

FOOD LITERACY

DIGITALES KOCHBUCH



GROW → **PREPARE** → **SHARE**



Co-funded by
the European Union



GROW



PREPARE



SHARE



EINFACHE MÖGLICHKEIT, ETWAS
ÜBER **NACHHALTIGE LEBENSMITTEL**
ZU LERNEN!

DANKSAGUNGEN

Dieses digitale Kochbuch entstand in Zusammenarbeit von YEPP EUROPE (Deutschland), YEPP Italia (Italien), ROES Cooperativa (Griechenland), Associação Inspira! (Portugal) und LOGO Jugendmanagement (Österreich).

Es soll junge Menschen und Fachkräfte in der Jugendarbeit für nachhaltige Alternativen zu schädlichen Lebensmittelsystemen sensibilisieren und zu umweltfreundlicheren Ernährungs- und Lebensweisen inspirieren.

Herzlichen Dank an alle Koordinator:innen, Trainer:innen und Teilnehmenden. Eure Bemühungen haben dies möglich gemacht!

TEAM

Alessio Sgarlato, LOKALER PROJEKTKOORDINATOR

Athina Karapli, ÜBERSETZERIN FÜR GRIECHISCH

Beatrice Bassan, LOKALE HACKATHON-ORGANISATORIN

Carla Sandra de Moura Pinho, LOKALE HACKATHON-ORGANISATORIN

Celine Bamu, TRAINERIN FÜR VIDEO & FOTOGRAFIE & LOKALE PROJEKTKOORDINATORIN

Enrico Rusolen, KOCHTRAINER UND INHALTSERSTELLER DES KAPITELS PREPARE

Giorgos Nicolaou, LOKALER PROJEKTKOORDINATOR

Helena Habdija, HACKATHON-TRAINERIN UND INHALTSERSTELLERIN DES KAPITELS SHARE

Irene Cornaglia, LOKALE PROJEKTKOORDINATORIN

Iva Bubalo, LEITENDE PROJEKTKOORDINATORIN

J Rosanna Phillips, KOMMUNIKATIONSKOORDINATORIN

Joao Afonso Barroso Guerra Machado Pinto, TRAINER FÜR GRAFIKDESIGN

Jochen Schell, LEITENDER PROJEKTKOORDINATOR

Lilliana Seidijaj, LOKALE HACKATHON-ORGANISATORIN

Lukáš Uhorskák, VIDEO- UND FOTOBEARBEITER FÜR KAPITEL SHARE

Mariana Teresa Magalhães Pinto, TRAINERIN FÜR SOZIALE MEDIEN

Olga Markari, LOKALE PROJEKTKOORDINATORIN

Renato Teixeira Gil, LOKALER PROJEKTKOORDINATOR

Sofia Mendes Teixeira, TRAINERIN FÜR SOZIALE MEDIEN

Stefanie Herzog, TRAINERIN FÜR VIDEO UND FOTOGRAFIE UND LOKALE PROJEKTKOORDINATORIN

Steven Verhelst, TRAINER FÜR GARTENARBEIT UND CONTENT CREATOR DES KAPITELS GROW

Tatiana Machado, LOKALE HACKATHON-ORGANISATORIN

Thomas Doppelreiter, KORREKTURLESER



TEILNEHMER:INNEN

Aleksandar Stamenkovic	Claudia Petelinc	Martim Cunha
Alessia Salvatico	Cláudia Soares Guerra	Matthildi Michalopoulou
Alkisti Kyriakopoulou	Cristina da Luz da Silva Martinho	Melina Margaritis
Inna Dyban	Dagmar Roiser	Melissa Shala
Anni-Kaisa Jokinen	Daniel Fauland	Mervat Mohamed
Olga Katsilidou	Daniela Filipa Cabeleira Pinheiro	Michela Carrozza
Andra Backhaus	David Krieger	Myrsini Stagianni
Athney/Eva Mayer	Desiree Nischt	Nicole Vio
João Lages	Elias Skoff	Nina Sekula
Thomas Vialle	Eva Zecic	Nuno Filipe Alves Carreira
Konstantinos Kourlimpinis	Francesco De Martini	Nuno Henrique Barreira Martinho
Elia Garofoli	Francesco Taratufolo	Pam Duivenvoorden
Maria Cavaleri	Gerhard Dorn	Patrícia Costa
Tamari Shamatava	Guilherme Ferreira	Pauline Salerno
Vito Paraspola	Haiddy Kiara Nihua Requena	Pedro Miguel Gaspar Melão
Giorgia Peterlini	Isabel Melo	Rebecca Borello
Alise Svandere	Isabella Aistleitner	Riccardo Marioni
Ana Beatriz Duro de Jesus	Jaia Gori	Riccardo Rossello
Ana Beatriz Rebelo	Jamukh Manaljav	Rieke Finck
Ana Luisa Rodrigues	Jasmine Corba Mbang	Sara Panero
Anastasia Ntalakosta	Jo Mercet Buisson	Sarah Schober
Andrea Massone	Joana Filipa	Serafym Kolodchuk
Angela Rizzo	Joana Martins	Simone Babi
Antonios Pegkas	João Alexandre Durão Batista	Simone Traverso
Arianna Viola	Lara Rodrigues	Sofia Fernandes Vinhais
Ariele Gay	Lisa Krahn	Sofia Georgara
Bárbara Nunes Videira	Luana Filipa da Silva Santos	Sokratis Varelogiannis
Beatriz Barreiro	Luana Rodrigues	Sophie Marie Garger
Carla Sandra de Moura Pinho	Lucie Olet	Tomás da Silva Ferreira
Caroline Frizberg	Mano Viales	Vasiliki Bardoutsou
Cátia Pinto	Margarida Magalhães Mota	Victoria Madlmeir
Celine Cerne	Margit Taibon	Werner Hansmann
Christoph Stangl	Mariana Teixeira Ferreira	Yasmina Brumas
Claudia Granato	Marica Panero	Zoi Pouloupoulou

Dieses Dokument wurde im Rahmen des Erasmus+ KA2-Projekts FOOD FOR GOOD CLUB (2023-1-DE04-KA220-YOU-000158024) erstellt. Dieses Projekt wurde von der Europäischen Union finanziert. Die darin geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Nationalagentur (JUGEND für Europa) wider. Weder die Europäische Union noch die Nationalagentur können dafür verantwortlich gemacht werden.

INHALTSVERZEICHNIS

<u>KAPITEL 1 GROW</u>	9
<u>WILLKOMMEN IN DER WELT DES STÄDTISCHEN PERMAKULTUR-GÄRTNERN</u>	10
<u>WAS IST PERMAKULTUR?</u>	11
<u>STÄDTISCHE PERMAKULTUR-GÄRTEN SIND WICHTIG</u>	12
<u>DREI ETHISCHE GRUNDWERTE DER PERMAKULTUR</u>	13
<u>PERMAKULTUR-PRINZIPIEN</u>	14
<u>UNSERE MOTIVATION FÜR DIE GARTENARBEIT</u>	17
<u>7 GRÜNDE FÜR URBANE PERMAKULTUR</u>	18
<u>BEVOR IHR BEGINNT</u>	20
<u>REZEPT #1 VERBINDET EUCH MIT EUREN LOKALEN UMWELTSCHÜTZER:INNEN</u>	29
<u>REZEPT #2 FINDET EUREN PLATZ UND LERNT IHN NÄHER KENNEN</u>	32
<u>REZEPT #3 WERDET SCHLAU</u>	40
<u>REZEPT #4 FINDET EUREN GESCHMACK</u>	42
<u>REZEPT #5 FINDET EUREN IDEALEN BEHÄLTER</u>	45
<u>REZEPT #6 FINDET EURE PERFEKTE BLUMENERDE UND PFLANZE</u>	51
<u>REZEPT #7 UNTERSTÜTZT BESTÄUBER UND FÖRdert EINEN ARTENREICHEN STÄDTISCHEN LEBENSRAUM</u>	56
<u>REZEPT #8 SCHÄDLINGE REDUZIEREN: NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG</u>	60

<u>REZEPT #9: SCHAFFT NACHHALTIGE SCHUTZSCHILDE</u>	64
<u>REZEPT #10: GEBT ACHT AUF DAS GIESSEN</u>	69
<u>REZEPT #11 VERBESSERT DIE BODENGESUNDHEIT</u>	74
<u>REZEPT #12 KOMPOSTIERT ORGANISCHE ABFÄLLE</u>	77
<u>REZEPT #13 HOLT EUCH HILFE UND GENIESST DIE GESELLSCHAFT</u>	80
<u>REZEPT #14 ERNTE</u>	82
<u>REZEPT #15 ORGANISIERT EURE SAMEN</u>	84
<u>OUTRO</u>	87
<u>QUELLEN</u>	89
<u>KAPITEL 2 PREPARE</u>	93
<u>WILLKOMMEN IN DER WELT DER EINFACHEN, GESUNDEN UND UMWELTFREUNDLICHEN REZEPTE!</u>	94
<u>ESST EUCH SCHLAU, LEBT BESSER: DER UMWELTFREUNDLICHE WEG, UM GESUND ZU BLEIBEN!</u>	95
<u>ÜBERDENKT EURE ERNÄHRUNG: WIE IHR WENIGER VERSCHWENDET UND EUCH GESÜNDER ERNÄHRT</u>	96
<u>WIE MAN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG VERHINDERT</u>	97
<u>WIE MAN BEWUSST EINKAUFT UND ISST</u>	101
<u>BEVOR IHR LOSLEGT, HIER NOCH EIN PAAR NÜTZLICHE TIPPS!</u>	102
<u>SYMBOLE & ALLERGENE</u>	103
<u>REZEPT #1 BANCAGES (BANANENPFANNKUCHEN)</u>	104
<u>REZEPT #2 SELBSTGEMACHTES MÜSLI</u>	106

<u>REZEPT #3 HAFERBREI/PORRIDGE</u>	108
<u>REZEPT #4 GRIECHISCHER SALAT MIT FETA</u>	110
<u>REZEPT #5 GEBRATENER KÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE & WALNÜSSEN</u>	113
<u>REZEPT #6 KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH</u>	115
<u>REZEPT #7 LAUCH-KARTOFFEL-SUPPE MIT BROTCROUTONS</u>	117
<u>REZEPT #8 LINSENSUPPE MIT GERSTE</u>	121
<u>REZEPT #9 ROTE-BETE-RISOTTO MIT BLAUSCHIMMELKÄSE</u>	123
<u>REZEPT #10 ARANCINI</u>	126
<u>REZEPT #11 KARTOFFELRÖSTI</u>	128
<u>REZEPT #12 GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE UND ERBSEN</u>	130
<u>REZEPT #13 SELBSTGEMACHTER KIMCHI</u>	133
<u>REZEPT #14 FLADENBROT</u>	136
<u>REZEPT #15 MEDITERRANER HUMMUS MIT GEMÜSE ROHKOST</u>	138
<u>REZEPT #16 SELBSTGEMACHTES TAHINI</u>	140
<u>REZEPT #17 PEIXINHOS DA HORTA</u>	142
<u>REZEPT #18 APFEL-CRUMBLE</u>	144
<u>REZEPT #19 FRENCH TOAST AUS BROT VOM VORTAG MIT OBSTKOMPOTT</u>	146
<u>OUTRO</u>	149

<u>KAPITEL 3 SHARE</u>	150
<u>WILLKOMMEN ZUM KAPITEL SHARE!</u>	151
<u>WAS LERNT IHR IN DIESEM KAPITEL?</u>	152
<u>WER IST TEIL DES HACKATHON-TEAMS?</u>	153
<u>VON DER IDEE BIS ZUR LÖSUNG!</u>	155
<u>LOS GEHT'S MIT DEM KOCHEN (UND TEILEN)!</u>	156
<u>REZEPT #1 VORBEREITUNG DES HACKATHONS</u>	157
<u>REZEPT #2 VORBEREITUNG DER MENTOR:INNEN</u>	165
<u>REZEPT #3 SZENENBILD GESTALTEN</u>	171
<u>REZEPT #4 IDEENFINDUNG</u>	176
<u>REZEPT #5 RECHERCHE & PROBLEMDEFINITION</u>	180
<u>REZEPT #6 KUND:INNENPROFIL & WERTVERSPRECHEN</u>	187
<u>REZEPT #7 PROTOTYPING</u>	192
<u>REZEPT #8 GESCHÄFTSMODELLE & FINANZEN</u>	197
<u>REZEPT #9 PITCHING</u>	203
<u>REZEPT #10 NÄCHSTE SCHRITTE (SMART ZIELE)</u>	208
<u>REZEPT #11 EINSATZ FÜR DIE WIRKUNG VON HACKATHONS</u>	212
<u>FÜGT EUREM HACKATHON-REZEPTEN GEHEIME ZUTATEN UND FLEXIBILITÄT HINZU</u>	216
<u>OUTRO</u>	221

