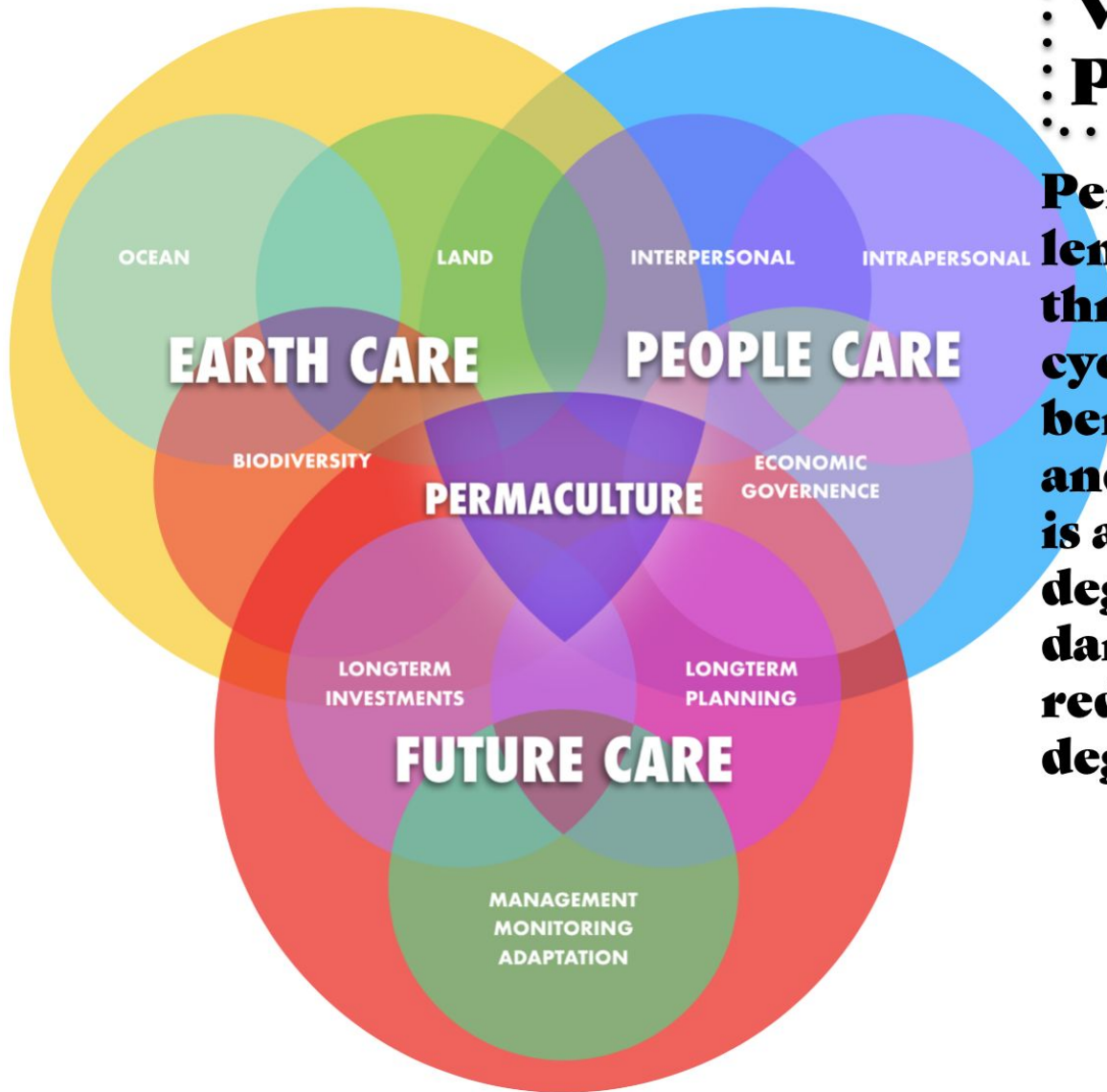




# PERMACULTURE PRINCIPLES







# What is Permaculture?

**Permaculture is simply a lens for viewing the world through nature's patterns, cycles, and systems to benefit all people, nature, and our collective future. It is also the best way to repair degraded, polluted, and damaged ecosystems and redesign current degenerative systems.**

