

Ich liebe es, den Boden zu bearbeiten, zu experimentieren, neue Dinge auszuprobieren aber auch alte Pflanzensorten zu bewahren, für heimische Pflanzen und Kleinstlebewesen einen Entwicklungsraum zu schaffen und so zum Erhalt der Vielfalt in der Natur beizutragen. Viele kleine Gärten und Flächen können Großes bewirken. Und ganz nebenbei – Gärtnern erdet die Menschen!



Monika aus Landau

LANDausGARTEN – Gemeinschaftsgarten am Bockensatz

Urban Gardening

Urban Gardening steht für die Rückkehr der Gärten in die Stadt. Es beschreibt die meist kleinräumige Nutzung städtischer Flächen innerhalb von Siedlungsgebieten oder in deren direktem Umfeld zum Anbau von Lebensmitteln. Auf Hausdächern, auf Grünstreifen, in Hochbeeten oder auf städtischem Brachland bauen lokale Urban Gardening-Gruppen regionale Lebensmittel für die Selbstversorgung an. Urban Gardening steht für kurze Transportwege, für ein gemeinschaftliches Miteinander und für die Entwicklung eines verbesserten Bezugs zur Natur und der Herkunft der Lebensmittel.

www.urban-gardening.eu
www.landausgarten.de





Wir haben hier
in Landau 2019 eine Bestell-
Coop gegründet. Dadurch ist es
einfacher Verpackungen und Geld
zu sparen und trotzdem Bio-
Lebensmittel zu kaufen.

Lara aus Landau

Foodcoop Landau

Lebensmittelkooperative

Unter einer Lebensmittelkooperative, kurz „Foodcoop“, versteht man den Zusammenschluss von Privathaushalten zum gemeinsamen Einkaufen von Lebensmitteln aus ökologischer, regionaler und fairer Herkunft. Die Idee dahinter ist, als Einkaufsgemeinschaft große Mengen von Lebensmitteln direkt von Erzeuger*innen oder Großhändler*innen zu beziehen, um dadurch z.B. Mindestbestellmengen im Großhandel oder Rabatte zu erreichen. Dadurch sinken die Preise und Bio-Produkte werden auch für Leute mit kleinem Geldbeutel erschwinglicher.

Die Foodcoops funktionieren in der Regel mittels verteilter Arbeit und kollektiver Verwaltung. Es wird unterschieden zwischen Bestellfoodcoops mit sofortiger Verteilung der Lebensmittel nach der Lieferung, Lagerfoodcoops mit einem gemeinsamen Lager und Mitgliederläden, die auch Angestellte haben.

www.foodcoops.de





Nachhaltig, gesund
und regional: Die Internet-Platt-
form, über die man die regionalen
Produkte direkt bei den Erzeuger*innen
oder an eine Verkaufsstelle vorbestellen
kann, macht es einfacher, regional
einzukaufen.

Sabine aus Spirkelbach

Pfälzer Landmarkt

Digitale Regionalvermarktung

Nur wenn Kunden wissen, wo sie gute, regionale Produkte erhalten, können sie diese gezielt einkaufen. Doch kleine landwirtschaftliche Betriebe besitzen oft nur knappe Ressourcen für eine Vermarktung ihrer Erzeugnisse.

Digitale Plattformen bieten die Möglichkeit, die Erzeuger*innen, ihre Betriebe und Produkte über die Region hinaus zu präsentieren. Über die Plattform können sich Verbraucher*innen gezielt informieren und mit ihrem Einkauf nicht nur regionale Erzeuger*innen, sondern auch die ganze Region stärken. Denn durch den Einkauf der Lebensmittel vor Ort bleibt die Wertschöpfung in der Region und kurze Wege schonen das Klima.

www.pfaelzer-landmarkt.de



A photograph of Barbara aus Landau, a woman with short blonde hair and glasses, smiling. She is wearing a black and white striped shirt. Behind her are shelves with jars of preserves and various textiles. A speech bubble contains her quote.