KAPITEL 1

GROW

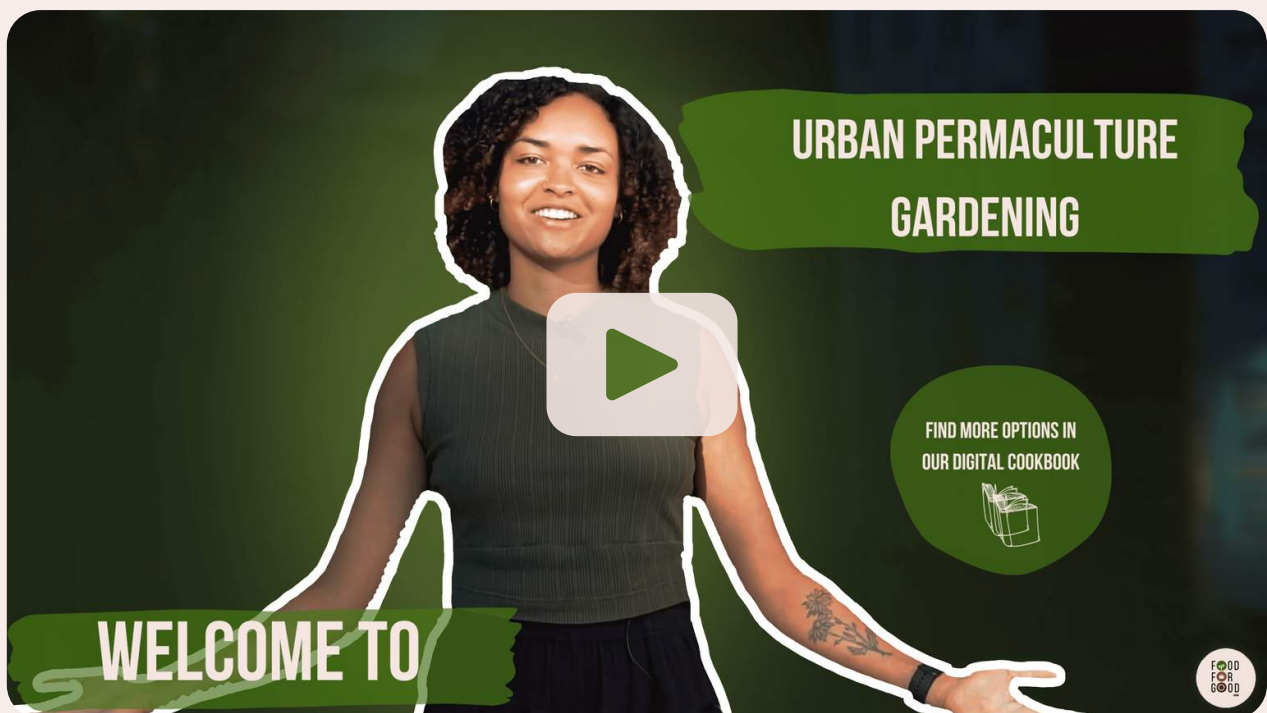


„Alle Probleme der Welt können in einem
Garten gelöst werden.“

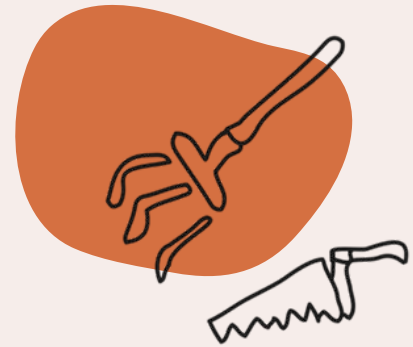
Geoff Lawton



WILLKOMMEN IN DER WELT DES STÄDTISCHEN PERMAKULTUR-GÄRTNERNS



WAS IST PERMAKULTUR?



GESCHICHTE

Vor langer Zeit, in den 1970er Jahren, waren zwei australische Legenden, Bill Mollison und David Holmgren, sehr besorgt darüber, wie wir unseren Planeten behandelten. Sie betrachteten all die Schäden, die die moderne Landwirtschaft anrichtete, und dachten: „Es muss eine bessere Art zu leben und Lebensmittel anzubauen geben!“

Also wurden sie kreativ und entwickelten etwas Erstaunliches: **Permakultur!** Es handelt sich um eine Lebensweise, bei der es darum geht, mit der Natur zu arbeiten, nachhaltig zu sein und Dinge auf intelligente, umweltfreundliche Weise zu gestalten.

Sie ließen sich von **indigener Weisheit, natürlichen Systemen und nachhaltiger Landwirtschaft** inspirieren. Sogar der Name ist ein Mix: **„Permanent“ + „Agriculture“ = Permakultur!** Es geht darum, Systeme zu schaffen, die lange halten und der Erde etwas zurückgeben.

Dank der großartigen Arbeit von Bill und David entdecken Menschen auf der ganzen Welt die Permakultur für sich. Und dabei geht es nicht nur um den Anbau von Lebensmitteln, sondern auch darum, **den Planeten zu heilen, glückliche Ökosysteme zu schaffen und in Harmonie mit der Natur zu leben!**

„Permakultur bietet einen radikalen Ansatz für die Nahrungsmittelproduktion und Stadterneuerung, Wasser, Energie und Umweltverschmutzung. Sie integriert Ökologie, Landschaft, biologischen Gartenbau, Architektur und Agroforstwirtschaft, um eine reichhaltige und nachhaltige Lebensweise zu schaffen.“

David Holmgren



STÄDTISCHE PERMAKULTUR-GÄRTEN SIND WICHTIG

A promotional graphic for urban permaculture gardening. It features a central image of a man wearing a white t-shirt with a green logo and a white hat. A large green play button is overlaid on the image. To the left, a green speech bubble contains the text "STEVEN, GARDENING TRAINER" and a small icon of a hand holding a seed. To the right, a green speech bubble contains the text "URBAN PERMACULTURE GARDENING" and a line drawing of a plant. Below this, another green speech bubble contains the text "FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK" and a small icon of a book. At the bottom left, a green banner contains the text "IMPORTANCE OF". In the bottom right corner, there is a small circular logo with the text "FOOD FOR GOOD".

DREI ETHISCHE GRUNDWERTE DER PERMAKULTUR

Hier sind die drei wichtigsten Regeln der Permakultur:



ERDVERANTWORTUNG: Hier geht es darum, unserem Planeten Liebe zu zeigen. Mutter Erde kümmert sich um uns alle – von winzigen Insekten bis hin zu Menschen – also müssen wir dafür sorgen, dass sie gesund und glücklich bleibt. Sich um die Erde zu kümmern bedeutet, sie zu schützen und dafür zu sorgen, dass sie für alle großartig bleibt.



MENSCHENVERANTWORTUNG: Hier geht es darum, aufeinander aufzupassen. Jeder verdient Freundlichkeit, Respekt und die Grundlagen für ein gutes Leben – wie Nahrung, eine sichere Unterkunft und Liebe. Stell dir vor, die Welt wäre eine große, fürsorgliche Familie.

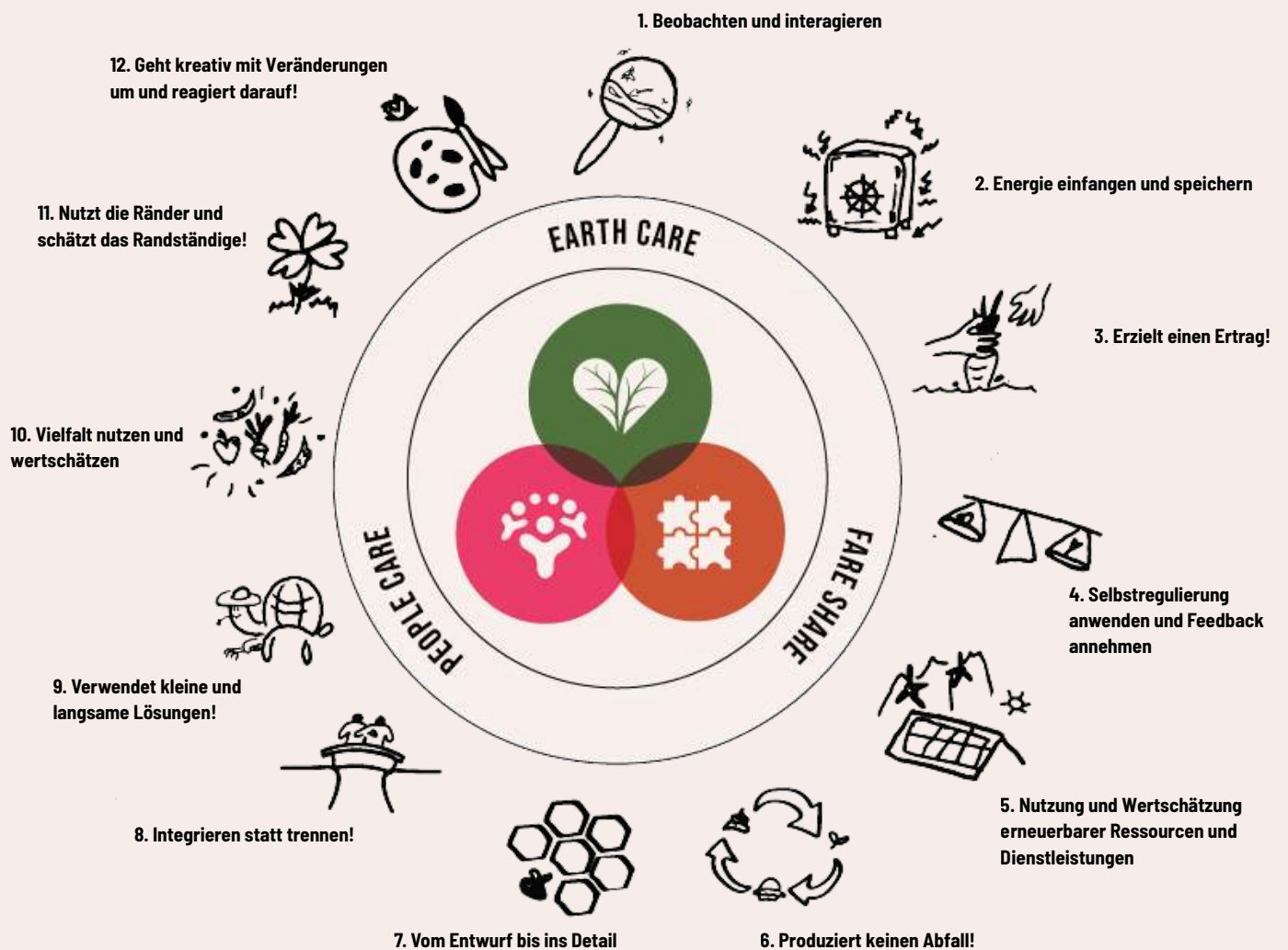


FAIRER ANTEIL: Zu guter Letzt: Teilen ist Fürsorge! Jeder sollte genug von den lebensnotwendigen Dingen, wie sauberes Wasser und frische Luft haben. Aber wir müssen klug damit umgehen – nutzen, was wir brauchen, und etwas für die nächsten Generationen aufheben.

**WENN MAN DIESE DREI ETHISCHEN GRUNDSÄTZE ZUSAMMENFÜGT,
ERHÄLT MAN DEN ENTWURF FÜR EINE WELT, DIE NACHHALTIG,
FAIR UND VOLLER LIEBE IST. LASST ES UNS VERWIRKLICHEN!**

12

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



12

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



1. Beobachten und interagieren: Schaut genau hin und bringt euch ein! Bevor ihr etwas verändert, schaut euch an, wie die Dinge in der Natur funktionieren. Wenn wir verstehen, was vor sich geht, können wir kluge Entscheidungen treffen, die genau zur Umwelt passen.