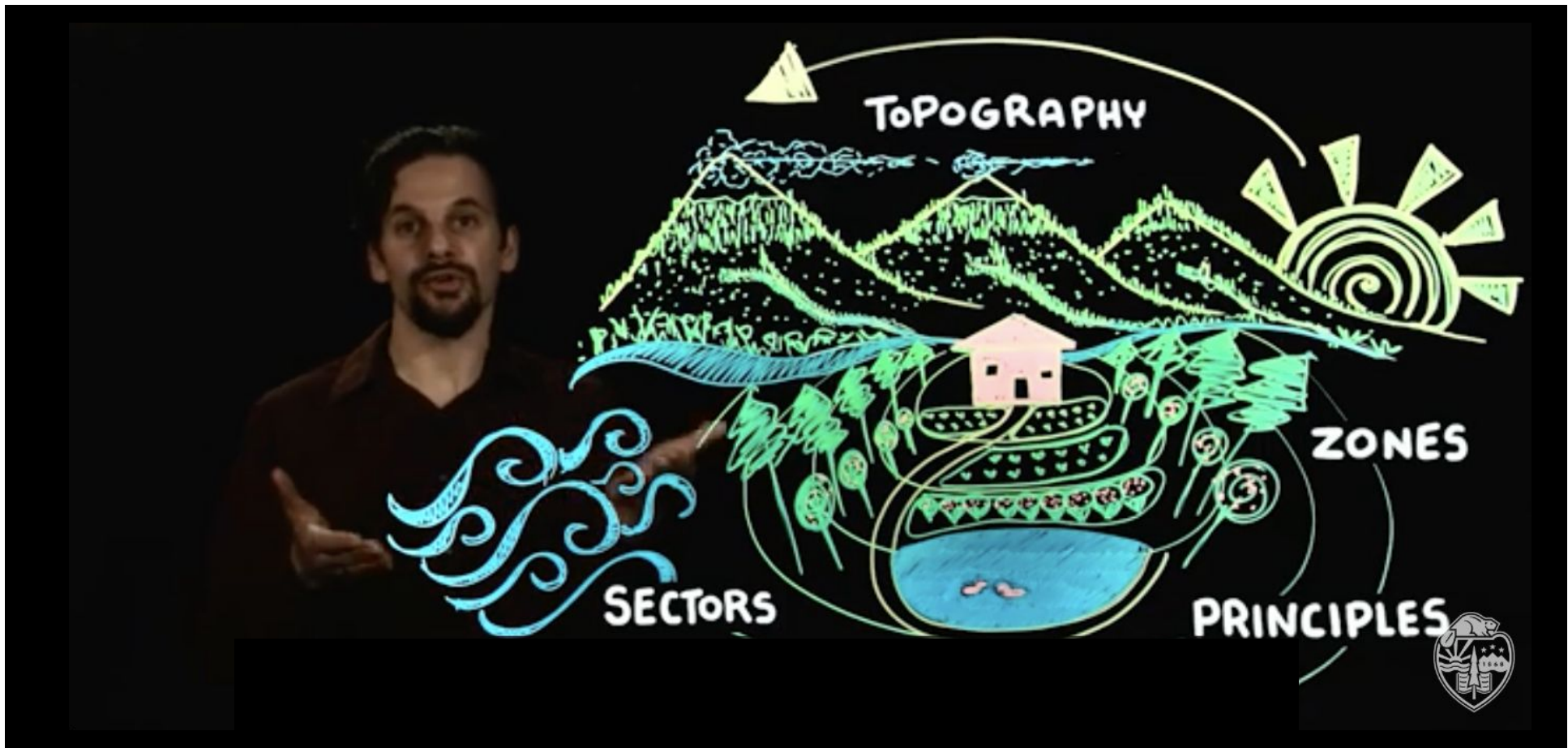


**Matt Powers**

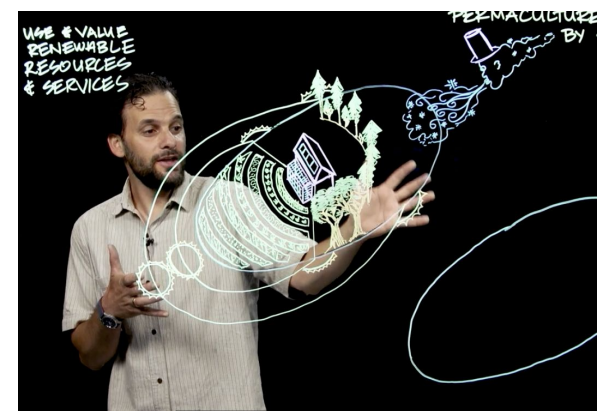
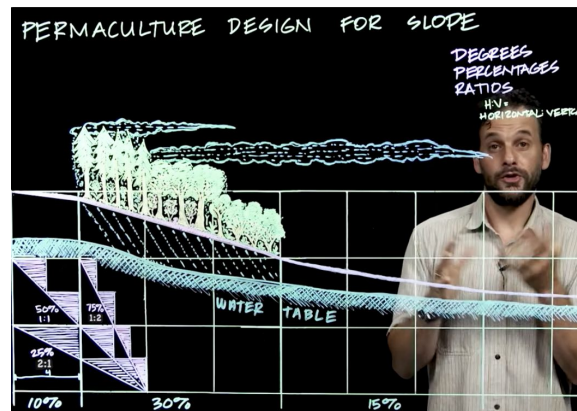
[www.thepermaculturestudent.com](http://www.thepermaculturestudent.com)

R-Future - eine online Konferenz jeweils zum Jahresbeginn





Die Permaculture Decision Making Matrix:  
 Permanent agriculture, Permanent culture