Ich möchte
durch meine Mitarbeit
dazu beitragen, die Idee einer
fairen, gerechten Welt in meinem
Umfeld erfahrbar zu machen. Denn
nur durch gesellschaftliches Handeln,
das sich gegen Armut und Ausbeu-
tung wendet, lassen sich Kriege
und Flucht vermeiden.

Barbara aus Landau

Weltladen Landau

Fairer Handel

Der Faire Handel fördert kleinbäuerliche Landwirtschaft in den Ländern des Globalen Südens. Denn im Welthandel werden diese oft benachteiligt. Durch langfristige und partnerschaftliche Handelsbeziehungen auf Augenhöhe und die Sicherung sozialer Rechte setzt er sich dafür ein, dass Produzent*innen für ihre Arbeit fair bezahlt werden, dass ein sicheres und gesundheitsverträgliches Arbeitsumfeld gewährleistet wird und dass ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit verboten sind.

Der Faire Handel leistet zudem Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit, um ein besseres Verständnis für Arbeitsbedingungen weltweit zu schaffen und versucht durch Kampagnenarbeit gesetzliche Verpflichtungen für Unternehmen zu schaffen – für die Einhaltung der Menschenrechte für alle Produzent*innen weltweit.

www.forum-fairer-handel.de
www.weltladen-landau-pfalz.de



A man with glasses and a light-colored t-shirt is sitting in a garden, holding a bunch of red tomatoes. He is smiling and looking towards the camera. The background shows a wooden trellis structure with climbing plants and a chain-link fence. The overall scene is bright and sunny.

Vor
ein paar Jahren
bin ich auf den Verein
Freie Saaten e.V. aufmerk-
sam geworden, der altes
samenfestes Saatgut vermehrt
und verbreitet. Nach einem
Saatgutseminar war ich Feuer
und Flamme für die „neue“
Art zu Gärtnern, mit der ich
den Kreislauf des Gemü-
seanbaus schließen
konnte.

Frank aus Böhl-Iggelheim

Freie Saaten e.V.

Saatgut-Souveränität

Vielfältiges Saatgut ist entscheidend für die Stabilität unserer Agrarsysteme. Denn nur eine große Vielfalt auf den Äckern gewährleistet, dass es immer Sorten gibt, die mit Stresssituationen wie Schädlingsbefall und Extremwetterereignissen zurechtkommen und so Landwirt*innen und Gärtner*innen vor Totalausfällen schützen.

Doch der Saatgutmarkt wird von einer Handvoll Agrarkonzernen beherrscht. Sie vermarkten nur wenige, lukrative Hohertragsorten und Hybridsaatgut. Schon heute sind 75 Prozent der Nutzpflanzenvielfalt weltweit verloren.

Saatgut-Souveränität steht für eine eigenständige bäuerliche Saatgutproduktion. Sie bedeutet, dass Landwirt*innen und Gärtner*innen über Saatgut verfügen können, das ihren Bedürfnissen angepasst ist, das reproduzierbar ist („samenfest“) und das sich an Klimaveränderungen anpassen kann. Denn je mehr Saatgut wir selbst gewinnen, desto weniger Kontrolle haben Saatgutkonzerne über uns und unser Essen.

www.biodiversitaet.dlr.rlp.de
www.freie-saaten.de



A woman with long dark hair, wearing a straw hat with a blue band, a blue sleeveless top, and a blue apron, is smiling and holding a green plastic crate filled with fresh vegetables. The crate contains several green cucumbers, a bunch of green leafy herbs, and a bunch of red radishes. She is standing in a lush green field with rows of plants, including some with vibrant pink flowers. The background is filled with more greenery and trees.

Ich wünsche mir, dass
immer mehr Menschen helfen, in
einem Graswurzelsystem Mikrofarmen
aufzubauen und so mehr Nahrungsmit-
telsicherheit und gesündere Ökosyste-
me auf breiter Basis aufzubauen.

Dorothee vom Hengstbacherhof

Bio-Modell-Landwirtschaft Hengstbacherhof

Market Gardening

Das System des Market Gardening wurde in Kanada entwickelt und steht für kleine produktive Gärten. Ziel ist es, mit geringem Ressourceneinsatz eine möglichst hohe Produktivität zu erzielen und dabei den Aufwand an Investitionen minimal zu halten.