2. Energie einfangen und speichern: Hebt etwas Energie für schlechte Zeiten auf! Nutzt Dinge wie Sonnenlicht, Wind und Wasser weise und speichert sie für später. Auf diese Weise können wir dafür sorgen, dass alles reibungslos läuft, ohne all unsere Ressourcen aufzubreuchen.



3. Erzielt einen Ertrag: Setzt Dinge in die Tat um und erzielt Ergebnisse! Entwerft Systeme, die etwas zurückgeben, wie z. B. den Anbau von Lebensmitteln oder die Energieerzeugung. Dies hilft, die Natur glücklich zu machen und gibt uns, was wir zum Gedeihen brauchen.



4. Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen: Haltet die Dinge im Gleichgewicht und hört auf das, was die Natur euch sagt. Indem wir Systeme aufbauen, die sich selbst versorgen können, und aus unseren Fehlern lernen, können wir die Dinge auf Kurs halten, ohne immer selbst eingreifen zu müssen.



5. Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Lebt im Einklang mit der Natur! Nutzt Dinge wie Sonnenschein und Windkraft anstelle von Dingen, die zur Neige gehen. Indem wir mit der Natur zusammenarbeiten, können wir dafür sorgen, dass die Dinge langfristig gut laufen.



6. Produziert keinen Abfall: Seid Recycling-Superhelden! Schafft Systeme, in denen alles verwendet und nichts verschwendet wird. Indem wir Dinge wiederverwenden und Abfall reduzieren, können wir unseren Planeten sauber und grün halten.

12

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



7. Vom Entwurf bis ins Detail: Betrachtet zuerst das große Ganze! Schaut euch an, wie die Natur die Dinge angeht, und arbeitet dann die Details aus. Indem wir der Natur nacheifern, können wir Designs entwerfen, die genau hineinpassen.



8. Integrieren statt trennen: Mischt auf und freundet euch mit verschiedenen Elementen an! Indem wir Dinge zusammenbringen, wie Pflanzen und Tiere, können wir Systeme schaffen, die wie ein Dreamteam zusammenarbeiten.



9. Verwendet kleine und langsame Lösungen: Nehmt es locker und fangt klein an! Anstatt große, schnelle Veränderungen vorzunehmen, solltet ihr euch für kleine Schritte entscheiden, die euch lernen lassen, während ihr voranschreitet. Langsam und stetig gewinnt das Rennen!



10. Vielfalt nutzen und wertschätzen: Feiert Unterschiede und schafft Platz für alle! Indem wir alle Arten von Pflanzen, Tieren und Menschen willkommen heißen, können wir Systeme schaffen, die stark und anpassungsfähig sind.



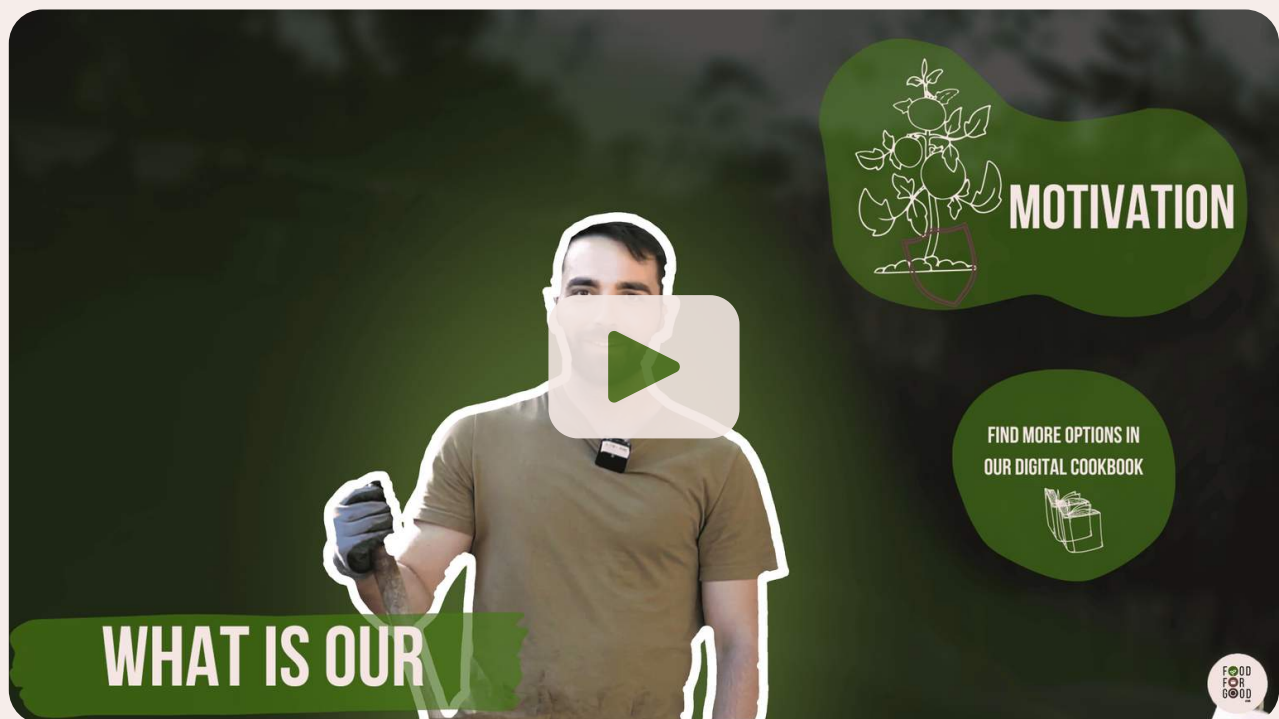
11. Nutzt die Ränder und schätzt das Randständige: Erkundet die Ränder und findet verborgene Schätze! Haltet Ausschau nach coolen Überraschungen und neuen Möglichkeiten an den Schnittstellen verschiedener Dinge, wie Land und Wasser.



12. Geht kreativ mit Veränderungen um und reagiert darauf: Nehmt es wie es kommt und werdet kreativ! Veränderungen sind Teil des Lebens, also passen wir uns an und machen das Beste daraus. Wenn wir flexibel bleiben, können wir die Dinge großartig halten, egal was auf uns zukommt!



UNSERE MOTIVATION FÜR DIE GARTENARBEIT





7 GRÜNDE FÜR URBANE PERMAKULTUR

Ihr überlegt, euren eigenen urbanen Permakultur-Garten anzulegen? Tolle Idee! Hier sind sieben gute Gründe, warum ihr es unbedingt machen sollt:

1. Bringt die Gemeinschaft zusammen: Stellt euch vor, ihr verwandelt ein ödes Stück Land in einen lebendigen Gemeinschaftsraum! Mit einem Stadtgarten könnt ihr eure Nachbarn versammeln, ihr könnt euch die Hände schmutzig machen und beim Pflanzenanbau zusammenkommen. Es ist, als würde man ein Mini-Paradies in der Stadt erschaffen!

2. Fördert eure psychische Gesundheit: Wusstet ihr, dass das Spielen mit Erde und Pflanzen euch tatsächlich glücklicher und weniger gestresst machen kann? Ja, das stimmt! Eure eigene grüne Oase in der Stadt zu gestalten, kann wie eine Therapie für euren Geist sein.



3. Reduziert euren CO2-Fußabdruck: Mit Permakultur zum Umweltschützer werden! Verwandelt Lebensmittelabfälle in tollen Kompost, um gesunde Pflanzen zu züchten. Und vergesst nicht die Secondhand-Läden – sie sind vollgepackt mit coolen, erschwinglichen Dingen für euren Garten, die gut für den Planeten sind!

4. Unterstützt heimische Insekten: Bienen und andere heimische Insekten sind für ein gesundes Ökosystem von entscheidender Bedeutung. Indem ihr einheimische Blumen pflanzt, rollt ihr ihnen im Grunde den roten Teppich aus! Und hey, diese summenden Besucher werden euren Garten mit Farbe zum Leuchten bringen!

5. Spart Geld: Keine hohen Stromrechnungen mehr! Bäume und Pflanzen können eure Nachbarschaft abkühlen und so Energiekosten sparen. Das ist wie eine kostenlose Klimaanlage, und das alles dank Mutter Natur!

6. Verbessert die Luftqualität in Innenräumen: Ein wenig Natur in Innenräumen dient nicht nur der Dekoration. Zimmerpflanzen können die Luft reinigen und alle schädlichen Stoffe beseitigen, die in der Luft schweben. Also, atmet tief ein und genießt die frische, saubere Luft!

7. Hält Moskitos fern: Niemand möchte, dass lästige Moskitos den Spaß im Freien verderben. Aber keine Sorge! Das Pflanzen von mückenabweisenden Pflanzen wie Zitronengras kann diese Plagegeister fernhalten, sodass ihr euch in eurem Garten ohne Stiche entspannen könnt.



WORAUF WARTET IHR ALSO NOCH? MACHT EUCH BEREIT MIT EUREM GRÜNEN DAUMEN UND TAUCHT EIN IN DIE WELT DER STÄDTISCHEN PERMAKULTUR! EURE STADT, EURE GEMEINSCHAFT UND EURE PSYCHISCHE GESUNDHEIT WERDEN ES EUCH DANKEN!



BEVOR IHR BEGINNT

BEFORE
YOU
START

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

CHALLENGES

FOOD
FOR
GOOD

EINEN STÄDTISCHEN PERMAKULTURGARTEN ANZULEGEN, MAG SCHWIERIG SEIN, ABER ES LOHNT SICH AUF JEDEN FALL! MIT DIESEN TIPPS SEID IHR BEREIT, HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN UND DEN PROZESS DES ANLEGENS EINES NACHHALTIGEN, UMWELTFREUNDLICHEN GARTENS ZU GENIESSEN, DER EUCH FRISCHE, BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL LIEFERT.

SEID EUCH POTENZIELLER HERAUSFORDERUNGEN BEWUSST

PLATZBESCHRÄNKUNG: Vertikale Gärten und hängende Pflanzgefäße eignen sich perfekt für kleine Räume. Ihr könnt sogar drinnen Pflanzen anbauen! Ja, eure Wohnung ist gerade zu einem grünen Paradies geworden.

REGELN UND VORSCHRIFTEN: Bevor ihr mit dem Pflanzen beginnt, solltet ihr euch darüber informieren, was eure Stadt dazu sagt. An manchen Orten gibt es Vorschriften darüber, was ihr wo anbauen dürft. Eure Nachbarn müssen vielleicht auch erst in euer neues Projekt eingeweiht werden. Vorsicht ist besser als Nachsicht, oder?

MIKROKLIMA UND VERSCHMUTZUNG: Die Boden- und Wasserqualität kann in Städten bedenklich sein. Lasst also Tests durchführen, bevor ihr etwas pflanzt. Und vergesst das Wetter nicht! In städtischen Gebieten kann das Wetter launisch sein. Wählt Pflanzen, die mit Hitze (oder Wind oder was auch immer eure Stadt ihnen zumutet) zurechtkommen. Erfahrt mehr darüber im „Rezept“ 2. *Findet euren Platz und lernt ihn kennen.*

NUR FÜR KURZE ZEIT: Zeit ist kostbar, also plant eure Gartenarbeit entsprechend eurem Zeitplan. Das Pflanzen und Ernten braucht Zeit, also wählt Pflanzen, die zu eurem Lebensstil passen, und gebt ihnen die Pflege, die sie brauchen.

UNERWARTETE BESUCHER. In der Stadt könnten Lebewesen wie Haustiere, Nachbarn, Tauben und sogar Ratten an eurer Gartenparty teilnehmen wollen. Aber keine Sorge! Ihr könnt sie mit haustierfreundlichen Gartengestaltungen, Gesprächen mit euren Nachbarn und cleveren Tricks in Schach halten. Was Insekten betrifft, so sind einige lästig, aber andere sind tatsächlich gut für eure Pflanzen! Erfahrt, wer in eurem Garten lebt und wie ihr mit ihnen umgehen könnt. Weitere Tipps findet ihr im „Rezept“ 8. *Schädlinge reduzieren: Natürliche Schädlingsbekämpfung.*

SEID EUCHPOTENZIELLER HERAUSFORDERUNGEN BEWUSST

BEGRENZTE RESSOURCEN: Auch Geld spielt eine Rolle. Einen Garten anzulegen kann teuer sein. Aber keine Sorge! Ihr könnt Geld sparen, indem ihr ein wenig bastelt. Verwendet alte Sachen als Behälter, kompostiert eure Essensreste und sammelt Regenwasser. Und schon habt ihr eine budgetfreundliche Gartenarbeit!