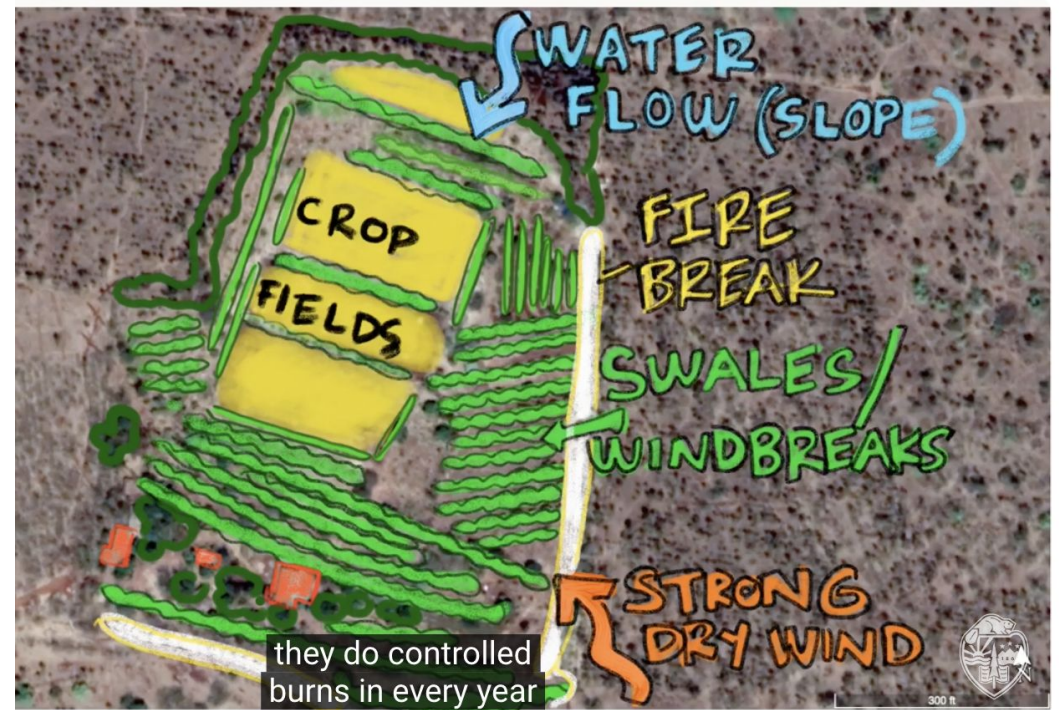
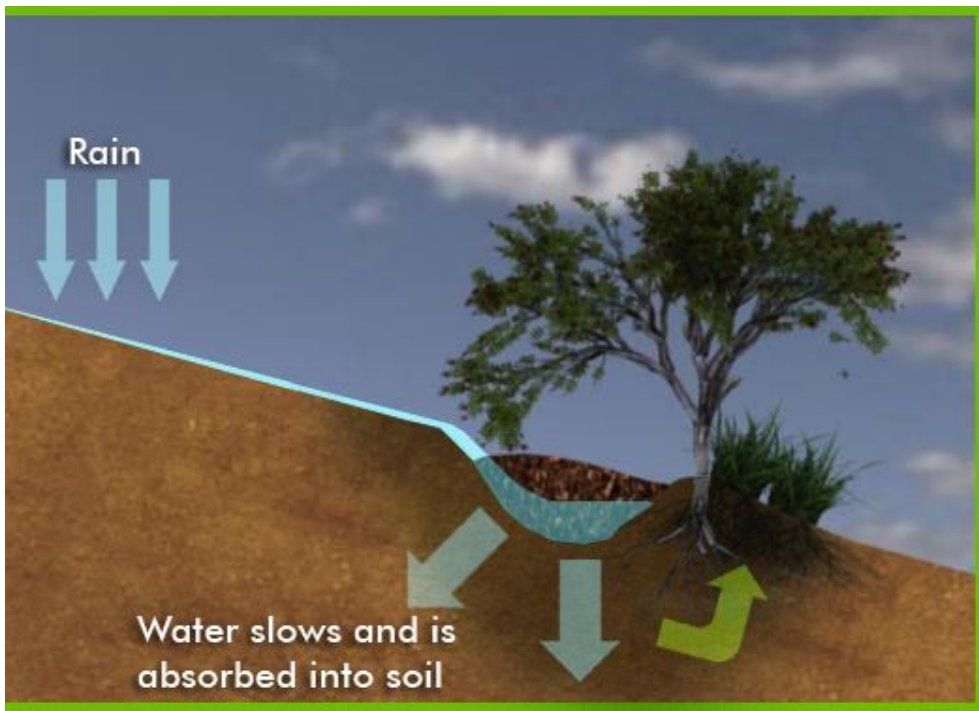




# Observe and interact







# Observe and interact







## 2. Catch and store energy

Develop systems that collect resources at peak abundance use in times of need.

Was wächst noch im November?

Wo sind die "Batterien" des Systems

Schaff ich die Ernte im Sommer?



Vertical Stacking







Gewusst? Von Randen, Süsskartoffeln, Kürbissen, Radischen sind auch die Blätter essbar



## Obtain a yield

"YOU CAN'T WORK ON AN EMPTY STOMACH"

Oft braucht es etwas Geschick, Handwerk, Geduld um Ressourcen haltbar zu machen.



Schönes Beispiel von the Weedy Garden: Durch das Eintauschen von 142 Kürbissen erhielt er Holz, einen Haarschnitt, Honig uswvm





