

# Essbare Landschaften die Revolution auf dem Acker

*Eine Landkommune auf La Palma versorgt sich  
mit Permakultur weitgehend selbst*

In intakten Ökosystemen, wie die Essbaren  
Landschaften es sind, gibt es weder  
Herrschende noch Beherrschte,  
es gibt keine Hierarchie



ALLE ILLUSTRATIONEN © BARBARA GRAF

**Um anders essen zu können, müssen wir anders leben – und vor allem erstmal anders Nahrung erzeugen. Barbara und Erich Graf tun das auf ihrem zwei Hektar großen Grundstück auf der Kanareninsel La Palma.**

**Vor sieben Jahren haben sie dort mit der Renaturierung des Landes begonnen, und schon heute können sechs Menschen fast vollständig davon leben – und sie haben mehr als nur Essbares zu geben!**



VON BARBARA UND ERICH GRAF

Am 1. Juni 2014 feierte die Gemeinschaft Autarca-Matricultura auf der kanarischen Insel La Palma ihren siebten Geburtstag. Was uns die Permakultur versprochen hatte, ist wahr geworden: Wir konnten hier umsetzen, was wir in den Theorie- und Praxis-Kursen in Australien und – mitarbeitend – in vielen Gemeinschaften und auf unzähligen Äckern dieser Welt erlernt hatten.

Am Anfang unseres Weges stand das Verständnis der Zusammenhänge von Neoliberalismus, Krieg, Ausbeutung und der endgültigen Zerstörung des wahren Reichtums der Erde. Wir haben in der Küche experimentiert und unterschiedliche Ernährungsweisen in Langzeit getestet, immer wieder mit dem Blick auf faire Herkunft, nachhaltige Gesundheit und eine respektvolle Produktion. In Autarca bringen wir uns nun aktiv und in Eigenmacht in den Produk-

tionsprozess ein, wir rufen wieder ins Leben, was beinahe zerstört war.

## Biodiverse Agrarwaldwirtschaft

Essbare Landschaften sind die typische Anbaumethode der Permakultur. Oft werden Essbare Landschaften auch Waldgartensysteme genannt oder als Biodiverse Agrarwaldwirtschaft bezeichnet. Die Essbare Landschaft ist der nachhaltige, sich selbst über Jahrhunderte nährnde und erneuernde »Acker«. Hier interagieren die natürlichen Zyklen unterschiedlichster Lebensformen und Lebewesen, sie schließen Kreisläufe und erhalten sich gegenseitig. Humus wird fortwährend aufgebaut, Erosion verhindert, Nährstoffe und Wasservorräte werden gespeichert, umverteilt und allen zugänglich gemacht. Die Biodiversität vermehrt sich, und dadurch wird das Gesamtsystem stabi-

ler und stärker, das Biokapital wächst. Fülle breitet sich aus. Nun hat jede folgende Generation es leichter. Das Klima wird ausgeglichener, regionale Regenfälle werden wieder möglich. Extreme Wettererscheinungen werden von einem reifen Wald abgefedert. Quellen entstehen. Je mehr die Natur, das Lebendige, zugelassen wird, umso aktiver gestaltet sie sich selbst. Das reduziert unsere Arbeit mit dem Pflanzen, so können wir uns mehr dem Ernten und Genießen zuwenden und einer lebendigen, reichhaltigen und integrierten Kultur mit Handwerk, Spiel, Kunst, Philosophie, Heilkunst und Ingenieurwissen für angepasste Technologien.

## Der Natur folgen

Die Permakultur entstand aus der Beobachtung noch intakter natürlicher Öko-Systeme wie primären Wäldern, Riffen, Randzonen wie Seeufern, Flussläufen, Waldwegen