VERFEINERT EURE DENKWEISE

SEID AUF RÜCKSCHLÄGE VORBEREITET: Beim Gärtnern gibt es Höhen und Tiefen. Wenn es euren Pflanzen nicht gut geht oder etwas schiefgeht, lasst euch nicht stressen! Seht es als Chance, daraus zu lernen und besser zu werden.

SEID GEDULDIG: Gartenarbeit ist kein Sprint, sondern eher ein gemütlicher Spaziergang. Also, entspannt euch und gebt euren Pflanzen die Zeit, die sie brauchen, um zu gedeihen.

ACHTET AUF EURE UMGEBUNG: Seid respektvoll gegenüber euren Nachbarn und ihrem Raum. Ein wenig Freundlichkeit und Rücksichtnahme können dazu beitragen, eine starke, freundliche Gemeinschaft zu schaffen.

SEID FLEXIBEL: Flexibilität ist eure Superkraft. Pläne ändern sich, Dinge passieren – findet euch damit ab! Scheut euch nicht, Dinge zu ändern und neue Ideen auszuprobieren.

FANGT KLEIN AN: Fangt klein an, träumt groß. Überfordert euch nicht gleich zu Beginn mit einem riesigen Projekt. Fangt klein an, gewöhnt euch an die Dinge und erweitert dann, wenn ihr euch sicher fühlt.

BLEIBT ORDENTLICH: Behaltet eure Pflanzen und Ausrüstung mit einem Gartenbuch oder einer App im Auge. So behaltet ihr den Überblick und vermeidet Chaos.

PASST AUF EUCH AUF: Gartenarbeit ist harte Arbeit, also vergesst nicht, auch auf euch selbst aufzupassen. Trinkt genug, tragt Sonnenschutz auf und macht Pausen, wenn ihr sie braucht.

SEID NEUGIERIG UND BITTET UM UNTERSTÜTZUNG:

Gartenarbeit ist ein Abenteuer, und mit Freunden macht es viel mehr Spaß! Zögert nicht, um Hilfe zu bitten oder mit anderen Pflanzenliebhabern zu plaudern. Es gibt so viel Gartenwissen, das nur darauf wartet, von euch entdeckt zu werden! Schaut euch „Rezepte“ wie

1. *Verbindet euch mit euren lokalen Green Champions,*
3. *Werdet schlau und 13. Holt euch Hilfe und genießt die Gesellschaft an, um weitere Tipps zu erhalten!*



STELLT WERKZEUGE UND MATERIALIEN ZUSAMMEN

SCHAUEN WIR UNS EINIGE GRUNDLEGENDE HANDWERKZEUGE AN, MIT DENEN EUER BALKON ODER KLEINER GARTEN OHNE GROSSE MASCHINEN GEDEIHEN WIRD.



KLEINWERKZEUG

1. Handschaufel: Perfekt zum Ausheben kleiner Löcher zum Pflanzen von Setzlingen oder Blumenzwiebeln. Auch zum Umpflanzen und Jäten geeignet.

2. Handgabel: Dieses praktische Werkzeug lockert den Boden, löst Klumpen und entfernt Unkraut. Es eignet sich hervorragend für enge Räume und Hochbeete.

3. Handscheren: Schneide und forme deine Pflanzen mit Leichtigkeit. Wähle zwischen Bypass für lebende Pflanzen und Amboss für dickere Äste.

4. Handsäge: Für die härteren Äste, die mit Scheren nicht zu bewältigen sind. Ideal zum Formen von Bäumen, Sträuchern und Kompostmaterial.

5. Handhacke: Zum Jäten, Kultivieren und Auflockern des Bodens an engen Stellen verwenden. Die gebogene Klinge macht sie super effizient.

6. Handrechen: Mit diesem Multitasking-Werkzeug den Boden aufbrechen, Saatbeete ebnen und Ablagerungen entfernen. Perfekt für kleine Pflanzflächen.

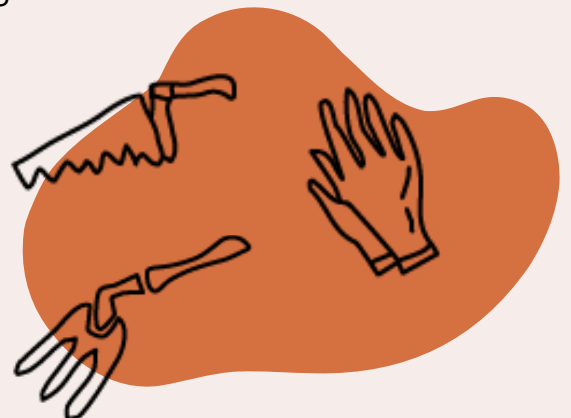
7. Handhacke: Lockert den Boden, belüftet und entfernt Unkraut in größeren Pflanzbereichen und Hochbeeten.

8. Hand-Pflanzstock: Zum Anlegen perfekter Pflanzlöcher für Samen oder Setzlinge, ohne die Wurzeln zu beschädigen.

9. Handsense: Zum präzisen Schneiden von Gras, Unkraut und Kräutern dicht über dem Boden.

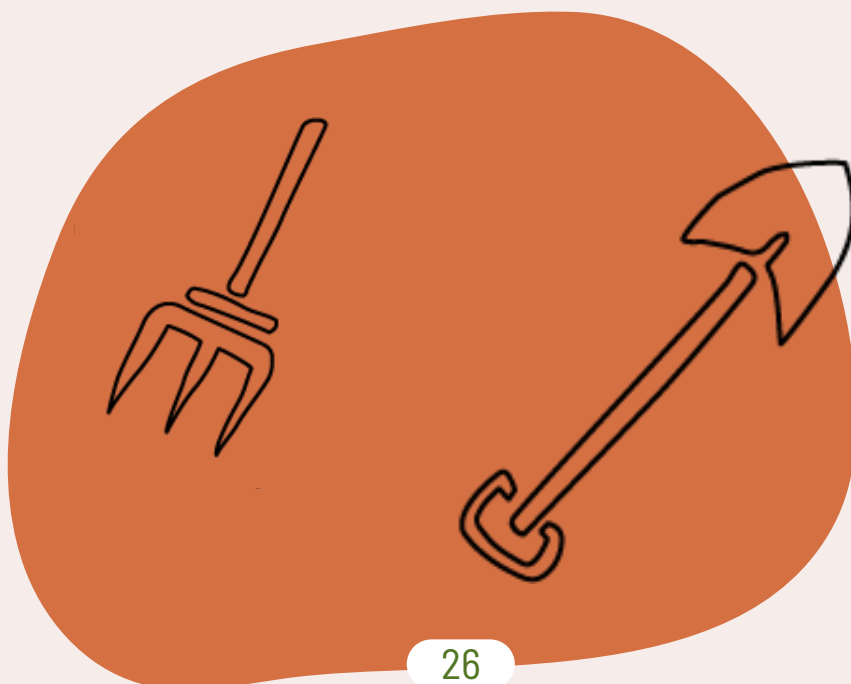
10. Hand-Heckenschere: Hält die Kanten im Garten sauber und definiert, für ein gepflegtes Aussehen.

11. Hand-Unkrautstecher: Zum Entfernen hartnäckiger Unkräuter mit tiefen Wurzeln wie Löwenzahn.



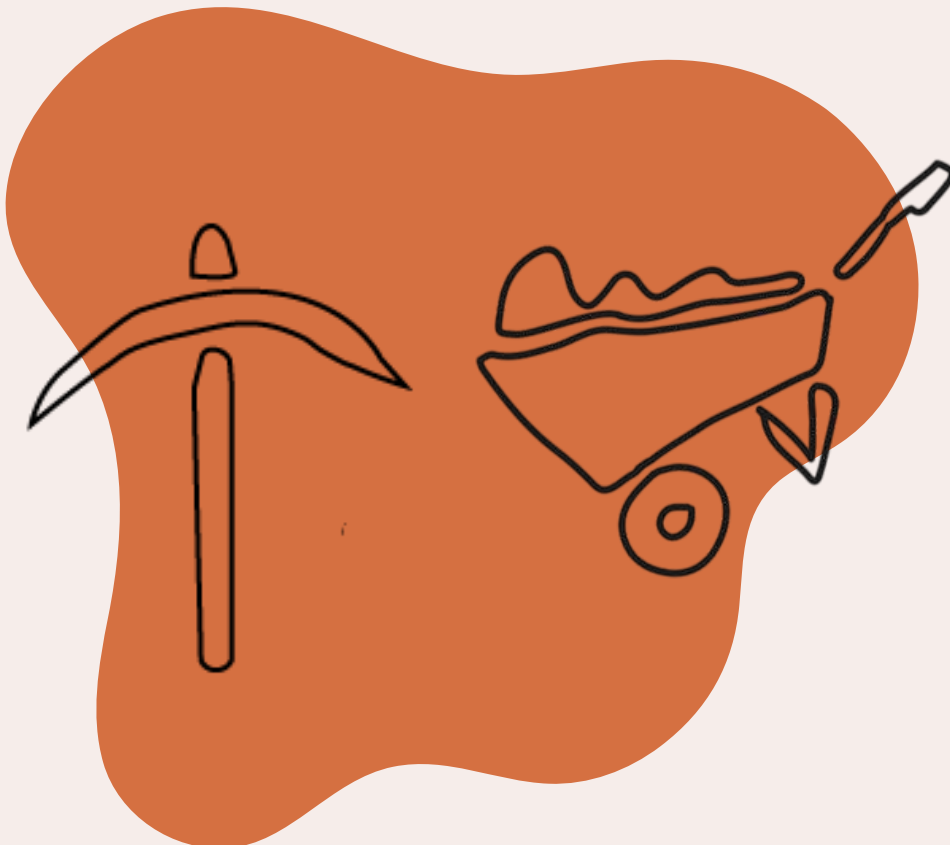
GRÖßERE WERKZEUGE FÜR GRÖßERE GRUNDSTÜCKE

- 1. Doppelgrabegabel:** Boden tief bearbeiten und belüften, ohne seine Struktur zu zerstören. Hervorragend geeignet zur Verbesserung der Entwässerung.
- 2. Schaufel:** Perfekt zum Graben, Bewegen von Erde, Kompost oder Mulch und zum Entfernen von Schutt.
- 3. Hacke:** Graben von Gräben, Aufbrechen von hartem Boden und einfaches Entfernen von Steinen und Wurzeln.
- 4. Gartenforke:** Boden lockern, Zusätze untermischen und Steine und Schutt für größere Pflanzflächen entfernen.
- 5. Schuffel:** Mit dieser praktischen Hacke bleiben deine Wege und Reihen unkrautfrei.
- 6. Radhacke:** Mit minimalem Aufwand kannst du mühelos Beete kultivieren, Unkraut jäten und formen.
- 7. Rasenschneider:** Erstelle neue Beete oder gestalte deine Landschaft neu, indem du Grasnarbe oder Rasen entfernst.



GERÄTE ZUR BODENVORBEREITUNG, ZUM MATERIALTRANSPORT UND ZUR WASSERBEWIRTSCHAFTUNG

- 1. Schubkarre:** Bewegt schwere Lasten wie Erde, Kompost, Pflanzen oder Materialien mühelos durch euren Garten.
- 2. Spitzhacke:** Lockert harten Boden auf, gräbt Gräben und entfernt Wurzeln und Schutt.
- 3. Bodensieb:** Bereitet den Boden zum Bepflanzen vor, indem Steine und Klumpen entfernt werden.
- 4. Gießkanne:** Gießt eure Pflanzen vorsichtig und präzise, um Wasserverschwendung zu minimieren.
- 5. Gartenschlauch:** Liefert Wasser in verschiedene Bereiche eures Gartens, egal ob aus dem Wasserhahn oder einer Regentonne.





