



Juliane Ranck  
Laura Setzer

# Urban Farming

Gemüse anbauen, gemeinschaftlich gärtnern,  
Ernährungssouveränität schaffen

Löwenzahn

eBook

*Juliane Ranck, Laura Setzer*

## **URBAN FARMING**

**Gemüse anbauen, gemeinschaftlich gärtnern,  
Ernährungssouveränität schaffen**



**Gemüsiges und  
Inspirierendes: Was  
du in diesem Buch  
alles finden wirst**

## ÜBER DEN DÄCHERN DER GROSSSTADT SPIESSEN UNSERE TRÄUME

Und die sind ein bisschen größenwahnsinnig und gleichzeitig so real. Wir wollen Frankfurt essbar machen und damit dem Klimawandel entgegenwirken, gemeinsam etwas bewegen, uns gesund ernähren, naturnah leben und gärtnern — und das alles mitten im Großstadtdschungel.

## DIE VERÄNDERUNG BEGINNT VOR UNSERER HAUSTÜR

Es geht vor allem darum, loszulegen. Wir finden den passenden **Ort** (Seite), einen **Namen** (Seite), mehr **Menschen**, die sich uns angeschlossen haben (Seite) mehr **Gärten** (Seite). Wir **vernetzen** uns (Seite), planen **PermaKulturinseln** in der ganzen Stadt (Seite), stecken **Fehlschläge** weg (Seite), werden zu **Market Gardenern** (Seite) und freuen uns über **schöne Aussichten** (Seite).

## VON DEN PIONIER\*INNEN LERNEN ODER: WO LIEGEN DIE WURZELN?

Es gibt irrsinnig viele Menschen, die uns inspirieren. Ein paar davon möchten wir dir vorstellen, wir haben mit einigen von ihnen auch Interviews geführt, die du in diesem Kapitel findest: **Rob Hopkins** und seine

**Transition-Town-Bewegung** (Seite), **Mary Clear** von **Incredible Edible** (Seite) und die **Ferme du Bec Hellouin** mit **Perrine und Charles Hervé-Gruyer** (Seite). Außerdem machen wir einen kleinen gedanklichen Ausflug ins 19. Jahrhundert zu den **Pariser Marktgärtnern** (Seite).

### GELEBTE PERMAKULTUR MITTEN IN DER STADT — DIE GEMÜSEHELDINNEN ALS ÖKOSYSTEM

Was ist das eigentlich, **Permakultur**, und woher kommt sie (Seite)? Was sind ihre ethischen **Grundlagen** (Seite)? Was hat es mit der **Vielfalt** auf sich (Seite)? Wieso ist es gut, auch einfach **mal was nicht zu können** (Seite)? Warum ist alles miteinander verknüpft (Seite)? Können wir das Paradies erschaffen — und sind wir dann quasi **Gott** (Seite)? Und wieso geht in der Natur **Produktivität** so **müheless** (Seite)?

### AM ANFANG WAR DAS DESIGN: DIE KUNST DER GESTALTUNG

Für jede Minute, die du in das Design, also in die **Planung** deines Permakulturgartens und vielleicht auch deines Gemeinschaftsprojektes investierst, sparst du in der Praxis dann Stunden ein. In diesem Kapitel zeigen wir dir daher **Schritt für Schritt**, wie du beim **Planen deines Traumgartens** am besten vorgehst (Seite), wie wir das bei uns GemüseheldInnen **konkret umgesetzt**

haben (Seite) und wie wir uns als **Gruppe organisiert haben** (Seite).

### KOOPERATION STATT KONKURRENZ: ERWEITERUNG DES ÖKOSYSTEMS

Was wir bei unserem Projekt gelernt haben: Zusammen funktioniert alles einfacher, besser. Wir holen also **Randzonen** mitten in unsere Gärten (Seite), **geben Arbeit ab** (Seite), finden einen **Verein** (Seite), arbeiten mit **anderen Initiativen** zusammen (Seite), **bilden uns gemeinsam weiter** (Seite) und **sehen** überall **das Verbindende** (Seite).

### SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM EIGENEN PROJEKT

Du möchtest ein Urban-Farming-Projekt in deiner Stadt starten? Dann bist du hier richtig. Wir möchten dir zeigen, wie du deine **Vision** entwickelst, **Mitstreiter\*innen** begeistern kannst, deinem Projekt einen **Namen** gibst (Seite), eine **geeignete Fläche** und die richtigen **Ansprechpartner\*innen** findest (Seite) und dich am besten **vernetzt** (Seite).

### EIN BLICK IN DIE GLASKUGEL: ZUKUNFTSVISIONEN

Wir stehen an einem **Wendepunkt** in der Menschheitsgeschichte, davon sind wir überzeugt. Wie unser Leben in Zukunft aussehen könnte, beschreiben wir hier. Eines können wir verraten: Es wird bunt, freundlich und gemüsig! Außerdem findest du einige

**Gedanken von Charles Hervé-Gruyer** zum Buch, zur Permakultur, zum Leben (Seite).

# GEMÜSEHELDINNEN STELLEN SICH VOR

**CHRIS KIRCHER** — Wildpflanzendompteurin und Gemüseheldin der ersten Stunde

---

**ANNA ZOLLNER** — Kinderfreundin und Drachenträumerin

---

**JOERG WEBER** — Aktivist und Netzwerker

---

**ILKA WITTIG** — Pflanzenmama und Einkochheldin

---

**SUSANNA THORNER** — tanzt mit den Bienen

---

**WOLFGANG HAHNER** — Gemüseheld mit Säge und Akkuschauber

---

**CHRIS BELLINGWOUT** — designt, repariert und macht uns wunderschöne Hochbeete

---

**MONIKA MADERER** — brachte Yoga in unsere Gärten

---

**OLIVER SPIESS** — Bodenprofi und Wurmfarmer

---

**ANNIKA GRIEWISCH** — gärtuert mit der ganzen Familie

---

**ANNE MÜLLER** — Supervisorin und glückliches Landei

---

**ROBERT MAY, MICHAELA HEIDLAS-MAY** — lassen  
Kunst im Garten wachsen

---

### **ZUM SUCHEN UND FINDEN: DER ANHANG**

An dieser Stelle findest du unter anderem **Bücher** und **Links**, die uns inspirieren (Seite), für uns **wichtige Begriffe** — kurz und knackig in einem Satz erklärt (Seite) sowie ein **Stichwortverzeichnis** (Seite) und ein paar **Infos über Juli** (Seite) **und Laura** (Seite). Und, das darf nicht fehlen, ein richtig dickes **Danke** (Seite), denn wir zwei allein könnten Frankfurt niemals essbar machen.

# Über den Dächern der Großstadt sprießen unsere Träume

Mitten in der Klimakrise hat eine Idee unser Leben verändert: Wir wollten urbane Landwirtschaft nach Frankfurt bringen. Es war eine Idee, die viele unserer Wünsche verband: dem Klimawandel aktiv entgegenzuwirken, gemeinschaftlich etwas zu bewegen, sich gesund zu ernähren, naturnah zu leben und zu gärtnern — und all das mitten in der Stadt. Und so haben wir innerhalb kürzester Zeit die „GemüseheldInnen Frankfurt“ gegründet.

Die Permakultur war von Anfang an unser Wegweiser. Nicht nur beim Gärtnern, sondern auch im Zusammenleben mit anderen. Denn das permakulturelle Konzept ist so umfassend und liefert uns auf so viele unserer Fragen die passende Antwort. Wir sind fest davon überzeugt, dass mit Permakultur das Leben harmonischer, heilsamer und konstruktiver werden kann. Doch bis dahin ist es noch ein weiter und größtenteils unerschlossener Weg. Und es wird noch viele Pionier\*innen brauchen, die sich auf neue Pfade begeben und diese so weit befestigen und vielleicht sogar austreten, dass auch die große Mehrheit es wagt, sie zu begehen. Wir sehen die „GemüseheldInnen Frankfurt“ als Erkundungsteam auf einem dieser neuen Pfade und

wir möchten dir viele von ihnen im Verlauf des Buches vorstellen. Und natürlich wollen wir dir die Wegstrecke zeigen, die wir bisher zurückgelegt haben sowie die malerischen Ausblicke, die sich uns eröffnet haben. Wir hoffen, dass dich unser Buch inspiriert, dich begeistert, dir Impulse für deine eigene Reise gibt. Oder dir vielleicht sogar den einen oder anderen Trampelpfad aufzeigt.