**Apply self-regulation, accept feedback**

**Welche Pflanzen wachsen nach, wenn ich sie schneide?**

**Gib der Natur soviel du kannst, Nimm nur das, was du brauchst.**







# Use and value renewable resource and services



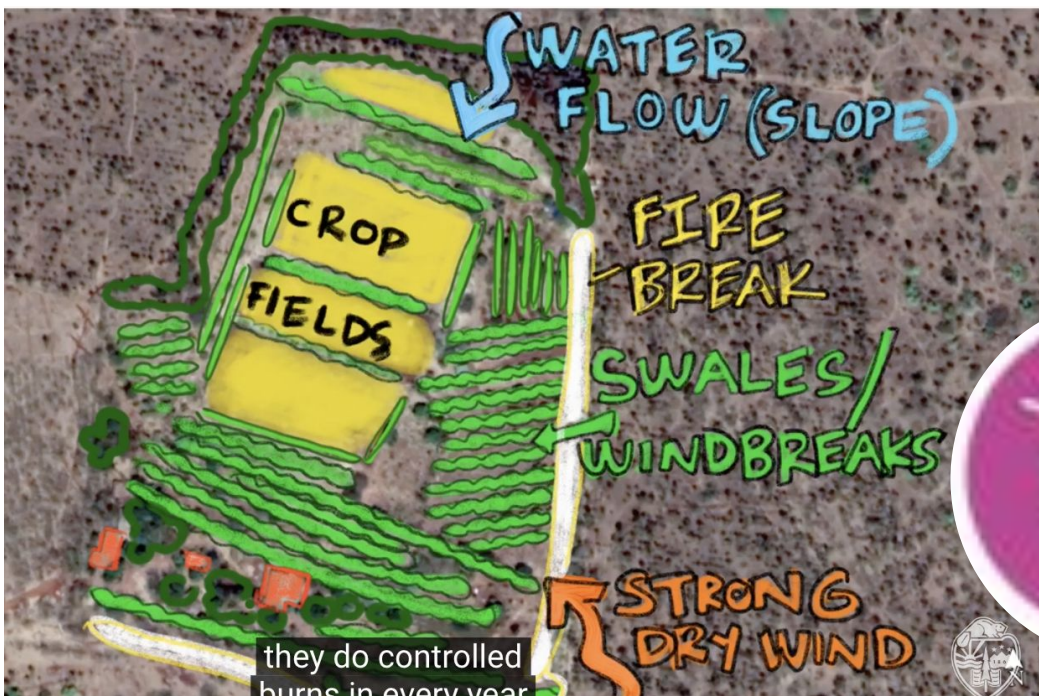




**Produce no waste**



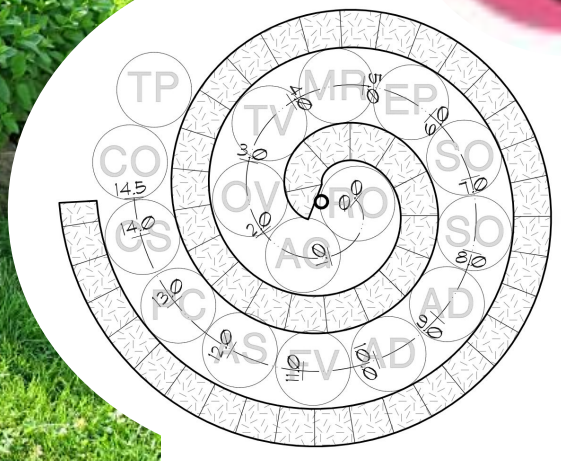




# Design from patterns to details



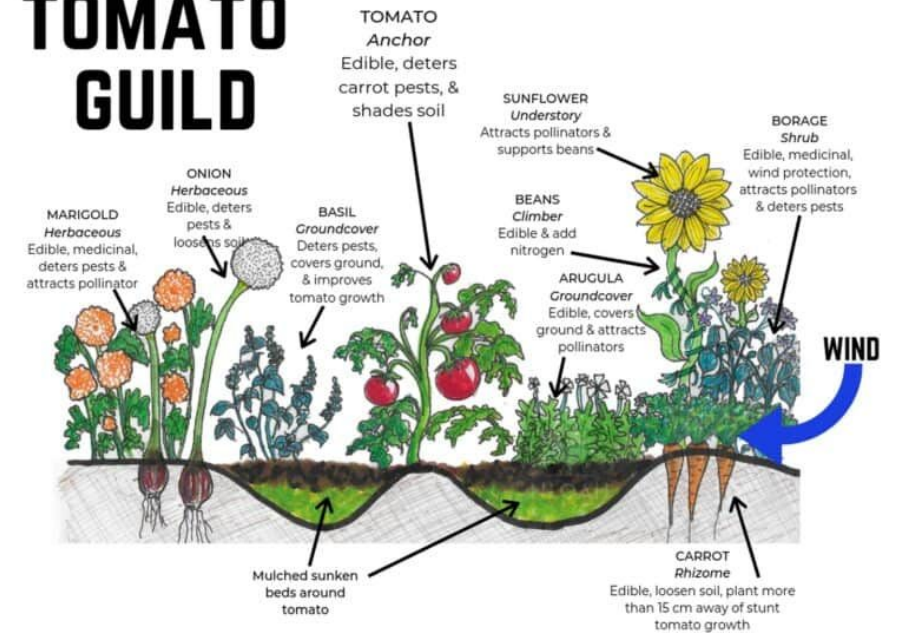




# Integrate rather than segregate

Guilden = Geschickte Kombination von Bodendeckung, Insektenfutter, Stickstofffixiere, Mulch,

## TOMATO GUILD







“Lazy farming” mit mehrjährigem Gemüse, wie Artischock, Spargel

Farm the soil, not the plants. No dig!