**JETZT, DA IHR MIT EUREN WERKZEUGEN
AUSGESTATTET SEID, LASST UNS DIESE
GROSSARTIGE PERMAKULTUR-REISE
BEGINNEN! WIR HOFFEN, DASS IHR DIESE
SCHÖNE PERMAKULTUR-REISE GENIESSEN
WERDET!**



REZEPT #1

VERBINDET EUCH MIT EUREN LOKALEN UMWELTSCHÜTZER:INNEN

ZUTATEN

- Neugier und Leidenschaft für städtische Permakultur-Gärten
- Kontakte zu lokalen Umweltinitiativen

EINLEITUNG

Bei der urbanen Permakultur geht es darum, eine Gruppe grüner Helden zu schaffen, die unsere Städte gesünder und glücklicher machen wollen! Stellt euch vor, wie ihr diese tristen Betonflächen in lebendige Grünflächen verwandelt.

Wie könnt ihr euch dieser großartigen Bewegung anschließen? Ganz einfach! Fangt damit an, euch mit Menschen, Gruppen und Organisationen vor Ort zu vernetzen, die sich für den Aufbau einer nachhaltigen Zukunft einsetzen und daran interessiert sind. Sie sind wie eure grüne Familie, die bereit ist, Tipps zu teilen, Unterstützung zu geben und eure Gartenreise spannend zu gestalten. Gemeinsam werdet ihr graben, lachen und zusehen, wie eure Gärten erblühen!



ANLEITUNG

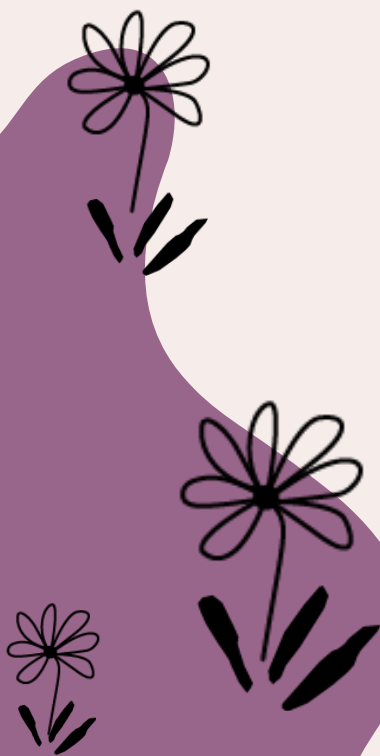
Schon mal was von „Community Supported Agriculture“ (CSA) gehört?

Das ist eine Schatztruhe voller frischer, schmackhafter Produkte, die direkt in eurer Nachbarschaft angebaut werden. Durch die Zusammenarbeit mit lokalen Landwirten, denen der Planet am Herzen liegt, genießt ihr nicht nur köstliches Gemüse, sondern unterstützt auch eine nachhaltigere und umweltfreundlichere Art der Landwirtschaft.

Aber wartet, da ist noch mehr! In der Welt der urbanen Permakultur lieben wir es, unsere Liebe durch Saatgut- und Pflanzentausch zu verbreiten. Stellt euch vor, ihr tauscht Saatgut mit anderen Gärtner:innen, die genauso leidenschaftlich gerne anbauen wie ihr. Es geht nicht nur um Pflanzen – es geht darum, Geschichten, Wissen und unsere Liebe zu Mutter Erde zu teilen.

Kommt auf umweltfreundlichen Marktmessen zusammen und feiert eure Verbundenheit mit der Natur!

**Weitere Informationen findet ihr im „Rezept“
15. Organisiert eure Samen.**



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Genauso wie ihr etwas über eure Freunde erfahrt, ist es auch in der Permakultur wichtig, eure Nachbarn kennenzulernen. Wenn ihr eure lokale Gemeinschaft und die Menschen um euch herum versteht, könnt ihr eure Umgebung effektiver gestalten.



Energie einfangen und speichern: Betrachtet den Aufbau von Beziehungen zu euren Nachbarn als das Sammeln sozialer Energie. Wenn ihr mit anderen in eurer Gemeinschaft zusammenarbeitet, bündelt ihr eure Ressourcen und bietet euch gegenseitig Unterstützung, was sich als nützlich erweisen kann, wenn ihr sie am dringendsten benötigt.



Integrieren statt trennen: Anstatt sich zurückzuziehen, hilft es, sich mit den Nachbarn zu vernetzen, um alle zusammenzubringen. Diese Integration führt zu gemeinsamen Projekten, gemeinsam genutzten Räumen und einer stärkeren, geeinteren Nachbarschaft. Gemeinsam sind wir stärker!





REZEPT #2

FINDET EUREN PLATZ UND LERNT IHN NÄHER KENNEN

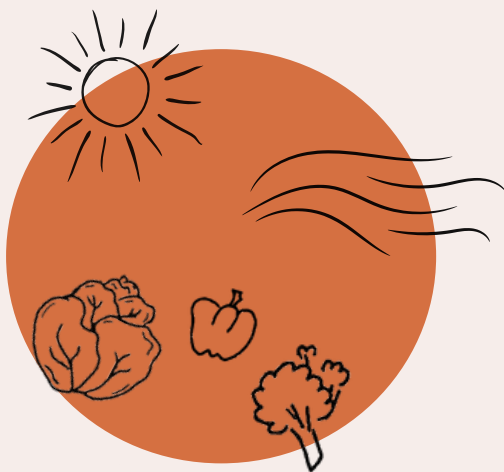
ZUTATEN

- Thermometer
- Kreativität und offene Augen
- Geduld

EINLEITUNG

Ihr möchtet also unbedingt mit der Gartenarbeit beginnen, habt aber keinen großen Garten? Keine Sorge! Es gibt viele tolle Orte, an die ihr vielleicht noch nicht gedacht habt, wie euren Balkon, das Dach oder sogar ein leeres Grundstück in der Nähe. Ihr könnt diese Flächen in tolle Gärten verwandeln!

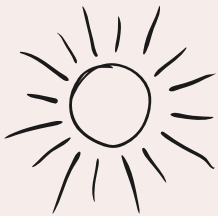
Balkone und Dächer mögen klein erscheinen, eignen sich aber perfekt für vertikale Gärten. Das bedeutet, dass ihr Dinge wie hängende Töpfe oder Regale verwendet, um den Platz optimal zu nutzen. Und hey, leere Grundstücke? Sie sind wie leere Leinwände, die darauf warten, dass ihr eure Magie einsetzt und sie in lebendige Gemeinschaftsgärten verwandelt.



ANLEITUNG

PFLANZEN BRAUCHEN

Sonnenlicht



Luft



Wasser



Boden

Jetzt, wo ihr euren Platz gefunden habt, ist es an der Zeit, auf etwas zu achten, das man Mikroklima nennt. Klingt kompliziert, oder? Im Grunde geht es darum, die kleinen Eigenheiten der Umgebung eures Gartens zu verstehen – wie viel Sonne er bekommt, wie windig es ist und sogar, wie sich die Temperatur an verschiedenen Stellen ändert. Haltet Ausschau nach geschützten Ecken oder nahe gelegenen Gebäuden, denn sie können winzige Klimazonen schaffen, die das Wachstum eurer Pflanzen beeinflussen.

Oh, und wo wir gerade vom richtigen Zeitpunkt sprechen, es gibt etwas sehr Wichtiges, das ihr wissen solltet: das Datum des letzten Frosts. Das ist so etwas wie das offizielle Signal, dass der Winter endlich vorbei ist und der Frühling da ist, um zu bleiben. Wenn ihr dieses Datum kennt, könnt ihr herausfinden, wann es sicher ist, mit dem Pflanzen eurer Samen zu beginnen und eure zarten kleinen Setzlinge nach draußen zu bringen, ohne euch Sorgen machen zu müssen, dass sie erfrieren.



TEMPERATURBEDÜRFNISSE VON GEMÜSE

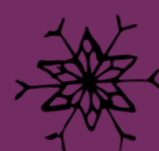
WARM

- Tomaten 
-  Paprika
- Gurken 
-  Auberginen



KALT

- Salat 
-  Spinat
- Möhren 
-  Brokkoli



NOTIZEN

TEMPERATURBEDARF GÄNGIGER GEMÜSEPFLANZEN

Gemüse der warmen Jahreszeit

Diese Gemüsesorten mögen es warm, wie eine kuschelige Pflanzendecke! Sie brauchen Erde, die mindestens 15 °C warm ist, um richtig zu wachsen. Hier sind einige Beispiele:

- **Tomaten:** Sie bevorzugen Temperaturen zwischen 21 °C und 29 °C am Tag und über 15 °C in der Nacht.
- **Paprika:** Sie fühlen sich bei Temperaturen zwischen 21 °C und 32 °C wohl.
- **Gurken:** Sie gedeihen bei Temperaturen zwischen 21 °C und 35 °C und viel Sonnenlicht und Wasser.
- **Auberginen:** Sie mögen es zwischen 21 °C und 29 °C, brauchen aber etwas Windschutz.

Chillin' Out: Gemüse der kühlen Jahreszeit

Diese Gemüsesorten mögen es lieber etwas kühler, wie eine erfrischende Brise an einem warmen Tag! Sie kommen mit Temperaturen zwischen 10 °C und 21 °C zurecht:

- **Salat:** Bei Temperaturen zwischen 7 °C und 18 °C fühlt er sich wohl, mag es aber nicht zu heiß, da er sonst bitter wird.
- **Spinat:** Zwischen 10 °C und 21 °C fühlt er sich am wohlsten.
- **Brokkoli:** Zwischen 7 °C und 24 °C ist er in seinem Element.
- **Karotten:** Sie finden Temperaturen zwischen 10 °C und 24 °C am besten.



TIPPS ZUR TEMPERATUR

- **Überprüft den Boden:** Stellt sicher, dass der Boden vor dem Pflanzen warm genug ist. Verwendet zur Sicherheit ein Thermometer.
- **Gebt ihnen Sonne:** Gemüse braucht Sonnenlicht! Findet einen sonnigen Platz für sie, damit sie die Sonnenstrahlen aufsaugen können. Pflanzen benötigen mindestens sechs bis acht Stunden direktes Sonnenlicht pro Tag für optimales Wachstum und Fruchtproduktion.
- **Mulchen und Gießen:** Mulch sorgt für einen angenehmen Boden, reguliert die Temperatur, speichert Feuchtigkeit und unterdrückt Unkraut. Durch Gießen werden die Pflanzen mit Feuchtigkeit versorgt. Schaut euch das „Rezept“ 9. *Nachhaltige Schutzschilde schaffen* und 10. *Für Bewässerung sorgen* an.
- **Verlängert die Saison:** Wenn ihr Gemüse für die kühle Jahreszeit anbaut, verwendet Abdeckungen, um es warm zu halten, wenn es kühl wird.
- **Wechselt ab!:** Pflanz jedes Jahr an einer anderen Stelle, um den Boden gesund zu halten und Schädlinge zu vermeiden. Rotiert die Pflanzen der warmen und der kalten Jahreszeit jedes Jahr auf verschiedene Bereiche des Gartens, um die Wachstumsbedingungen zu optimieren und die Bodenbelastung zu minimieren.

SONNENLICHT

Sonnenlicht ist der Treibstoff für das Wachstum eurer Pflanzen – sie brauchen es wie wir Nahrung! Folgendes solltet ihr wissen:

Volle Sonne vs. Halbschatten: Die meisten Gemüsesorten lieben es, die Sonne aufzusaugen, idealerweise mit täglich etwa sechs bis acht Stunden direkter Sonneneinstrahlung. Das ist wie ihre tägliche Dosis an Vitaminen! Aber einige Gemüsesorten, wie Salat und Spinat, bevorzugen vielleicht etwas Schatten, besonders bei heißem Wetter.

Sonnenzeitpunkt: Genau wie wir haben Pflanzen ihre Lieblingszeiten für Sonnenlicht. Die Morgensonne ist wie ein sanfter Weckruf für sie, perfekt für empfindliche Pflanzen oder solche, die zu Sonnenbrand neigen. Die Nachmittagssonne kann jedoch etwas intensiv sein, wie die Hitze des Tages. Es ist wichtig, deine Pflanzen vor zu viel starkem Sonnenlicht zu schützen, da dies sie stressen und durstig machen kann.