Die Permakultur hat uns Gemüseheld-Innen ständig begleitet und beflügelt: Sie prägt unsere gärtnerischen Aktivitäten und unsere Entwicklung als Gemeinschaft. Weil bei uns Permakultur eine übergeordnete Rolle spielt und das Miteinander genauso bestimmt wie die Gartenarbeit, bezeichnen wir unser Projekt als „gelebte Permakultur“. Für uns ist es eine echte Offenbarung, zu erleben, wie beide Bereiche zu einem harmonischen Ganzen verschmelzen.

## **DAS ERWARTET DICH**

Unser Weg von der ersten Idee bis heute: Das ist Thema des ersten Kapitels. Dabei geht es noch nicht konkret um Permakultur, du kannst aber viele Informationen und Inspiration darin finden — vielleicht auch schon für dein eigenes Projekt.

Im zweiten Kapitel stellen wir dir unsere Vorbilder vor: Rob Hopkins und seine *Transition-Town*-Bewegung, die Initiative *Incredible Edible* und die *Ferme du Bec Hellouin* aus Frankreich. Dort finden sich schon viele Bezüge zur Permakultur und wir zeigen dir, aus welchen Ideen unser Projekt geformt wurde.

Im dritten Kapitel steigen wir dann richtig in die Materie ein: Wir gehen der Frage nach, was Permakultur

eigentlich ist, und versuchen, sie von allen Seiten zu beleuchten. Dabei werden wir immer zuerst erklären, wie sich die Prinzipien der Permakultur im Garten verwirklichen lassen, dann aber auch zeigen, wie sie in einer Gemeinschaft umgesetzt werden können. Die passenden Praxisbeispiele dazu findest du anschließend im vierten Kapitel.

Das fünfte Kapitel widmet sich der Kooperation eines Permakultur-Systems mit seiner Umgebung. Wie können Verbindungen nach außen geschaffen werden und wie erweitern und bereichern sie das System?



Auch diese Frage schauen wir uns auf gärtnerischer und auf sozialer Ebene an.

Im sechsten Kapitel findest du einen Leitfaden und viele praktische Tipps, wie du dein eigenes Projekt starten kannst.

Am Ende wagen wir einen Ausblick in die Zukunft, wie wir sie uns vorstellen. Wir schildern dir die Landschaft, die wir am Ende unseres Weges vorfinden möchten — unsere ganz persönliche Utopie.

Nun wünschen wir dir viel Vergnügen beim Eintauchen in unsere Reise.

Deine Laura und Juli

**Die Veränderung beginnt  
vor unserer Haustür**



Täglich belasten Tonnen ausgestoßenes CO<sub>2</sub> die Atmosphäre. Das Eis der Polkappen schmilzt in atemberaubender Geschwindigkeit, der Meeresspiegel steigt stetig weiter an. Unzählige Tier- und Pflanzenarten sind vom Aussterben bedroht, weil ihre natürliche Umgebung nicht mehr existiert. Unser Essen fliegt einmal rund um die Welt, bevor es in den Kochtöpfen und dann auf unseren Tellern landet.

Spätestens seit der *Fridays-for-Future*-Bewegung wissen viele von uns darüber Bescheid, wie es um unser Klima bestellt ist. Und das ist ehrlich gesagt ziemlich beängstigend. Wir fühlen uns ohnmächtig angesichts der gigantischen Herausforderungen, die sich vor uns auftürmen. Und gleichzeitig stellt sich die Frage: Kann ich als Einzelperson überhaupt etwas ausrichten?