und den Verhaltensweisen von unterschiedlichen indigenen Völkern. Das Ziel war dabei, Produktionsmethoden »wieder« zu finden, die nicht nur alle Menschen ernähren, bilden und behüten, sondern auch den Bedürfnissen unseres Planeten, der Elemente und aller anderen Lebewesen in voller Weite Rechnung tragen. In intakten Ökosystemen, wie die Essbaren Landschaften es sind, gibt es weder Herrschende noch Beherrschte, es gibt keine Hierarchie. Im Patriarchat wird das Lebendige als unberechenbar, dunkel und gefährlich beschrieben. Sogenannte Naturkatastrophen gibt es aber eben nicht (Sepp Holzer vertritt das, der Begründer der Permakultur). Es sind immer menschengemachte Katastrophen – wir leben in der Zeit des Bumerangs (Claudia von Werlhof, in ihrem Buch »Über die Liebe zum Gras an der Autobahn«). Die Permakultur stülpt den Blick auf »natürliche« Werte komplett um, indem sie die Natur versteht als alle versorgend, in sich ruhend und in absehbaren, höchst variantenreichen Zyklen maßlos schöpferisch. Deshalb wird die Natur in matriarchalen, also egalitären und friedvollen Gesellschaften auch »Große Mutter« genannt (mehr dazu in Heide Göttner-Abendroths Buch »Gesellschaft in Balance«). So wie die Permakultur von Lisa und Bill Mollison, Sue Dennett und David Holmgren, Mansanobu Fukuoka, Veronika und Sepp Holzer ins Leben gerufen wurde und von Wangari Maathai, Bunker Roy, Jeff Nugent, Julia Boniface, Linda Woodrow und vielen anderen über alle Kontinente verstreut gelebt wird, bietet sie uns unzählige Werkzeuge, die wir im Alltag einsetzen können, um tiefgreifend nachhaltig und eigenständig zu leben und dabei auch anderen ein nährendes Leben zu ermöglichen. Alle lehren uns: Imitiert intakte Ökosysteme, baut Essbare Landschaften an, schließt permanent Kreisläufe!

## Klimazonen eines Waldes

Essbare Landschaften bestehen aus unterschiedlichen Klimazonen, Feuchtbiotopen, Teichen, Seen, Bachläufen, Hügeln, Gräben und Lichtungen mit Windschatten und Sonnenfallen. Dabei werden natürlich nicht nur Bäume gepflanzt, sondern von Anfang an alle natürlichen Stufen eines Waldes geplant und gepflanzt.

Von unten nach oben: Eine mit den Jahren immer dickere Humusschicht wird mit Mulch bedeckt, sodass das Wachstum von Pilzen und Wurzelgemäsen gefördert wird. Dann kommen bodendeckende Heilkräuter, Beeren, Moose, Farne, Salat, Blatt- und Knollengemüse. Zwischen den kleinen Büschen auch viele Beerenstauden, Tomaten, Bohnen, Chilis, Paprikas, Blumen, Baumwolle, Leinen, Hirse, Amaranth, Senf, Getreide, Mais und Sonnenblumen. Daneben wachsen

Um einen Menschen zu ernähren, brauchen wir in einem intakten Waldgartensystem nur 50 m<sup>2</sup>, auf einem Acker aber 2000 m<sup>2</sup>

größere Büsche und kleine Bäume, 4 bis 10 Meter hoch, darüber erheben sich große Bäume, 10 bis 40 Meter hoch, dazwischen ab und an auch Baumriesen, die bis zu um die 100 Meter erreichen können. Die letzte Stufe ist die Vertikale, das sind all jene Arten, die klettern, schlingen oder »schweben«.

### Lebensgrundlagen für alle

Essbare Landschaften können mit der an die jeweilige Region angelehnten, üppigen Flora und Fauna in Eigenregie der Menschen geplant, gepflanzt und oft ohne Einsatz von Maschinen gepflegt und beerntet werden. Dann sind sie gemäß Vandana Shiva beinahe 70 Mal produktiver als ein alljährlich um-

grundlagen. Sie machen sich unabhängig vom globalen Warenproduktions-Fanatismus, von GATS, MAI, Großkonzernmanipulationen, WTO, und leisten stattdessen der Erde, den Elementen und allen anderen Lebewesen unschätzbare gute Dienste.