Welche Richtung ist oben?: Überlegt euch, wo sich euer Garten befindet und was sich in seiner Umgebung befindet. Gibt es große Gebäude oder Bäume, die Schatten werfen? Möglicherweise müsst ihr ein wenig umgestalten, um sicherzustellen, dass alle eure Pflanzen ihren gerechten Anteil an Sonnenlicht erhalten. Ihr könnt auch Dinge wie Spaliere oder Schattiergewebe verwenden, um nachzuhelfen.

NIEDRIGE SONNENEINSTRAHLUNG

- Mangold
- Romana-Salat
- Kopfsalat
- Petersilie
- Rucola
- Asiatisches Blattgemüse



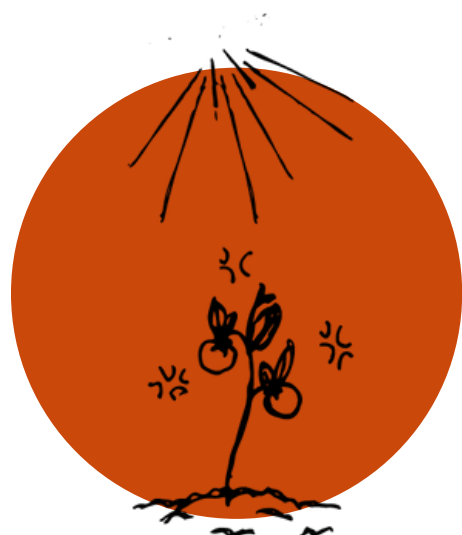
MITTLERE SONNENEINSTRAHLUNG

- Rote Bete
- Karotte
- Kartoffel
- Brokkoli
- Rettich
- Rübe



HOHE SONNENEINSTRAHLUNG

- Pfeffer
- Tomate
- Wassermelone
- Okra
- Aubergine
- Erdbeere



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Schaut euch um und achtet wirklich auf eure Umgebung. Achtet auf Dinge wie die Sonneneinstrahlung, die Bodenbeschaffenheit und sogar auf kleine Details wie Wind oder Windstille. So findet ihr den besten Ort für euer urbanes Permakulturprojekt.



Energie einfangen und speichern: Wenn ihr den perfekten Platz gefunden habt, achtet darauf, dass er genug Sonne bekommt! Sonnenlicht ist für Pflanzen wie Energie, daher hilft die Wahl eines sonnigen Standorts ihnen, groß und stark zu werden.



Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen: Behaltet im Auge, wie es an dem von euch gewählten Ort läuft. Gedeiht euer Garten oder hat er Probleme? Indem ihr aufmerksam seid und bei Bedarf Änderungen vornehmt, z. B. mehr oder weniger gießt, könnt ihr euren Pflanzen zum Gedeihen verhelfen. Es geht darum, mit der Natur zu arbeiten!





REZEPT #3

WERDET SCHLAU

ZUTATEN

- Lernquellen (diese findet ihr am Ende dieses Buches)
- Neugier



EINLEITUNG

Seid ihr bereit, die Welt der städtischen Permakultur zu entdecken? Lasst euch von eurer Neugier leiten – vom Säen bis zur Ernte. Je mehr ihr erforscht, desto spannender wird euer Gartenabenteuer!

Es gibt viele Möglichkeiten zu lernen! Schaut in unsere Ressourcenliste oder schließt euch einem Permakultur-Bauernhof oder einer Gärtnerei an, um direkt in der Natur wertvolle Fähigkeiten zu sammeln.

Das Beste daran ist, dass diese Abenteuer euch mit einer Gemeinschaft von Pflanzenliebhaber:innen verbinden, die genau wie ihr sind – gemeinsam lernen und wachsen!

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Wenn ihr städtische Permakultur als eine Reise des experimentellen Lernens betrachtet, werdet ihr ermutigt, die Dynamik eures Gartens aktiv zu beobachten – wie Pflanzen wachsen, auf ihre Umgebung reagieren und miteinander interagieren. Freiwilligenarbeit auf Bauernhöfen oder in Baumschulen ermöglicht es euch auch, reale Anwendungen der Permakultur zu beobachten und jede Interaktion mit dem Land in eine Gelegenheit für neue Erkenntnisse zu verwandeln.



Integrieren statt trennen: Dieser Grundsatz betont Zusammenarbeit und Synergie – zwischen Pflanzen, Menschen und Prozessen. Integriert euch in eine blühende Permakultur-Gemeinschaft. Die Zusammenarbeit mit anderen, das Teilen von Wissen und das Beitragen zu gemeinsamen Bemühungen ahmen die natürliche gegenseitige Abhängigkeit nach, die in Ökosystemen zu finden ist. Lernen und Wachstum gedeihen, wenn Einzelpersonen zusammenarbeiten, statt isoliert zu sein.



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Durch Freiwilligenarbeit auf einem Permakultur-Bauernhof könnt ihr den Wert erneuerbarer Ressourcen aus erster Hand erleben, z. B. durch Kompostierung organischer Abfälle oder Nutzung natürlicher Kreisläufe für den Anbau von Lebensmitteln. Die Arbeit mit dem Boden, einer erneuerbaren Ressource, die Leben nährt, stärkt das Prinzip der Wertschätzung dessen, was die Natur bietet. Durch den direkten Kontakt mit der Natur lernt ihr, die erneuerbaren Systeme zu respektieren, die die Permakultur aufrechterhalten.



REZEPT #4

FINDET EUREN GESCHMACK

ZUTATEN

- Eure Essensvorlieben
- Diätvorschriften
- Lokalisierung



EINLEITUNG

Wenn es darum geht, in eurem städtischen Permakulturgarten etwas anzupflanzen, geht es darum, die perfekte Mischung aus dem, was ihre gerne esst, und dem, was in eurer Gegend am besten wächst, zu finden. Es ist wie das Zusammensetzen eines leckeren Puzzles!

Pflanzt nur das, was ihr auch gerne esst – das ist das Geheimnis eines glücklichen Gartens. Aber denkt auch daran, dass es wichtig ist, darüber nachzudenken, was an eurem Wohnort gut wächst.

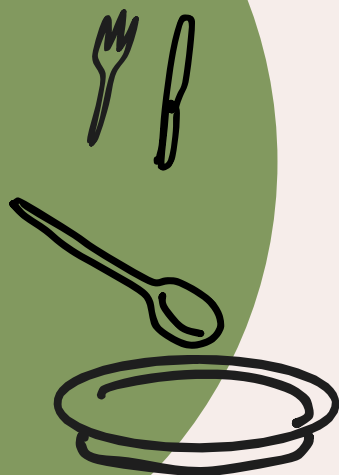
Das habt ihr bereits im „Rezept“ 2. *Finde deinen Platz und lerne ihn kennen* kennengelernt.

ANLEITUNG

Überlegt euch, wie lang eure Vegetationsperiode ist, wie viel Sonne euer Standort bekommt und wie heiß oder kalt es im Laufe des Jahres wird. Behaltet auch euren Zeitplan und die Verfügbarkeit von Saatgut im Auge.

Die Auswahl der Pflanzen ist wie ein schmackhafter Tanz zwischen euren Gelüsten und dem, was euer Garten verträgt.

Schaut euch diesen Kalender an: WAS MAN WANN PFLANZEN SOLLTE. Er hilft euch dabei, herauszufinden, was ihr pflanzen solltet und wie ihr verschiedene Pflanzen kombinieren könnt, um einen blühenden Garten zu erhalten!



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Erzielt einen Ertrag: Baut an, was ihr gerne esst! Wenn ihr etwas anbaut, das ihr gerne esst, werdet ihr für all eure harte Arbeit mit einer leckeren Belohnung entschädigt. Bei diesem Prinzip geht es darum, echte, greifbare Vorteile aus eurem Permakulturprojekt zu ziehen.



Vielfalt nutzen und wertschätzen: Abwechslung! Wenn ihr verschiedene Pflanzen anbaut, die ihr gerne esst, wird euer Garten vielfältiger und gesünder – und eure Ernährung leckerer und abwechslungsreicher. Der Anbau verschiedener Pflanzenarten ist der Schlüssel zu einem starken und gesunden Garten. Außerdem werden eure Mahlzeiten dadurch viel spannender!



Vom Entwurf bis ins Detail: Denkt im großen Stil, bevor ihr euch in die Einzelheiten stürzt. Bevor ihr die genauen Pflanzen für euren Garten auswählt, tretet einen Schritt zurück und denkt über eure allgemeinen Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben nach. Dieses Prinzip ermutigt euch, mit dem großen Ganzen zu beginnen und dann auf die Details einzugehen.



REZEPT #5

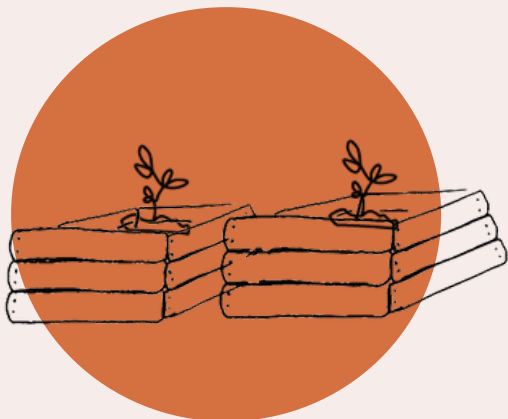
FINDET EUREN IDEALEN BEHÄLTER

ZUTATEN

- Gekaufte Behälter
- Recycelte Behälter wie alte Töpfe, Fässer ...

EINLEITUNG

Die Wahl des perfekten Behälters für euren städtischen Permakultur-Garten ist wie die Wahl des richtigen Outfits – es gibt so viele Optionen, jede mit ihren eigenen Vorzügen und Eigenheiten! Werfen wir einen Blick auf einige beliebte Behälter und wägen ihre Vor- und Nachteile ab.



VOLLERDE

Vorteile: Ahmt natürliche Wachstumsbedingungen nach, bietet ausreichend Platz für tiefwurzelnde Pflanzen, unterstützt vielfältiges Bodenleben, hält Feuchtigkeit gut, kann hervorragende Drainage bieten, fördert gesundes Wachstum.

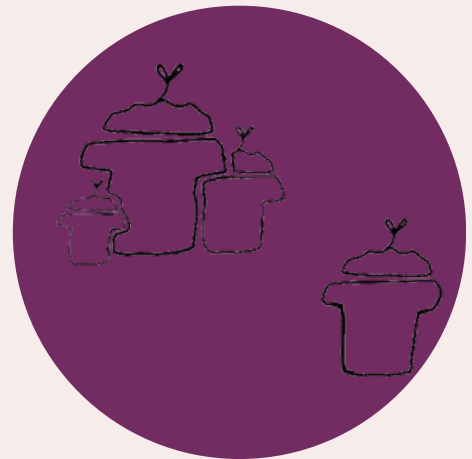
Nachteile: Benötigt ausreichend Bodenfläche oder Zugang zu offenem Boden, erfordert möglicherweise mehr Aufwand bei der Vorbereitung, benötigt möglicherweise Bodenverbesserungen für optimale Fruchtbarkeit, anfällig für Unkrautwachstum, eingeschränkte Mobilität für Änderungen der Gartenanlage, kann sich mit der Zeit ohne ordnungsgemäße Bewirtschaftung verdichten.



PFLANZENTÖPFE

Vorteile: Tragbar, vielseitig, in verschiedenen Größen, Materialien und Stilen erhältlich; geeignet für kleine Flächen wie Terrassen oder Fensterbänke, können kreativ angeordnet werden, lassen sich leicht bewegen, um eine optimale Sonneneinstrahlung zu gewährleisten.

Nachteile: Begrenzter Wurzelraum für Pflanzen, können schnell austrocknen, müssen möglicherweise häufiger gegossen werden, begrenzte Pflanzenvielfalt aufgrund von Platzbeschränkungen.



PFLANZENSÄCKE

Vorteile: Leicht, tragbar, gut für begrenzte Flächen wie Balkone oder Dächer geeignet, atmungsaktives Gewebe fördert die Belüftung der Wurzeln, können auf verschiedenen Oberflächen verwendet werden, erschwinglich, leicht zu lagern, flexible Anordnung zur Optimierung der Sonneneinstrahlung, flexibles Design, einfache Lagerung nach der Vegetationsperiode.

Nachteile: Im Vergleich zu anderen Behältern begrenzte Lebensdauer, können sich mit der Zeit verschlechtern, erfordern möglicherweise zusätzliche Unterstützung, um ein Umkippen zu verhindern.