Wir meinen: unbedingt! Wenn jede\*r von uns einen kleinen Teil beiträgt zu dem allumfassenden Wandel, den wir in den nächsten Jahren zu meistern haben, dann können wir es vielleicht schaffen, das Ruder noch herumzureißen. Lasst uns einfach loslegen. Jetzt. Klar, jeder Anfang ist schwer, aber bekanntlich wohnt ihm auch ein Zauber inne. Was wir beginnen, muss nicht gleich etwas Großes sein: Die Kraft der kleinen Handlungen nimmt manchmal ungeahnte Dimensionen an. Das Wichtigste ist einfach, dass du was verändern willst. Und dann kann es losgehen — ob allein, in der Familie oder in einer Gemeinschaft. Egal, wo du wohnst, wie viel du arbeitest, kurz gesagt, welche Möglichkeiten du hast. Und bei all diesen kleinen oder großen Schritten können wir uns intensiv mit uns selbst auseinandersetzen: Was meinen wir zu brauchen, worauf können wir vielleicht verzichten? Und kann ein Verzicht nicht sogar ein Gewinn sein? Wo setzen wir unsere Prioritäten? Wo verlassen wir unsere Komfortzone und was sind wir bereit zu investieren?

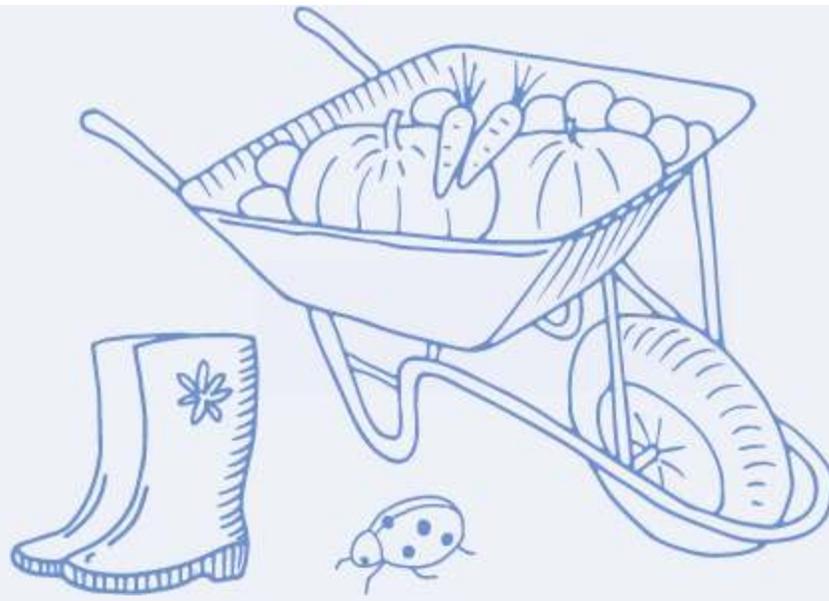
Eine spannende Reise nach innen wie nach außen wartet auf uns — lassen wir uns darauf ein!

## **MIT GÄRTNERN NUR MAL SCHNELL DAS KLIMA RETTEN**

Wie könnte nun unser eigener Beitrag zum großen Wandel aussehen? Diese Frage haben wir eine ganze Weile mit uns herumgetragen. Als wir Ende 2018 den Film *Tomorrow — Die Welt ist voller Lösungen* sahen, ist es uns plötzlich wie Schuppen von den Augen gefallen: Unsere große Leidenschaft, das Gärtnern, hat das Zeug dazu, dem Klimawandel Einhalt zu gebieten. Wir können zeigen, dass unser Essen nicht Tausende Kilometer zu uns reisen muss und dass keine schweren landwirtschaftlichen Maschinen und massenweise Agrarchemikalien nötig sind, um uns satt zu machen. Stattdessen können wir unser Essen genau dort anbauen, wo heute die meisten Menschen leben: mitten in der Stadt, vor unseren Haustüren! Und zwar gemeinschaftlich, so, dass alle in der Stadt wieder hautnah erfahren, wie ein knallfrischer Salat aus der Erde kommt oder wie eine sonnengeküsste reife Tomate schmeckt.