Charakteristisch für Market Gardening ist der hohe Anteil an Handarbeit mit einfachen Geräten. Dies ermöglicht es, eine besonders hohe Vielfalt von Kulturen auf kleiner Fläche anzubauen und den Boden sehr schonend zu bearbeiten. Die Methode bietet Quereinsteigern einen leichten Zugang zu landwirtschaftlicher Produktion, ohne ein großes Risiko für Investition in Landmaschinen und große Landflächen zu haben. Schon auf kleinen Flächen kann damit ein stabiles Einkommen generiert werden.

www.hengstbacherhof.de





Für mich ist SoLaWi
eine Möglichkeit, (Ernährungs-)
Politik aus dem Kühlschrank zu
machen und gemeinschaftsbasiert zu
wirtschaften und zu handeln.

Tina aus Neustadt

SoLaWi Akazienhof Neustadt e.V.

Solidarische Landwirtschaft

In der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) bilden Landwirt*innen und Verbraucher*innen eine solidarische Wirtschaftsgemeinschaft. Auf Grundlage der geschätzten Jahreskosten eines landwirtschaftlichen Betriebs verpflichten sich mehrere privaten Haushalte jährlich im Voraus, einen festgesetzten (meist monatlichen) Betrag für Saatgut, Löhne und landwirtschaftliches Gerät an den Solawi-Betrieb zu zahlen. Durch die Vorfinanzierung erhält der Betrieb eine Planungssicherheit und kann unabhängig von Marktzwängen wirtschaften. Die privaten Haushalte erhalten im Gegenzug einen regelmäßigen Ernteanteil mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

Alle Mitglieder der regionalen Verbraucher*innen-Gemeinschaft teilen sich die Verantwortung, das Risiko, die Kosten und die Ernte, die mit der Erzeugung und Weiterverarbeitung der Lebensmittel verbunden sind.

www.solidarische-landwirtschaft.org

www.solawi.info





Bei
Slow Food in der
Pfalz versuchen wir
durch verschiedene Ver-
anstaltungen unser Motto
„Gut, Sauber, Fair“ bewuss-
ten Verbraucher*innen
näher zu bringen.

Ralf aus Rheinzabern

Slow Food Pfalz

Slow Food

Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt sind für Slow Food ebenso wichtig wie eine faire Entlohnung der Erzeuger*innen und die Wertschätzung von Lebensmitteln. Slow Food steht für genussvolles, bewusstes und regionales Essen und bezeichnet eine Gegenbewegung zum standardisierten Fastfood.

Hinter der Bewegung steht die gleichnamige Non-Profit-Organisation, die 1986 in Italien gegründet wurde. Heute ist die Organisation in 170 Ländern mit verschiedenen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen aktiv. Slow Food Deutschland e.V. zählt über 85 lokale Gruppen.

www.slowfood.de

www.slowfoodpfalz.blog





Wir Jäger
kümmern uns um die
heimischen Wildtiere. Wenn
es von einer Tierart zu viele
gibt, müssen wir einige davon
erlegen, um Wildschäden und
Seuchen zu verhindern.

Harald aus Burg Layen

Jäger

Wildfleisch

Wildfleisch bzw. Wildbret ist eine Antwort auf die Massentierhaltung. Das Fleisch stammt aus der Jagd freilebender Tiere. Jede Wildart hat gesetzlich festgelegte Jagd- und Schonzeiten. Sie richten sich nach dem natürlichen Lebensrhythmus der Tiere. Deshalb gibt es zwar nicht das ganze Jahr über frisches Wildbret von allen Tieren, aber es gibt ganzjährig mindestens eine Wildbret-Sorte, die gerade Saison hat. Die wichtigsten Lieferanten von Wildbret sind Wildschwein, Reh und Hirsch. Aber auch Feldhase, Fasan, Wildgans und die Wildente gehören dazu.

Wildfleisch ist im Gegensatz zu Fleisch aus Massentierhaltung frei von Medikamenten wie Antibiotika oder Hormonen, es hat einen niedrigeren Fettgehalt und einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen und Spurenelementen.

www.jv-rlp.de/wildbret

www.wild-auf-wild.de





Unverpackt
einkaufen spart Geld, da
individuelles Einkaufen in
Bio-Qualität Lebensmittelver-
schwendung vorbeugt.