HOCHBEETE

Vorteile: Leicht, tragbar, gut für begrenzte Flächen wie Balkone oder Dächer geeignet, atmungsaktives Gewebe fördert die Belüftung der Wurzeln, kann auf verschiedenen Oberflächen verwendet werden, erschwinglich, leicht zu lagern, flexible Anordnung zur Optimierung der Sonneneinstrahlung, flexibles Design, einfache Lagerung nach der Vegetationsperiode.

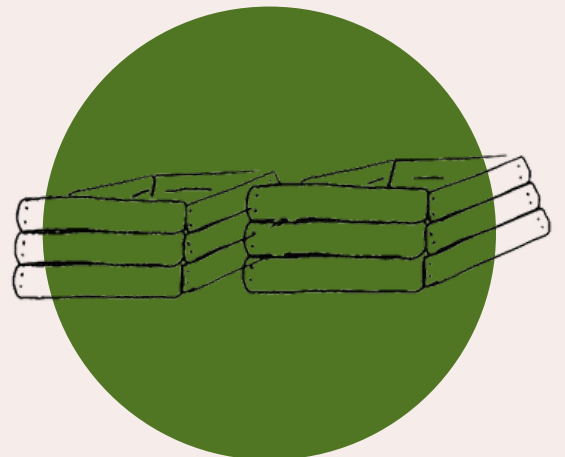
Nachteile: Im Vergleich zu anderen Behältern begrenzte Lebensdauer, können sich mit der Zeit verschlechtern, erfordern möglicherweise zusätzliche Unterstützung, um ein Umkippen zu verhindern.



HOLZKISTEN

Vorteile: Tragbar, vielseitig, in verschiedenen Größen, Materialien und Ausführungen erhältlich, für kleine Flächen wie Terrassen oder Fensterbänke geeignet, können kreativ angeordnet werden, lassen sich leicht bewegen, um eine optimale Sonneneinstrahlung zu gewährleisten.

Nachteile: Begrenzter Wurzelraum für Pflanzen, können schnell austrocknen, müssen möglicherweise häufiger gegossen werden, begrenzte Pflanzenvielfalt aufgrund von Platzbeschränkungen.



VERTIKALE STRUKTUR

Vorteile: Eignet sich gut für begrenzte horizontale Flächen, maximiert den Anbauraum, eignet sich für Kletterpflanzen wie Tomaten und Gurken, effiziente Raumnutzung in kleinen Gärten, kann anderen Pflanzen Schatten spenden.

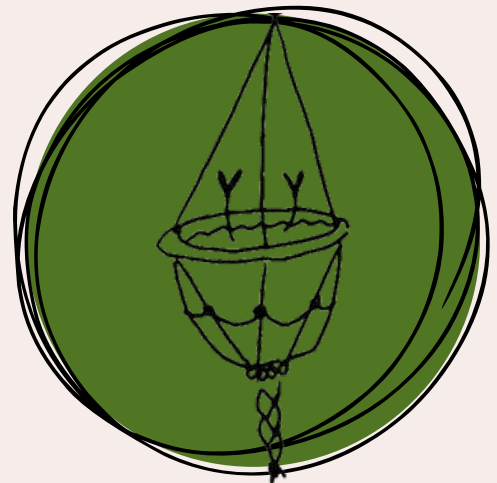
Nachteile: Benötigt eine stabile Stütze, kann den Zugang zu Sonnenlicht für niedrigere Pflanzen einschränken, erfordert möglicherweise regelmäßiges Beschneiden und Pflege, kann aufgrund der schnelleren Verdunstung zusätzliche Bewässerung benötigen.



HÄNGEKÖRBE

Vorteile: Ideal für nachwachsende Pflanzen und Blumen, dekorativ, platzsparend, können an sonnigen Standorten wie Balkonen und Fensterbänken aufgestellt werden.

Nachteile: Begrenztes Bodenvolumen, häufiges Gießen erforderlich, können bei heißem Wetter schnell austrocknen, begrenzte Pflanzenvielfalt aufgrund von Platzbeschränkungen.



FÄSSER/TROMMELN

Vorteile: Leicht, tragbar, gut für begrenzte Räume wie Balkone oder Dächer geeignet, atmungsaktives Gewebe fördert die Belüftung der Wurzeln, können auf verschiedenen Oberflächen verwendet werden, erschwinglich, leicht zu lagern, flexible Anordnung zur Optimierung der Sonneneinstrahlung, flexibles Design, einfache Lagerung nach der Vegetationsperiode.

Nachteile: Im Vergleich zu anderen Behältern begrenzte Lebensdauer, können sich mit der Zeit verschlechtern, erfordern möglicherweise zusätzliche Unterstützung, um ein Umkippen zu verhindern.





„*Permakultur* gibt uns ein Instrumentarium an die Hand, mit dem wir von einer Kultur der Angst und des Mangels zu einer Kultur der Liebe und des Überflusses gelangen können.“
Toby Hemenway

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Verwendet kleine und langsame Lösungen: Beginnt mit einer überschaubaren Behältergröße, insbesondere wenn ihr neu im Gärtnern seid oder wenig Platz habt.



Vielfalt nutzen und wertschätzen: Unterschiedliche Behälter eignen sich für unterschiedliche Pflanzen und sorgen für Abwechslung in eurem Garten.



Vom Entwurf bis ins Detail: Wählt Behälter, die zu eurer gesamten Gartengestaltung passen, und stellt sicher, dass alles reibungslos zusammenpasst.



REZEPT #6

FINDET EURE PERFEKTE BLUMENERDE UND PFLANZE

ZUTATEN

- Kompost
- Dung
- Kokosnussschalen
- Vermiculit
- Perlit

EINLEITUNG

Die Wahl der richtigen Erde für euren Stadtgarten ist super wichtig! Ihr möchtet doch, dass eure Pflanzen glücklich und gesund sind, oder? Nun, die Erde, in der sie wachsen, spielt dabei eine große Rolle.

Gekaufte Erde scheint praktisch, verliert aber schnell Nährstoffe und kann das Pflanzenwachstum beeinträchtigen. Zudem enthält sie oft umweltschädlichen Torf.

Torf wird in speziellen Naturgebieten abgebaut, was den Lebensraum von Tieren und die Umwelt schädigen kann. Aber keine Sorge, es gibt eine bessere Lösung!



ANLEITUNG

Ihr könnt eure eigene Erdmischung herstellen – besser für eure Pflanzen und den Planeten! Startet mit Kompost als Nährstoffquelle und mischt organisches Material wie Mist (ja, Tierkot!) unter, damit die Erde locker bleibt und Wasser speichert.

Verwendet Kokosnussschalen oder Vermiculit statt Torf. Diese Alternativen sorgen für eine gute Drainage und halten die richtige Menge an Feuchtigkeit im Boden. Außerdem sind sie viel besser für die Umwelt!

Wenn ihr euren Pflanzen einen zusätzlichen Schub geben möchtet, fügt etwas Perlit hinzu. Das sind winzige Stücke Vulkangestein, die dafür sorgen, dass die Erde locker bleibt und Wasser besser speichert. Eure Pflanzen werden es lieben!

Bei der Vorbereitung des Bodens sollten alle Wurzeln entfernt werden. Dadurch wird nicht nur zusätzlicher Erde gewonnen, sondern die entfernten Wurzeln können auch später zum Abdecken der Samen verwendet werden.

Kleine Grashalme und Erdklumpen können im Boden bleiben – sie verbrauchen keine Ressourcen und fördern die Belüftung.

MAKING YOUR OWN POTTING SOIL



A video thumbnail featuring a man in a light blue t-shirt and khaki shorts, sitting and pointing upwards. A large play button icon is overlaid on the video. The background is a dark green, textured surface. On the right, a large green speech bubble contains the word 'APPROACH' in white. Below it, a smaller green circle contains the text 'FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK' and a small icon of a stack of books. At the bottom left, a green banner contains the text 'THE NO DIG'. In the bottom right corner, there is a small circular logo with the text 'FOOD FOR FOOD'.

APPROACH

FIND MORE OPTIONS IN OUR DIGITAL COOKBOOK

THE NO DIG

FOOD FOR FOOD



„Bei *Permakultur* geht es darum, dein eigenes Leben, deine eigene Umwelt zu gestalten und dein eigenes Schicksal zu bestimmen.“

Rosemary Morrow



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Achtet darauf, was eure Pflanzen brauchen und wie die verschiedenen Bestandteile eurer Erdmischung ihnen beim Wachsen helfen.



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Verwendet Dinge wie Kompost und natürliche Materialien, die nicht zur Neige gehen und dem Planeten nicht schaden.



Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen: Wenn etwas nicht funktioniert, versucht, eure Erdmischung je nach Zustand deiner Pflanzen zu ändern. In der Natur geht es darum, aus Fehlern zu lernen!



Nutzt die Ränder und schätzt das Randständige: Habt keine Angst davor, bei eurer Erdmischung neue Dinge auszuprobieren. Manchmal kann das, was weniger wichtig erscheint, einen großen Unterschied machen.



REZEPT #7

UNTERSTÜTZT BESTÄUBER UND FÖRDERT EINEN ARTENREICHEN STÄDTISCHEN LEBENSRAUM

ZUTATEN

- Blumensamen
- Euer Geschmack

EINLEITUNG

Euer Garten ist mehr als nur schöne Blumen – er ist ein Mini-Ökosystem! Bestäuber wie Bienen und Schmetterlinge brauchen blühende Pflanzen und ihr könnt ihnen helfen.

Anstatt also einfach irgendwelche Blumen zu pflanzen, könnt ihr clever sein und Blumen pflanzen, die zu unterschiedlichen Zeiten blühen. So gibt es für die Bestäuber zu jeder Jahreszeit etwas Leckeres zu naschen. Außerdem sieht euer Garten das ganze Jahr über toll aus!



HIER IST EINE LISTE MIT 10 BLUMEN, DIE NICHT NUR TOLL AUSSEHEN, SONDERN AUCH BESTÄUBER GLÜCKLICH MACHEN



LAVENDEL

Lavandula angustifolia

Bienen, Schmetterlinge und Schwebfliegen lieben diese Pflanze. Sie blüht im Sommer bis zum frühen Herbst und mag viel Sonne.



BORRETSCH

Borago officinalis

Bienen und Schmetterlinge lieben Borretsch! Er blüht vom späten Frühling bis zum frühen Herbst und wächst schnell.



SONNENBLUME

Helianthus annuus

Diese Riesen ziehen Bienen, Schmetterlinge und sogar Vögel an! Sie lieben die volle Sonne und werden supergroß.



PURPUR-SONNENHUT

Echinacea purpurea

Bienen, Schmetterlinge und Käfer sind Fans dieser Pflanze. Sie blüht im Sommer bis zum frühen Herbst und gedeiht auf unterschiedlichen Böden.



ZITRONENMELISSE

Melissa officinalis

Bienen und Schmetterlinge lieben Zitronenmelisse, die vom späten Frühling bis zum Frühsommer blüht. Sie mag feuchten Boden und kann niedrig wachsen.



SCHAFGARBE

Achillea millefolium

Schafgarbe ist bei Bienen, Schmetterlingen und Schwebfliegen beliebt. Sie blüht vom späten Frühling bis zum Sommer und gedeiht an sonnigen Standorten.



RINGELBLUME

Calendula officinalis

Ringelblumen ziehen Bienen und Schmetterlinge an. Sie blühen im Sommer bis zum frühen Herbst und mögen sonnige Standorte.



THYMIAN

Thymus vulgaris

Bienen und Schmetterlinge lieben Thymian. Er blüht vom späten Frühling bis zum Sommer und bleibt niedrig am Boden.



ECHINOPS

Echinops ritro

Bienen und Schmetterlinge fliegen auf Echinops. Sie blüht im Sommer bis zum frühen Herbst und mag sonnige Standorte.



KATZENMINZE

Nepeta cataria

Bienen, Schmetterlinge und Schwebfliegen lieben Katzenminze. Sie blüht vom späten Frühling bis zum Frühsommer und verträgt etwas Schatten.