**Guerilla Gardening New  
York: Im Big Apple ist  
aus einer  
Graswurzelbewegung  
eine NGO gewachsen**





Der Ausdruck Guerilla Gardening (span. Guerilla für „kleiner Krieg“ und engl. Gardening für „Gärtnern“) oder auch Green Gardening wurde in New York City von einer Künstler- und Aktivist\*innengruppe um Liz Christy geprägt. 1973 steckte New York in einer Spirale der Gewalt und Kriminalität und es gab viele verlassene Grundstücke in der Stadt. Die Green Guerillas begannen, diese Brachflächen zu begrünen und sogenannte community gardens einzuführen. Zur damaligen Zeit war das ein Meilenstein: Erstmals wurde das Gärtnern im öffentlichen Raum mit politischem Protest und künstlerischem Ausdruck verknüpft. In der Folge wurde aus den Green Guerillas eine regelrechte Bewegung. Später hat sich daraus das von der Stadt initiierte Projekt Green Thumb entwickelt, das heute rund 550 Gärten in New York verzeichnen kann.



Peter ist auch auf unserem Logo drauf, fast so, wie er hier steht: Die kleinen Pflänzchen gießend.



Schon ganz bald werden wir in der Grünen Lunge fantastisch frisches Gemüse ernten.



Wir verliebten uns sofort in den verwunschenen Garten, den Peter uns zeigte.

Von Anfang an hat uns die Idee des Urban Farming fasziniert. Urban-Gardening-Projekte kannten wir bereits einige — sie hatten uns aber nicht so richtig überzeugt, was den Ertrag anging. Sie waren aus unserer Sicht oft eher pädagogisch und sozial motiviert, selten stand die Nahrungsmittelproduktion selbst im Fokus. Zudem spielten sie sich in Frankfurt ausschließlich in Hochbeeten ab. Natürlich liegt es in der Stadt mit ihren vielen versiegelten Flächen nahe, in Hochbeeten zu gärtnern und die Menschen so wieder an den Gemüseanbau heranzuführen. Wir wollten aber von Anfang an unbedingt im Boden gärtnern. In der Permakultur werden die Pflanzen über den Boden ernährt, dem Boden kommt eine zentrale Bedeutung zu. Es reizte uns sehr, mitten in der Stadt einen lebendigen Boden zu

schaffen, Humus aufzubauen, die Erde unter den Händen zu spüren.

Und so hatten wir plötzlich unser Ziel ganz klar vor Augen: Wir wollten auf städtischen Grünflächen, und seien sie noch so klein, Gemüse anbauen, was das Zeug hält — am liebsten an jeder Straßenecke und in jedem Park. Nur: Wo anfangen?

## WAS WIR BRAUCHEN? EINEN ORT ZUM LOSLEGEN!

Bis zum ersten Samenkorn, das wir in die Erde stecken konnten, war es gar kein langer Weg. Das lag vor allem daran, dass wir beschlossen, keine langwierigen bürokratischen Wege zu gehen. Wir wollten einfach nicht darauf warten, dass uns von offizieller Seite ein Eckchen für unser Vorhaben zur Verfügung gestellt würde. Stattdessen suchten wir uns selbst unseren Platz — und fanden: die Grüne Lunge!

Als Laura und ich das riesige alte Gartengebiet im Januar 2019 zum ersten Mal betraten und die teils verwilderten, teils vermüllten Gärten sahen, wussten wir: Das ist er, der ideale Ort. Wir wussten auch, dass die Grüne Lunge von Bebauung bedroht war — umso wichtiger war es uns, zu zeigen, was dort anstelle von Häusern und PKW-Stellplätzen entstehen könnte. Wir knüpften schnell Kontakt zur „Bürgerinitiative für den Erhalt der Grünen Lunge am Günthersburgpark“ und stellten dort unsere Idee vor: In der Grünen Lunge sollten Kürbisse, Auberginen, Tomaten in den Himmel klettern, ausgesäte Kräuter mit ihren wilden Verwandten um die Wette wachsen, süße Beeren von den Sträuchern gepflückt werden können. Peter Beckmann war sofort mit an Bord. Er ist ein Vorstand der Bürgerinitiative, ziemlich bekannt in der Öffentlichkeit und immer offen, wenn es darum geht, Allianzen und Kooperationen zu bilden.