Heike aus Landau

Unverpackt Landau

Unverpackt-Läden

Unverpackt-Läden ermöglichen den Einkauf von Lebensmitteln (in der Regel in Bio-Qualität) ohne Einwegverpackung. Die Läden bieten ihre Waren „offen“ oder in wiederverwendbaren (Pfand-) behältern an. Kundinnen und Kunden können sich die benötigten Mengen in selbst mitgebrachte Behälter abfüllen oder sie nutzen leere Behälter, die vom jeweiligen Laden zur Verfügung gestellt werden. Das Konzept fördert den bedarfsgerechten Einkauf, wodurch Lebensmittelabfälle und zudem der Verpackungsmüll vermieden werden.

Der erste Unverpackt Laden Deutschlands eröffnete 2014 in Kiel. Heute gibt es bereits über 100 Unverpackt-Läden in Deutschland – Tendenz steigend. Verschiedene Unverpackt-Läden bieten Seminare für Gründer*innen an, um die Eröffnung weiterer Läden zu unterstützen. Unverpackt-Läden sind keine Franchise-Läden.

www.original-unverpackt.de
www.unverpacktlandau.de





Ich bin
Florian und setze mich
zusammen mit vielen ande-
ren Foodsaver*innen hier in
Landau dafür ein, dass weniger
Lebensmittel weggeschmis-
sen werden.

Florian aus Landau

Foodsharing Landau

Foodsharing

Weltweit wandert jedes dritte produzierte Lebensmittel in den Müll. Foodsharing ist eine Initiative, die sich gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. Über eine Online-Plattform vernetzen und koordinieren sich Lebensmittelretter*innen in einzelnen Städten und Regionen. Sie holen unverkäufliche aber noch genießbare Lebensmittel bei Händler*innen und Produzent*innen ab und verschenken sie weiter – entweder im privaten Umfeld oder sie bringen die Lebensmittel zu sogenannten „Fair-Teilern“. Das sind öffentliche Regale und Kühlschränke, in die Lebensmittel zum Verschenken gestellt werden können. Lebensmittel können auch von privat zu privat über sogenannte Essenskörbe weitergegeben werden.

Die Foodsharing-Initiative entstand 2012 in Berlin. Mittlerweile ist sie zu einer internationalen Bewegung mit über 300.000 registrierten Nutzer*innen in Deutschland und weiteren europäischen Ländern herangewachsen.

www.foodsharing.de



A woman with long brown hair, smiling, holding a bunch of red tomatoes. She is wearing a dark sleeveless top. The background is a blurred garden with green plants and a blue sky.

Je
mehr Saatgut
auf traditionelle Weise
erhalten und weiterent-
wickelt wird, desto größere
Chancen haben wir, uns in
Zeiten mit wechselndem
Klima, unbeständigen wirt-
schaftlichen Verhältnissen
und zunehmender Umwelt-
zerstörung mit gesunden
Nahrungsmitteln selbst
zu versorgen.

Melanie aus Böhl-Iggelheim

lilatamate

Saatgut-Souveränität

Vielfältiges Saatgut ist entscheidend für die Stabilität unserer Agrarsysteme. Denn nur eine große Vielfalt auf den Äckern gewährleistet, dass es immer Sorten gibt, die mit Stresssituationen wie Schädlingsbefall und Extremwetterereignissen zurechtkommen und so Landwirt*innen und Gärtner*innen vor Totalausfällen schützen.

Doch der Saatgutmarkt wird von einer Handvoll Agrarkonzernen beherrscht. Sie vermarkten nur wenige, lukrative Hohertragsorten und Hybridsaatgut. Schon heute sind 75 Prozent der Nutzpflanzenvielfalt weltweit verloren.