# Use small and slow solutions



Kaltkompostierung, Mulchen, langsame Bodenbildung

Partizipation in überschaubaren Größen

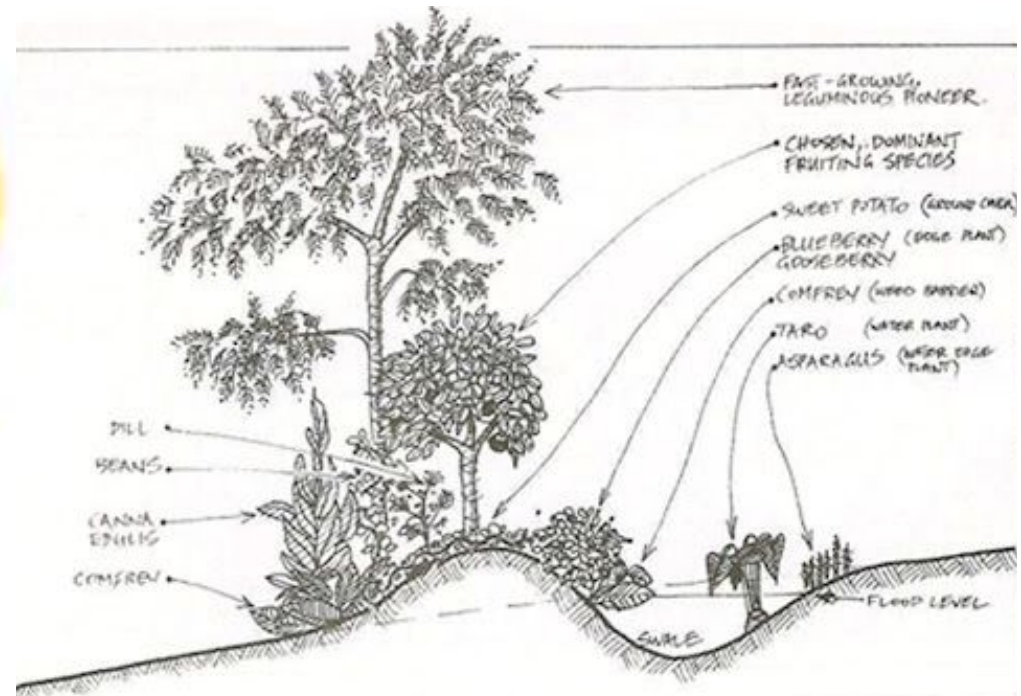




# Use and value diversity







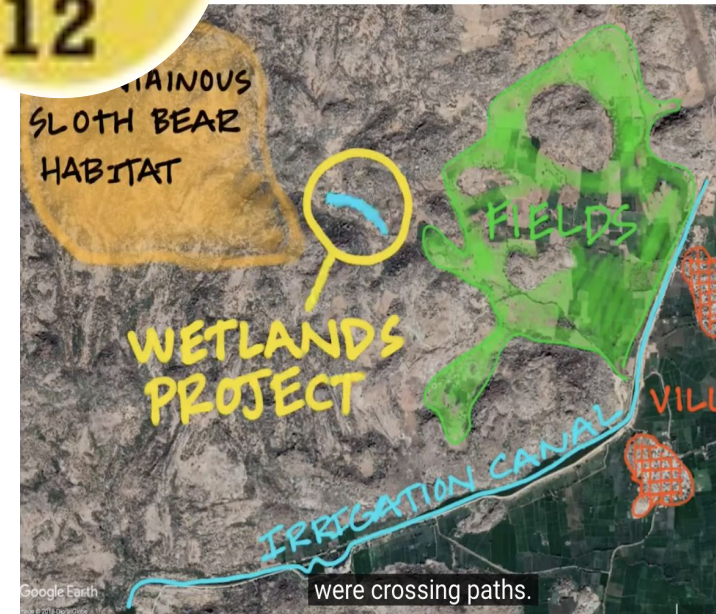
Use edges and value the marginal







# Creatively use and respond to change

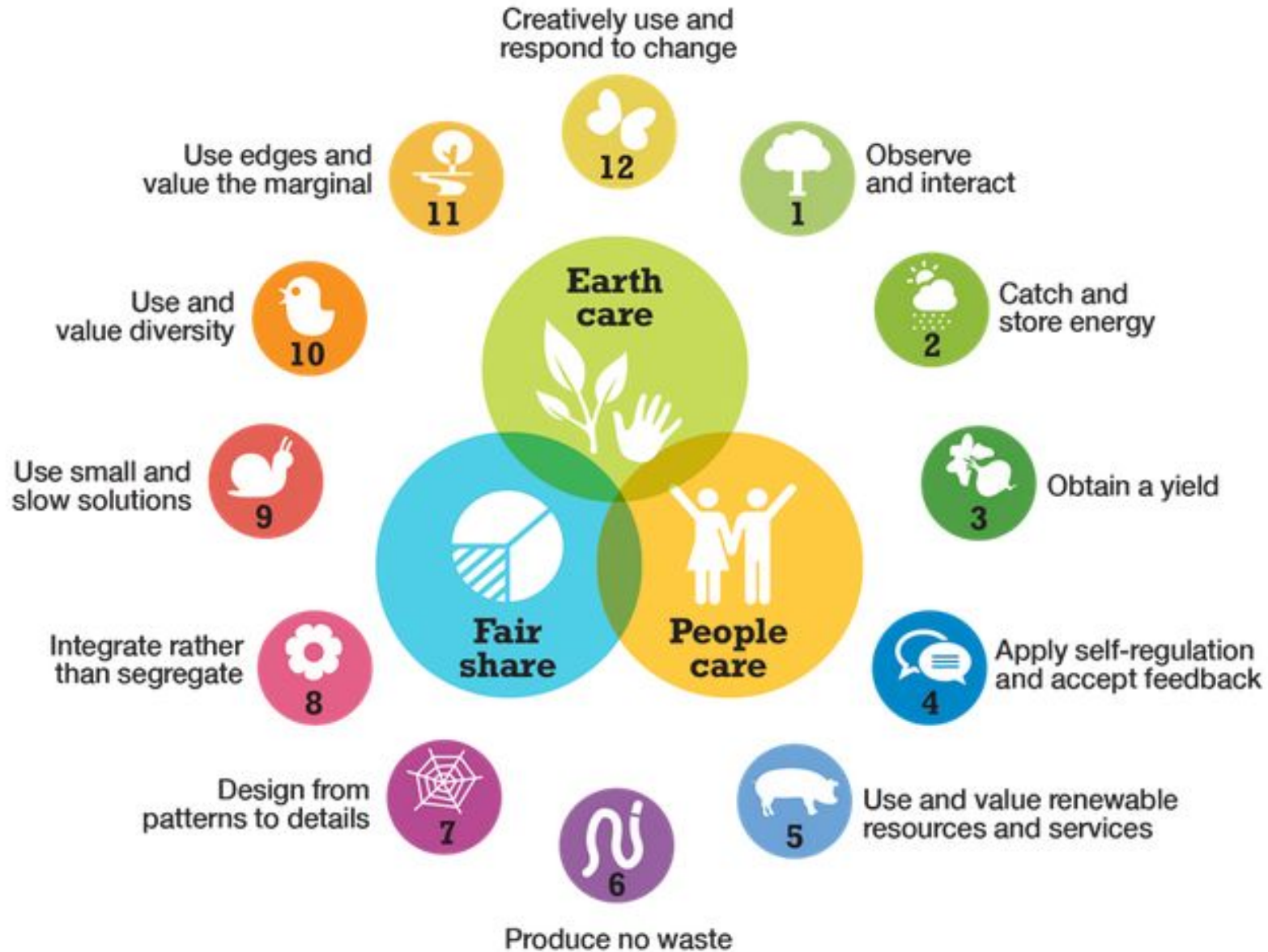


Bauen wir Wasserstellen

Kühlung in die Stadt



# PERMACULTURE PRINCIPLES



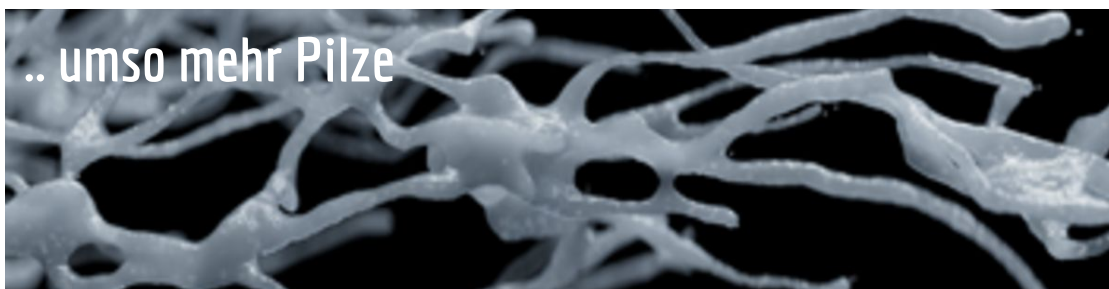




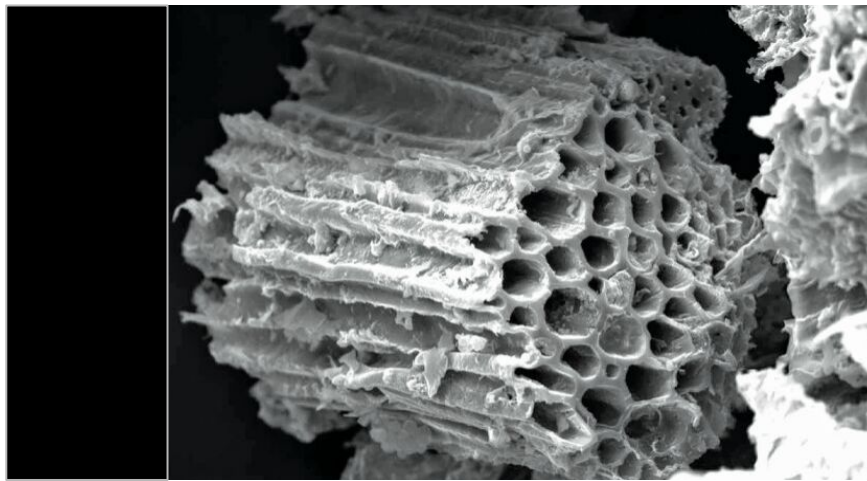
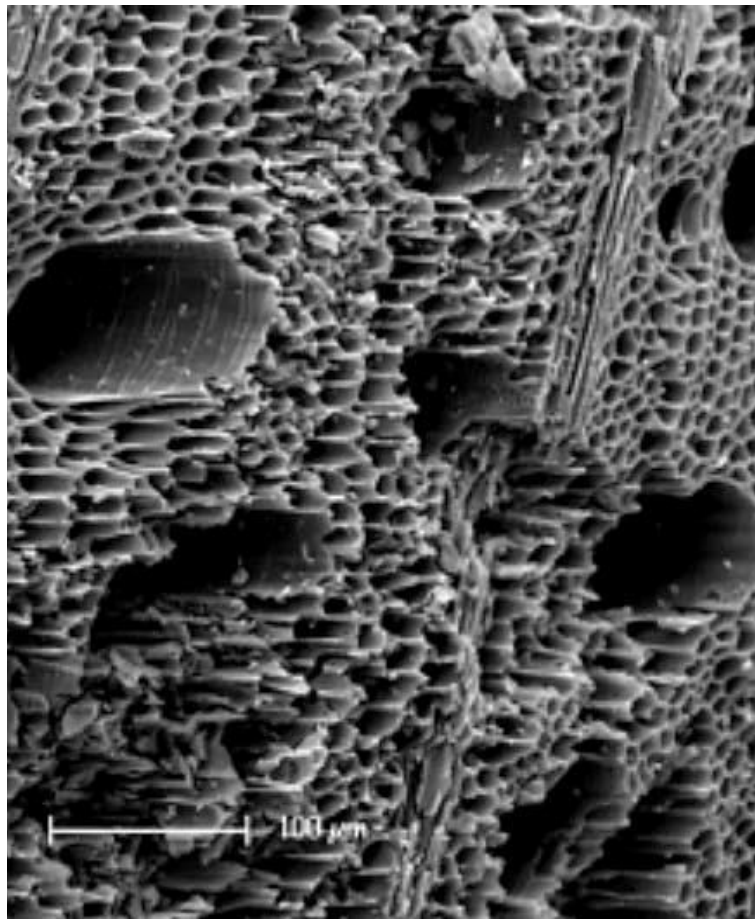
Es gibt viele Arten  