Ohne ihn gäbe es die GemüseheldInnen zumindest in der Grünen Lunge nicht. Deshalb haben wir ihn auch auf unserem Logo verewigt.

Schon wenige Tage später waren wir wieder in der Grünen Lunge. Peter, der das Gebiet wie seine Westentasche kennt, wollte uns einen Garten zeigen, der schon seit Jahren nicht bewirtschaftet wird. „Hier könnt ihr anfangen.“ Das ließen wir uns nicht zweimal sagen.

**Und einmal ganz tief  
durchatmen – die  
Grüne Lunge im Herzen  
Frankfurts**





Das soll Frankfurt sein? In der Grünen Lunge fühlt man sich in eine andere Welt katapultiert.

Ein 16 Hektar\* großes verwunschenes Gartenareal mitten in Frankfurt am Main — unglaublich, aber wahr! Im Stadtteil Nordend, nördlich der Frankfurter Innenstadt, befindet sich die „Grüne Lunge am Günthersburgpark“ mit ihren verwilderten Gärten, alten Baumbeständen und unzähligen Tier- und Pflanzenarten wie beispielsweise dem Roten Milan, einem mäusebussardgroßen Greifvogel, oder der Breitblättrigen Stendelwurz, die zur Familie der

Orchideen zählt. Auch Füchse wohnen hier; manchmal bekommt man sie in der Dämmerung zu Gesicht.

In über 100 Jahren ist dieses Gebiet zu einem außergewöhnlichen Biotop herangewachsen. „Grüne Lunge“ wurde es von der Bürgerinitiative genannt, die seit Jahren für ihren Erhalt kämpft: Denn es liegt in einer der beiden wichtigsten Frischluftschneisen für Frankfurt und versorgt die umliegenden Viertel mit kühler Luft aus der Wetterau.



Paradise found! Die Bäume biegen sich ...

Doch die Grüne Lunge ist von Bebauung bedroht. Mehrere Investoren möchten hier — großteils hochpreisige — Wohnungen errichten. Dieses Vorhaben sorgt in Frankfurt für Aufruhr, denn die Bebauung würde

die Versiegelung der Grünen Lunge und damit die endgültige Zerstörung der dort angesiedelten Pflanzen- und Tierwelt bedeuten. Viele Menschen und NGOs setzen sich deshalb für den Erhalt dieses wertvollen Gebietes ein, auch im Hinblick auf die aktuelle Klimasituation — denn Frankfurt war in den letzten Jahren die heißeste Stadt Deutschlands.



... in den verlassenen Gärten der Grünen Lunge.

\*Falls du dir unter 16 Hektar nicht allzu viel vorstellen kannst: Das sind 160.000 Quadratmeter. Auf dieser Fläche würden etwa 22 Fußballfelder Platz finden.



## WIE SOLL UNSER BABY HEISSEN? **WIR SIND DIE GEMÜSEHELDINNEN!**

Zuerst mussten wir den Garten allerdings durch eine Entmüllungsaktion auf Vordermann bringen. In den teilweise seit langem verlassenem Gärten hatten sich wohnungslose Menschen einquartiert und im Laufe mehrerer Jahre auch große Mengen an Müll angesammelt — alte Matratzen, Kleidung, Töpfe und, und, und.

Wir entwarfen also ein Plakat zur Ankündigung der Aktion gemeinsam mit der Bürgerinitiative und der

Aktivist\*innengruppe *Climate Justice Frankfurt*, als uns einer der Mitstreiter von *Climate Justice* die Frage stellte: „Wie heißt ihr denn überhaupt?“ Und da wurden die GemüseheldInnen geboren. Wenn sie auch zugegebenermaßen erstmal gendermäßig inkorrekt „Gemüsehelden“ hießen. Wir fanden, dass das griffig und prägnant klang. Erst einige Monate später, als wir schon um die 20 Personen waren und sich immer mehr Gemüsehelden an dem fehlenden „Innen“ störten, beschlossen wir gemeinsam: Ab jetzt gendern wir.



Schaut alle her: das Banner für unsere erste Aktion.