»Wo ein Wille, da ein Weg« (so lautet ein Buch von Sepp Holzer): Alle können an der Wiederbepflanzung des Planeten und bei der Neukreation von Waldgartensystemen mitmachen. Kinder und Jugendliche rufen dazu auf, dass jeder Mensch 150 Bäume pflanzen und in Essbare Landschaften verwandeln soll. Land ist auf der Erde genügend vorhanden, der Bedarf ist offensichtlich, und die Wirkung wäre für alle ein Gewinn. Ein Mensch im Norden der Erde braucht, um 150

anlagen und Schulen selbst Essbare Landschaften anlegen, sondern vor allem alle Nährstoffe (Bioabfälle, Urin und Fäkalien) sammeln und in Form von Kompost, Wurmkompost, Bokashi und Terra Preta (Schwarzerde) an die umliegenden Landschaften zurückgeben, von denen sie mitversorgt werden. In den Städten gibt es eine reiche Infrastruktur, wo gebündelt mit Photovoltaik und Wind-Energie erzeugt werden kann. Gemäß einer Studie der ETH Zürich wäre, falls in der Schweiz jedes bereits bestehende gut ausgerichtete Dach mit Solarzellen ausgestattet würde, der gesamte Strombedarf des Landes gedeckt.

### Der integrierte Mensch ist ein Nützlichling

Um einen Menschen zu ernähren, brauchen wir in einem intakten Waldgartensystem nur 50 m<sup>2</sup>, auf einem Acker aber 2000 m<sup>2</sup> (diese Angabe haben wir aus dem Buch »Terra Preta« von Ute Scheub; sie basiert auf Langzeituntersuchungen). Außerdem braucht ein konventioneller Acker 300 Einheiten Ressourcen von außen, um 100 Einheiten Nahrung zu produzieren. Der durch Subventionsregelungen willkürlich gestaltete Gewinn geht an die Großkonzerne, Chemiefirmen und die Erdöllobby.

Essbare Landschaften hingegen produzieren sämtliche Ressourcen, Energie und Nährstoffe aus sich selbst heraus und speichern sie. Der Gewinn geht dabei voll und ganz zurück ins System und an die Menschen, die darin leben. Geschlossene Kreisläufe sichern nicht nur den Gewinn, sie potenzieren ihn sogar: Mit der Terra Preta, die ein Mensch aus seinen Fäkalien herstellt, schafft er die Grundlage für eine Menge von Humus, mit der zwei Menschen voll ernährt werden können. Ein integrierter Mensch ist ein Nützlichling – das ist wahrhaftig eine Revolution!

### Autarca als Modell

Wir zeigen hier, was zwei Erwachsene mit zwei Kindern erschaffen können. Als aufmerksame Menschen auf dem Weg zu echten Alternativen folgen wir dabei dem Bild intakter Ökosysteme und dem konkreten Aufruf der Kinderorganisation Plant-for-the-Planet.

Wir haben in einer der heute so typischen Agriindustrialwüsten begonnen. Der Boden war steinig, ausgelaugt und zum großen Teil durch Intensivanbau und Erosion abgetragen, außerdem mit Chemikalien, Pestiziden, Kunstdünger, Fungiziden und Abfall verseucht. Den Abfall haben wir in sechsmonatiger Kleinstarbeit entsorgt. Für die Bodengesundheit haben wir Chemikalien abbauende Kräuter gesät, Effektive Mikroorganismen eingesetzt, sofort angefangen, Wurmkompost herzustellen, und bald ange-

Die Essbare Landschaft bietet die praktisch umsetzbare Revolution auf dem Acker, im Kopf und in der Küche, sie ist altvertraut privat und radikal politisch

fangen, biologisch-dynamische Präparate auszubringen.

Unsere Herangehensweise ist matriarchal geprägt. Wir leben mütterliche Werte: nähren, integrieren, ausgleichen, behüten. Wir fragen nicht: »Was kann ich haben?«, sondern »Was kann ich geben, damit es dir, Mutter Erde, bald besser geht?« Wir entscheiden im Konsens, in Bezugnahme zu den Elementen und den anderen Lebewesen. Bevor wir eine Entscheidung fällen, fragen wir uns, was das Element und was die anderen Lebewesen dazu sagen würden.