zu Kompostieren











Pflanzkohle (Biochar) fördert Stabilität, Wassergehalt und Fruchtbarkeit der Böden







**Mulchen** = den Boden decken, vor Kälte, Hitze, Trockenheit schützen. Mit Heu, Rasenschnitt, Holzschnitzen, Blättern. Diese geben langsam Nährstoffe ab.



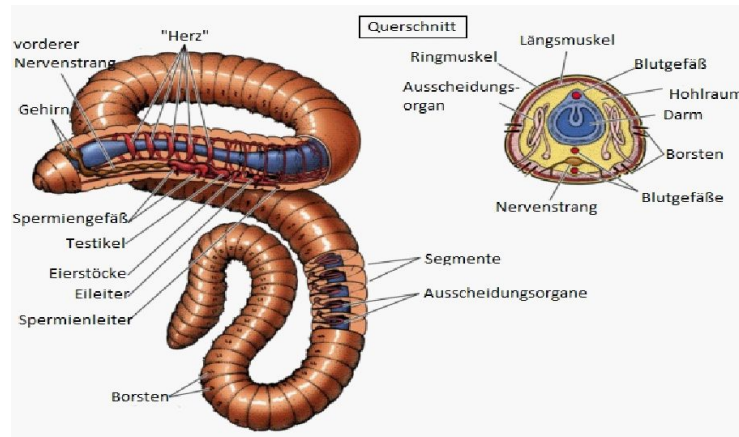




**“Wormy-Suppe”**  
Kohlenstoffreiches Material.  
In Bokashi eingeweicht...







Ein Wurm hat 5 Herzen, 6 Nieren, ein Nervensystem. Er hat keine Lungen, atmet über die Haut

**Kompostwürmer** (meistens *Eisenia fetida*) fressen etwa ihr Eigengewicht pro Tag. Im Kompost gibt es circa 4 Wurmarten.