Saatgut-Souveränität steht für eine eigenständige bäuerliche Saatgutproduktion. Sie bedeutet, dass Landwirt*innen und Gärtner*innen über Saatgut verfügen können, das ihren Bedürfnissen angepasst ist, das reproduzierbar ist („samenfest“) und das sich an Klimaveränderungen anpassen kann. Denn je mehr Saatgut wir selbst gewinnen, desto weniger Kontrolle haben Saatgutkonzerne über uns und unser Essen.

www.biodiversitaet.dlr.rlp.de
www.lilatomate.de



A low-angle photograph of a woman with light brown hair, wearing a black top, reaching up with her right arm to pick dark purple mulberries from a tree. The tree is covered in green leaves and clusters of ripe fruit. The background is a bright, slightly overexposed sky. A white speech bubble is overlaid on the left side of the image, containing text.

Mundraub
ist für mich wie eine
Schnitzeljagd durch die Stadt,
nur dass an jeder Ecke Schätze
versteckt sind. So bekommt man
ganz nebenbei auch mehr Bezug
dazu, was gerade saisonal und regi-
onal wächst und weiß jede ein-
zelne Frucht und das Grün der
Stadt sehr zu schätzen.

Flora aus Landau

Mundräuberin in Landau und Umgebung

Mundraub

Bei Mundraub.org kann man auf einer Online-Karte öffentliche Orte, an denen essbare Pflanzen (wie Obstbäume, Kräuter etc.) wachsen, eintragen und auch Essbares in der Nähe finden. Dies bietet eine Möglichkeit kostenlos an saisonales und regionales Obst und Gemüse zu kommen, schafft Bewusstsein für den Wert vom Essen und der Natur und nebenbei entdeckt man die eigene Stadt aus einer ganz anderen Perspektive.

Mundraubern basiert auf dem gesunden Menschenverstand: Eigentumsrechte müssen beachtet werden und der Baum und die Natur dürfen keinen Schaden nehmen.

Die Seite wird jedes Jahr von rund 2 Millionen Besucher*innen aufgerufen.

www.mundraub.org



Aktuell plane ich die Gründung eines Ernährungsrates in der Südpfalz. Dieser soll alle Menschen an einen Tisch bringen, die etwas mit unserem Ernährungssystem zu tun haben.



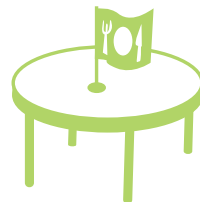
Edda aus Klingenmünster

Bürgerstiftung Pfalz

Ernährungsrat

Ernährungsräte sind eine Plattform, die verschiedene Menschen zusammenbringt, um das lokale Ernährungssystem ökologischer und sozial gerechter zu gestalten. In ihnen kommen Produzent*innen, Konsument*innen, Verwaltung, Politik, Wissenschaft und viele mehr zusammen, um Visionen, Strategien und Forderungen für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem in der Region zu entwickeln. Die Möglichkeiten, einen Ernährungsrat aufzubauen sind vielfältig. Sie können verschiedene Organisationsformen annehmen (z.B. die eines Vereins, eines städtischen Beirats oder einer losen Initiative) und variieren nach Mitgliedern, Strukturen und Aufgaben. Das macht den Ernährungsrat zu einem flexiblen Instrument, das an die spezifischen Begebenheiten und Bedürfnisse in den Kommunen angepasst werden kann. Seit dem Jahr 2016 haben sich im deutschsprachigen Raum über 40 Ernährungsräte gegründet.

www.ernaehrungsraete.de
www.buergerstiftung-pfalz.de



A man with short brown hair, wearing a blue t-shirt with a graphic, is smiling and holding a yellow egg carton filled with brown eggs. He is standing in front of a Regiomat vending machine, which has a glass door showing various products. The background shows a building with a sign that says "Regiomat" and some trees.

Man
kann sich unsere
mobilen Hühnerställe
wie eine Wellness-Anlage
für das liebe Federvieh vor-
stellen. Diesem ökologisch-
betriebswirtschaftlichen
Konzept entspricht auch
unsere Vermarktung über
den Verkaufsautoma-
ten Regiomat®.