Wir arbeiten mit den verschiedensten Hilfsmitteln, mit strukturiertem Wasser, biologisch-dynamischen Präparaten, Kupferwerkzeugen, mit krankheitsresistenten Bienen, energetischen Methoden zur Wiederbelebung erstarrter Atmosphäre, mit der bewussten und respektvollen Integration von Wildtieren, mit positiven Gedanken, Gesang und Musik. Wir respektieren konsequent den natürlichen Rhythmus, indem wir nach dem Mondkalender und dem Sonnenjahr arbeiten.

Die ursprünglich circa 1000 m<sup>2</sup> von Avocados dominierte Monokultur, auf deren Fläche wir jetzt wohnen, haben wir mit Hilfe von Rückveredelungen und der Integration von allen anderen Waldstufen aufgebrochen. Um den Boden zu nähren, haben wir auf dem ganzen Grundstück alle zwei bis drei Meter Stickstoff bindende einheimische Förderpflanzen eingesetzt und andere einheimische Pionierpflanzen, Büsche, Blumen und Kräuter. Die ersten drei Jahre konnten wir noch kaum etwas ernten, aber dann hatten wir genug Futterpflanzen, um die erste Ziege und einige Hühner zu halten. Tiere sind beim Humusaufbau sehr hilfreich.

### Bäume pflanzen

In der Zwischenzeit haben wir das »Soll von 600 Bäumen« für vier Personen auf nur 8000 m<sup>2</sup> längst erreicht. Die Essbare Landschaft, die dabei entsteht, kann bereits jetzt ausgiebig beerntet werden. Die Autarca-Landschaft produziert pro Tag 400 l veganes Biogas aus Küchen- und anderen organischen Abfällen (das Gerät: [www.arti-india.org](http://www.arti-india.org)) und 300 l sauberes, recyceltes Trinkwasser aus

dem gesammelten Grauwasser der Gemeinschaft, womit wir 70 junge Bäume und die umliegenden Gemüse und Kräuter gießen können. Pro Jahr produzieren wir aus vier verschiedenen Wurmkompost-Kleinanlagen 2000 l Flüssigdünger sowie 5000 l Autarca-Effiziente-Mikroorganismen aus der Biogasproduktion mit strukturiertem Wasser und organischen Abfällen, 800 kg Terra Preta aus den gesammelten Fäkalien, 500 kg Wurmerde aus Küchenabfällen (in einer Hand voll Wurmerde sind mehr Mikro- und Makroorganismen als Menschen auf dem Planeten), 300 kg Hühnermist, 8 Tonnen Grünmasse als Ziegen- und Hühnerfutter, 2,5 Tonnen biologisch dynamisch fermentierten Ziegenmist, 2000 kg Avocados, 800 kg Orangen, 1080 l Ziegenmilch, davon machen wir Rahm, Butter, Paneer, Joghurt und Kefir. 700 Eier, je 200 kg Pflaumen, Kastanien und Mandeln, 150 kg Äpfel, Birnen, Nektarinen, Guaven, Mispeln, Pfirsiche, Quitten und Aprikosen, von denen wir viele mit direkter Sonnenenergie zu Dörrobst, Marmeladen, Wein oder Essig weiterverarbeiten. Außerdem variantenreiches Gemüse, 260 kg Honig (als Bienenfutter in Krisenzeiten), samenfestes Saatgut, Baumsetzlinge, Heilkräuter und Solaröfen.

Mit der Anbaumethode der Essbaren Landschaften hinterlassen wir jedes Jahr 2–3 cm zusätzlichen Humus auf dem gesamten bearbeiteten Grund. Die Energie zum Kochen, Backen, Heizen, Kühlen und Ventilieren gewinnen wir solar. Das Wissen, das wir bei alledem gewinnen, teilen wir auf unserer Webseite, in Kursen, Tagesseminaren und bei Beratungen mit Freude. Es ist ein unendlicher, stetig wachsender Erfahrungsschatz, der uns befriedigt und emotional, intellektuell, spirituell und materiell bereichert. Rund tausend Menschen pro Jahr besuchen Autarca. Sie lassen sich von der Hoffnung und Lebensfreude begeistern und von dem authentisch Gelehrten anstecken.