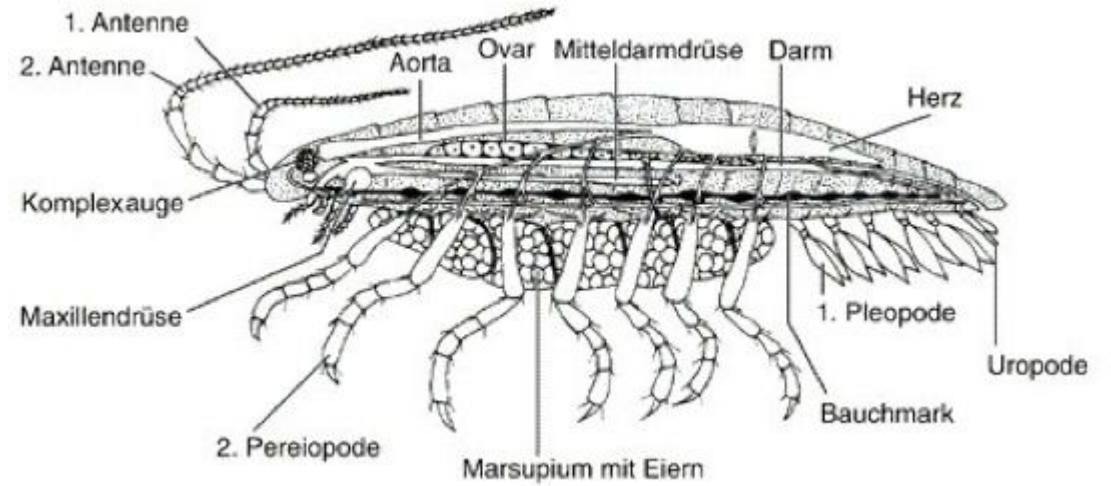


Die Zwitter vermehren sich bei guten Bedingungen nach ca 30 Tagen.

Der Regenwurm ist grösser, kann bis zu 3 Meter Tunnels graben

Die Mikroorganismen im Wurm produzieren den Humus.





**Asseln** sind Krebstiere mit 10 Beinen  
Sie zersetzen Holz und Grünzeug.  
Hinten haben sie "Beinkiememen", über  
die sie atmen und die immer etwas  
feucht sein sollten

Wenn es zu trocken  
wird, rollen sie sich auf







Greening the  
Desert, Jordanien.  
Manche Stadtplätze  
sind wie Wüsten...

Kompost ist zentral für  
der Regeneration von Böden







Salbei



Origano



Pfefferminze

Rosmarin



Zwiebeln



Rucola







# Pesto machen

Wir sammeln Rucola und  
andere Kräuter  
Mischen es mit Olivenöl,  
Pfeffer und Salz

Und bereiten für die anderen  
Einen Apéro vor

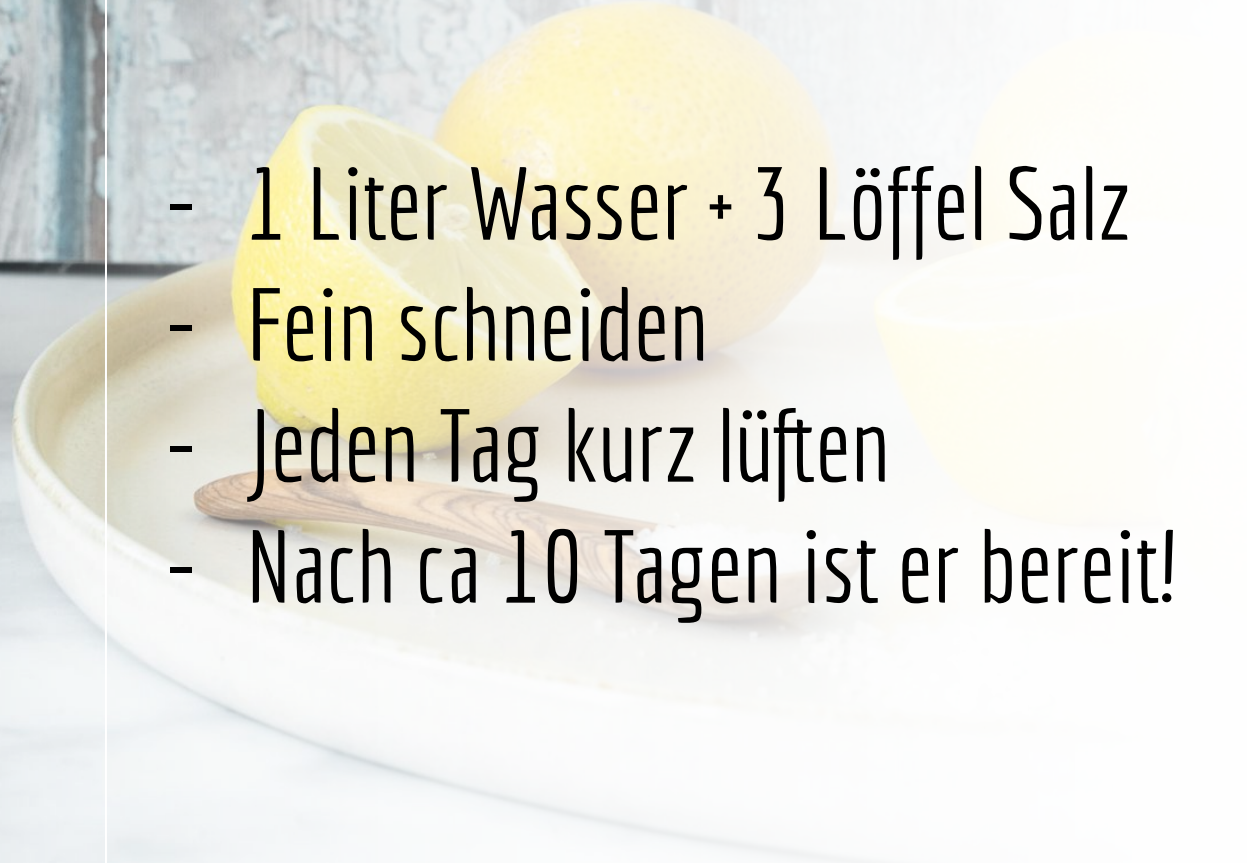




## Fermentieren von Zitrone

Fermentieren ist eine tolle Art, Essen haltbar zu machen, z.B. wenn man keinen Kühlschrank hat.