Nico aus Oberschlettenbach

nd – Nico Döllinger

Regiomat®

Der Regiomat® ist ein Verkaufsautomat, aus dem verschiedene landwirtschaftliche Produkte verkauft werden. Er kann mit verschiedenen Lebensmitteln bestückt werden, zum Beispiel mit Frischmilch, Wurst, Eiern, Nudeln, Marmelade oder Frischfleisch – den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Wie an einem Getränke- oder Süßigkeitenautomaten können Verbraucher*innen dann ihre Lebensmittel kaufen.

Der Vorteil: Der Regiomat® ermöglicht es Verbraucher*innen rund um die Uhr regionale Produkte direkt vom Erzeuger zu erwerben – auch nachts oder am Wochenende. Der Betrieb kann so seinen Umsatz steigern und ist unabhängig von Öffnungszeiten und Personal sowie vom Zwischenhandel.

www.regiomat.de

www.pfaelzer-landmarkt.de/shop/nd-ei





Über ProVeg
(früher Vegetarierbund) habe
ich einen Veggi-Stammtisch ins
Leben gerufen, organisiere vegane
Mitbring-Brunches und plane Info-
stände in der Stadt, um über die Vor-
teile rein pflanzlicher Ernährung
zu informieren.

Kerstin aus Landau

ProVeg Landau

Vegane Ernährung

Menschen, die sich vegan ernähren, verzichten auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Sie tun dies meist aus ethischen Gründen, weil sie nicht wollen, dass Tiere für sie gequält und getötet werden.

Auch der Schutz der Umwelt ist für viele Menschen ein Grund auf eine vegane Ernährung umzusteigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine vegane Ernährung zu einer deutlichen Einsparung von Treibhausgasemissionen führt und sich positiv auf den landwirtschaftlichen Flächenverbrauch auswirkt.

www.albert-schweitzer-stiftung.de

www.peta.de/warumvegan

www.proveg.com





Bewusst konsumieren
bedeutet für mich in erster Linie
regional, saisonal und vor allem direkt
– von den erzeugenden Betrieben zu
den Kund*innen.

Antje aus Neustadt

Zeiselbacher Hof

Marktschwärmerei

Marktschwärmerei ist ein Konzept für die Vermarktung regionaler Lebensmittel. Es basiert auf einer Kombination aus Online-Verkauf und Bauernmarkt. Über eine Internet-Plattform bestellen Verbraucher*innen Lebensmittel von regionalen Erzeugerbetrieben und holen diese einmal pro Woche an einem festen Treffpunkt ab. Importierte Waren sind in Marktschwärmereien tabu. Alles stammt aus der Region. Ein weiterer großer Vorteil von Schwärmereien ist, dass keine Lebensmittel im Mülleimer landen, denn die Erzeuger*innen liefern nur die bereits vorbestellte Ware. Das Prinzip der selbstorganisierten Mini-Wochenmärkten stammt aus Frankreich. Die erste deutsche Schwärmerei wurde in 2014 in Berlin eröffnet. Inzwischen gibt es schon über 50 Schwärmereien in ganz Deutschland.

www.marktschwaermer.de
www.zeiselbacherhof.de



Nach
landwirtschaftlicher
Ausbildung und Studium
war für uns klar, wir möch-
ten einen Hof bewirtschaf-
ten – bio und noch mehr
soll es sein.



Nina und Sebastian aus Schindhard

Bärenbrunnerhof

Ökologische Landwirtschaft

Die ökologische Landwirtschaft schützt den Boden und das Wasser, fördert die Artenvielfalt und leistet einen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz, zum Beispiel durch den Verzicht auf synthetisch hergestellte Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger. Oberste Prinzipien sind die Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit, eine artgerechte Tierhaltung und ein möglichst geschlossener Betriebskreislauf. Dies wird dann am besten erreicht, wenn Pflanzenzucht und Tierhaltung auf dem Hof miteinander kombiniert sind.

Neben den positiven Umweltleistungen haben Produkte aus ökologischer Landwirtschaft auch eine positive Auswirkung auf die menschliche Gesundheit, denn die Produkte sind weniger mit unerwünschten Rückständen wie zum Beispiel mit Pflanzenschutzmitteln belastet.

www.oekolandbau.de

www.baerenbrunnerhof.de