### Gelebte matriachale Werte und das Dorf

Autarca ist Teil eines kleinen Dorfes. Wir üben regen Austausch mit unseren Nachbarn, fragen sie nach ihren Erkenntnissen und

Weisheiten, lassen uns beraten und helfen. Wir tauschen Saatgut und Pflanzen aus und unterstützen uns gegenseitig bei Geburten, Krankheit und im Todesfall. Die Kinder gehen in verschiedenen Häusern ein und aus. Angefangen haben wir mit einem knappen Hektar. Vor einigen Monaten wurde uns von einigen Nachbarn ein zweiter Hektar Land anvertraut, den wir ebenfalls mit Essbaren Landschaften und gesunden Bienen bevölkern werden. Einen weiteren Hektar werden wir gemeinsam mit den Nachbarn zu einer Allmende wiederaufforsten. Unsere Umgebung, viele Besucher und Experten geben uns dabei tüchtig Rückenwind. Danke! Die Gemeinschaft wächst, die Erde unter unseren Füßen wird wieder heil. Danke! Die Essbare Landschaft bietet die praktisch umsetzbare Revolution auf dem Acker, im Kopf und in der Küche, sie ist altvertraut privat und radikal politisch. Es ist eine Revolution für eine ganze, gute Welt – und wir haben sie selbst gemacht!

### Literaturempfehlungen:

- Andreas Weber: *Biokapital*, Berlin Verlag, 2010
- Sepp Holzer: *Wüste oder Paradies*, DOK, 2013
- Claudia v. Werlhof: *Über die Liebe zum Gras an der Autobahn*, Christel Göttert Verlag, 2010
- Heide Göttner-Abendroth (Hrsg.): *Gesellschaft in Balance*, Edition Hagia, V.W. Kohlhammer, 2006
- Vandana Shiva: *Geraubte Erde*, Rotpunktverlag Zürich, 2004
- Bernd Senf: *Die blinden Flecken der Ökonomie*, Verlag für Sozialökonomie, 2007
- Sepp Holzer: *Wo ein Wille, da ein Weg*, Goldmann Verlag, 2013
- Ute Scheub: *Terra Preta*, oekom Verlag, 2013
- Claudia v. Werlhof: *West-End*, Papy Rossa Verlag, 2010
- Heide Göttner-Abendroth: *Am Anfang die Mütter*, V.W. Kohlhammer, 2011
- Bernd Senf: *Die Wiederentdeckung des Lebendigen*, Omega Verlag, 2003
- Sepp Holzer: *Wüste oder Paradies*, Leopold Stocker Verlag, 2011



gepflügter Acker, wenn man sämtliche Ressourcen einrechnet: Land, Wasser, Luft, Energie und Biodiversität. Im Gegensatz zum Kapitalismus, der höchstens Geldverdien-Grundlagen für wenige schafft und dabei den wahren Reichtum der Erde verdunsten lässt, schaffen Essbare Landschaften Lebensgrundlagen für alle.

Weil sie so erfolgreich nährend, bildend, vollständig versorgend und tiefgreifend nachhaltig ist, wird diese natürliche Anbaumethode für die Menschheit immer attraktiver und für die Erde immer dringender. In allen Teilen der Erde schließen sich Menschen zusammen und schaffen sich damit Lebens-

Bäume zu pflanzen, eine Fläche von 3750 m<sup>2</sup> Grund. Auf einem Quadratkilometer können 266 Personen ihre Essbare Landschaft anpflanzen. Dabei bleibt bei der Bevölkerungsdichte in Deutschland von satten 220 Personen pro km<sup>2</sup> immer noch freier Raum für alle Städte und andere versiegelte Flächen, die bereits bestehen, heute sind das circa 46.000 km<sup>2</sup>.

### ... auch in den Städten

Auch Städte können sehr gut in Essbare Landschaften integriert werden. Stadtmenschen können nicht nur zum Beispiel in Park-

BARBARA ELISABETH GRAF, Eidg. Dipl. Architektin, ETH Z, Dipl. Pädagogin und ERICH ALFRED GRAF, Dipl. Körperpsychotherapeut, Eidg. Dipl. El. Ing. ETH Z, sind die Schöpfer/innen von Autarca-Matricultura®. Sie lehren Permakultur-Design und lernen selbst in allen Bereichen. [www.matricultura.org](http://www.matricultura.org)