- 1 Liter Wasser + 3 Löffel Salz
- Fein schneiden
- Jeden Tag kurz lüften
- Nach ca 10 Tagen ist er bereit!





Gemäss Studien der Britischen Gesundheitsamts baut Zeit in Gärten Stress ab, senkt den Blutdruck, fördert das Gefühl von Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden.



Gewusst? Ein Glückskäfer vertilgt pro Tag circa 50 Läuse oder Käferlarven.



Gewusst? Thymian macht "glücklich". Es enthält Lithium, das anti-depressive Eigenschaften hat und die Bildung von Serotonin unterstützt. Thymos bedeutete in der griechischen Mythologie "Mut".

Glück gehabt. Gemäss einer Studie von WSL und FIBL verzichtet etwa die Hälfte der Befragten Gärtnerinnen in der Schweiz vollständig auf Pflanzenschutzmittel.

Wer einen Garten hat, lebt schon im Paradies

Aba Assa \*1974

Emma Mitchell zeigt in Workshops wie sie durch das Sammeln und Arrangieren von Pflanzen und Tieren das Gehirn positiv beeinflusst und so zu ihrer "mental health" ohne Psychopharmaka gefunden hat. <https://workshops.emmamitchell.net/>



**Waldbaden!**  
Die Tradition "Shinrin-yoku" aus dem 17. Jahrhundert wurde Anfang 80er von Tomohide Akiyama, Leiter der japanischen Forstverwaltung, wieder aufgegriffen. Bereits 15 Minuten pro Tag wirken sich positiv aus und werden in Japan als (von Krankenkasse unterstützte) Therapie verschrieben. Mehr dazu beim Verband Shinrin-Yoku Schweiz [syds.ch](http://syds.ch)

Gewusst? Viele Botanische Gärten wurden ursprünglich als **Heilgärten** in der Nähe von Krankenhäusern angebaut. Bau dir deinen Mini-Heilgarten auf dem Balkon oder entlang deinem Arbeitsweg an. Reibe deine Hände kurz in einer Melisse-, Lavendel- oder Minzstaude und genieße den Duft im Verlauf des Tages oder vor dem Einschlafen.

Gemäss Studien der Britischen Gesundheitsamts baut Zeit in Gärten Stress ab, senkt den Blutdruck, fördert das Gefühl von Selbstwirksamkeit, das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden.

«Die Flöhe und die Wanzen gehören auch zum Ganzen» sagte Goethe vor 150 Jahren. Ideen für entspanntes Gärtnern und Tipps, wie du dich mit Schnecken, "Unkräutern" & Co anfreunden kannst findest du unter [www.gartenglueck.ch](http://www.gartenglueck.ch)

Löse das Quiz "essbare Stadt" und erhalte einen Gutschein à 15% auf Faircustomer  
→ [www.faircustomer.ch/workshops](http://www.faircustomer.ch/workshops)

Wie wärs mit einer **Balkon- oder Gartenmeditation** vor dem Frühstück? Solche Rituale wirken besonders gut, wenn du sie regelmässig machst und die Bewegungen wiederholst. So "erinnert" sich das vegetative Nervensystem und stellt sich rasch wieder darauf ein.



Schau dir ein Video von "The Weedy Garden" an. Der Naturphotograf David Trood hat in der Corona-Zeit mit einem Food forest begonnen und gibt Einblicke in "The Secret of Happiness" mit witzig-charmanten, sehr informativen Videos. [www.theweedygarden.com](http://www.theweedygarden.com)

(Leichte) Gartenarbeit erhöht die Lebenserwartung deutlich für Menschen über 60 - zu diesem Schluss kommt das schwedische Karolinska Universitätsspital.



Im Buch "Our Street" (Retrosurbia for kids) oder auf [retrosurbia.com](http://retrosurbia.com) findest du viele Ideen für lebendige Quartiere, samt Spielkarten, Lieder und viel Wissenswertes nicht nur für Kinder...

Rosmarin galt bei den Griechen als Geschenk der Aphrodite an die Menschheit. Ein Rosmarinbad soll aphrodisierend wirken - entspannend und anregend zugleich.



«Eat food that is fresh in time, short in distance, and as beneficial as therapy. The connectivity of permaculture is rewarding in so many different ways». Geoff Lawton, [geofflawtononline.com](http://geofflawtononline.com)



Plane deine nächsten Ferien oder einen Schnuppertag auf einem Permakultur-Hof. Der [glueck-hof.ch](http://glueck-hof.ch) bietet zB ein schönes Kinderprogramm. Weltweit findest du Einsatzorte auf [wwoof.net](http://wwoof.net)



Wissenswertes über essbare Pflanzen in 5 Minuten? Die Permakultur-Lehrerin Morag Gamble bietet prägnante Youtube-Clips. Auch ihre Masterclasses und das Programm für Geflüchtete sind hochspannend und verhelfen vielen Frauen zu mehr Unabhängigkeit.

Viele Pflanzen sind wie das Glück: Wenn man sie teilt, vermehren sie sich...

Das ist die Grundlage der Permakultur-Prinzipien der "Abundance" "Fair Share".