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Lasst uns unseren fleißigen Freunden wie Bienen und Schmetterlingen ein großes High-Five geben! Sie sind wie die Superhelden der Natur und helfen Pflanzen beim Wachsen, indem sie Pollen verbreiten. Indem wir uns um sie kümmern, sagen wir „Danke“ zu Mutter Natur für ihre großartigen erneuerbaren Ressourcen.



Vom Entwurf bis ins Detail: Wenn wir einen coolen Ort für unsere Bestäuberfreunde schaffen, denken wir nicht nur an die Blumen, die sie mögen. Wir zoomen heraus, um das Gesamtbild der Natur zu sehen. Das ist so, als würde man mit den großen Teilen eines Puzzles beginnen, bevor man sich auf die winzigen konzentriert.



Integrieren statt trennen: Stellt euch vor, ihr müsst jeden Tag beim Mittagessen ganz allein dasitzen. Langweilig, oder? Pflanzen geht es genauso! Bestäuberfreundliche Pflanzen in unseren Gärten zu mischen, ist, als würde man alle zum Mittagessen einladen. In der Natur dreht sich alles um Teamwork!



Vielfalt nutzen und wertschätzen: Genauso wie wir verschiedene Eissorten lieben, haben auch Bestäuber ihre Lieblingspflanzen! Indem wir viele verschiedene Blumen pflanzen, schmeißen wir eine große Party für all unsere Bestäuberfreunde. Mehr Vielfalt bedeutet mehr Spaß für alle!



REZEPT #8

SCHÄDLINGE REDUZIEREN: NATÜRLICHE SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG

ZUTATEN

- Begleitpflanzen
- Netze
- Knoblauch
- Pfefferspray

EINLEITUNG

Wenn wir davon sprechen, unsere Gärten ohne schädliche Chemikalien gesund zu halten, ist das, als wären wir Superhelden für die Umwelt! Beim Permakultur-Gartenbau geht es darum, sich mit der Natur zusammenzutun, um Schädlinge in Schach zu halten. Anstatt chemische Spritzmittel zu verwenden, haben wir ein paar coole Tricks auf Lager:

Begleitpflanzung: Es ist, als hätten ihr Pflanzenfreunde! Einige Pflanzen arbeiten zusammen, um Schädlinge fernzuhalten oder sich gegenseitig beim Wachsen zu helfen. Es ist wie eine Pflanzenparty, bei der jeder mithilft!



Nützliche Insekten: Lernt die kleinen Helden eures Gartens kennen! Marienkäfer, Florfliegen und andere gute Insekten sind die Schädlingsbekämpfer. Sie fressen die bösen Insekten und schützen eure Pflanzen.

Zwischenpflanzen:

Es ist, als würdet ihr Schädlingen eine heimliche Falle stellen. Ihr pflanzt einige zusätzliche Kulturen an, um die Schädlinge von den Hauptkulturen abzulenken. Es ist, als würdet ihr ihnen ein eigenes Buffet bieten.

Physische Hindernisse:

Stellt euch vor, ihr würdet eure Pflanzen mit einem Schild schützen! Ihr verwendet Netze und Abdeckungen, um Schädlinge fernzuhalten. Es ist, als würdet ihr eine gemütliche Festung für euer Gemüse bauen.

Biologische Kontrolle:

Ihr habt einige Spezial-Agenten im Garten! Das sind gute Insekten, die die bösen Insekten jagen. Es ist, als hättet ihr eure eigene Insekten-Armee!

Kulturelle Praktiken:

Manchmal kommt es darauf an, wie ihr die Dinge angeht. Wenn ihr z.B. den Standort der Pflanzen ändert oder für Ordnung sorgt, werden Schädlinge eure Pflanzen in Ruhe lassen.

Bio-Sprühmittel:

Es gibt einige natürliche Insektenschutzmittel! Knoblauch oder Pfefferspray sorgen dafür, dass die Schädlinge eure Pflanzen meiden.



Begleitpflanzung: Tomaten-Gilde

Stellt euch vor, eure Tomatenpflanze hätte ihre eigene Truppe von Pflanzenfreunden! Basilikum, Zwiebeln, Kapuzinerkresse und Ringelblumen sind wie die Avengers des Gartens. Sie arbeiten zusammen, um Schädlinge fernzuhalten und euren Tomaten zu helfen, groß und stark zu werden. Es ist, als hättet ihr ein grünes Dreamteam direkt in eurem Garten!



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Wenn ihr bestimmte Dinge zusammen pflanzt, wie z.B. Pflanzen, die Schädlinge fernhalten, nutzt ihr die erneuerbaren Ressourcen der Natur. Es ist, als hättet ihr kleine Helfer im Garten, die immer wiederkommen.



Vom Entwurf bis ins Detail: Bevor ihr auswählt, welche Pflanzen wo hin sollen, tretet einen Schritt zurück und schaut euch an, wie alles zusammenpasst, wie bei einem großen Puzzle. Überlegt, wie verschiedene Pflanzen in coolen Mustern zusammenwirken können, bevor ihr euch mit den Details befassen.



Integrieren statt trennen: Anstatt die Pflanzen alle getrennt zu halten, mischt sie wie bei einer großen Gartenparty! Auf diese Weise helft ihr ihnen, besser zu wachsen und haltet Schädlinge auf natürliche Weise fern. Es ist, als würdet ihr im Garten Freundschaften schließen!



Vielfalt nutzen und wertschätzen: Genauso wie viele verschiedene Freunde das Leben interessanter machen, ist es auch toll, viele verschiedene Pflanzen im Garten zu haben! Sie helfen sich gegenseitig und machen den ganzen Ort lebendiger und gesünder.



REZEPT #9

SCHAFFT NACHHALTIGE SCHUTZSCHILDE

ZUTATEN

- Netze
- Mulch
- Deckfruchtpflanzen

EINLEITUNG

Deckfrüchte

Deckfrüchte sind wie eine schützende Decke für euren Garten! Sie bekämpfen Unkraut, verhindern Erosion und verbessern den Boden. Klee beispielsweise reichert den Boden mit Nährstoffen an und zieht nützliche Bienen an, während Radieschen harten Boden aufbrechen, damit Pflanzen besser wachsen können.

Pflanzt Deckfrüchte zwischen euren Hauptkulturen an, um den Boden gesund und geschützt zu halten, wenn nichts wächst.



Wenn es dann an der Zeit ist, etwas Neues zu pflanzen, könnt ihr die Deckfrüchte zerkleinern und als natürlichen Dünger verwenden oder sie zu Blumen heranwachsen lassen, die Bienen lieben!

Schutznetze

Schutznetze wirken wie ein Schutzschild für Pflanzen – sie halten Schädlinge fern, damit euer Gemüse ungestört wachsen kann, ganz wie ein Superhelden-Umhang!

Mulchen

Wasser ist für eure Pflanzen sehr wichtig, besonders in der Stadt, wo es oft schwer zu finden ist. Indem ihr den Boden mit organischem Mulch wie Stroh, zerkleinerten Blättern, Grasschnitt, Kompost, altem Mist, Holzspänen, Wurmkompost oder anorganischem Mulch wie Kies oder größeren Steinen bedeckt, schafft ihr eine Schutzschicht, die wie eine schützende Decke wirkt.

Mulchen kann jederzeit erfolgen, vor oder nach dem Pflanzen. Bedenkt jedoch, dass viele Samen Schwierigkeiten haben werden, durch eine dicke Mulchschicht zu wachsen. Ihr könnt warten, bis die Samen nach dem Säen gewachsen sind, bevor ihr eine dicke Mulchschicht aufbringt, oder ihr könnt die Samen vor dem Säen vorziehen und warten, bis die Pflanzen gewachsen sind, bevor ihr sie in ein gemulchtes Beet setzt.

NOTIZEN

Einige Beispiele für Deckfrüchte

Klee: Bindet Stickstoff, fügt organische Stoffe hinzu, zieht Bestäuber an.

Buchweizen: Wächst schnell, unterdrückt Unkraut und zieht Nützlinge an.

Roggen: Baut die Bodenstruktur auf, unterdrückt Unkraut und bindet überschüssige Nährstoffe.

Wicke: Bindet Stickstoff, fügt Biomasse hinzu und verbessert die Bodenfruchtbarkeit.

Rettich: Lockert verdichteten Boden auf, unterdrückt Fadenwürmer und verbessert die Bodenbelüftung.

Ackerbohnen: Bindet Stickstoff, fügt organische Stoffe hinzu und verbessert die Bodenstruktur.



LIVING MULCH

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



EXAMPLE:
TOMATO PLANT



NOTIZEN

Mulch hat viele Vorteile

Organische Mulchstoffe

- minimieren die Wasserverdunstung
- schaffen eine Umgebung, in der Regenwasser länger zurückgehalten wird, sodass der Boden länger feucht bleibt und weniger häufig bewässert werden muss
- bekämpfen Wasser- und Winderosion
- unterdrücken das Wachstum von Unkraut
- regulieren die Bodentemperatur, indem sie den Boden vor Überhitzung schützen
- führen dem Boden beim Abbau Nährstoffe zu und bieten eine Kohlenstoffquelle, die wiederum dazu beiträgt, dass der Boden mehr Wasser speichert.

Anorganische Mulchstoffe

- werden im Boden nicht abgebaut, bleiben daher länger an der Oberfläche und müssen nicht so häufig nachgefüllt werden.

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Deckfrüchte und Mulch sind wie das Recyclingsystem der Natur. Anstatt Dinge wegzuerwerfen, nutzt Dinge wie alte Blätter und Pflanzen, um euren Boden zu verbessern. So bleibt euer Garten gesund und ihr spart Wasser, wie bei einer wiederbefüllbaren Wasserflasche, anstatt ständig neue zu kaufen.



Erzielt einen Ertrag: Durch den Einsatz von Deckfrüchten, Netzen und Mulch erhaltet ihr eine großartige Belohnung! Euer Boden wird mit Nährstoffen aufgeladen, ihr müsst nicht so viel gießen und eure Pflanzen werden größer und schmackhafter. Es ist, als würdet ihr einen goldenen Stern dafür bekommen, dass ihr euch um seinen Garten kümmert!



Verwende kleine und langsame Lösungen!: In eurem Garten müsst ihr nichts überstürzen. Durch das langsame Hinzufügen von Deckfrüchten, Netzen und Mulch macht ihr euren Garten mit der Zeit stärker. Es ist, als würde man ein LEGO-Set Stück für Stück aufbauen. Ihr macht euren Garten Stück für Stück großartig, und er wird immer besser, je länger ihr daran arbeitet!



REZEPT #10

GEBT ACHT AUF DAS GIESSEN

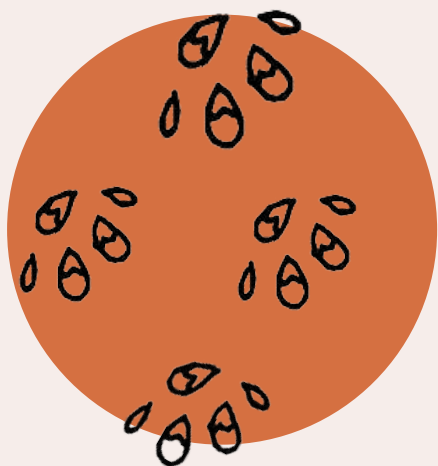
ZUTATEN

- Fässer und/oder Zisternen
- Tropfschläuche und/oder Schlauchverlängerungen
- Mulchmaterial

EINLEITUNG

Lasst uns über Wasser sprechen und darüber, wie wichtig es ist, damit Pflanzen groß und stark werden. Wasser ist nicht nur etwas, das Pflanzen trinken; es ist wie ihr Energy-Drink, der ihnen hilft, Nährstoffe aufzunehmen und ihre Zellen wachsen zu lassen.

Aber hier ist der Haken: Wir müssen klug sein, wie wir unsere Pflanzen gießen, vor allem, wenn wir unsere Gärten gesund halten und gleichzeitig umweltfreundlich sein wollen. Also, hier sind einige coole Tipps zum Gießen.



ANLEITUNG

Regelmäßig gießen: Gießt eure Pflanzen regelmäßig, besonders wenn es draußen heiß und trocken ist. Auch Pflanzen haben Durst!

Nicht ertränken: Natürlich brauchen Pflanzen Wasser, aber zu viel kann ihnen schaden. Haltet die Erde also feucht, aber nicht durchnässt.

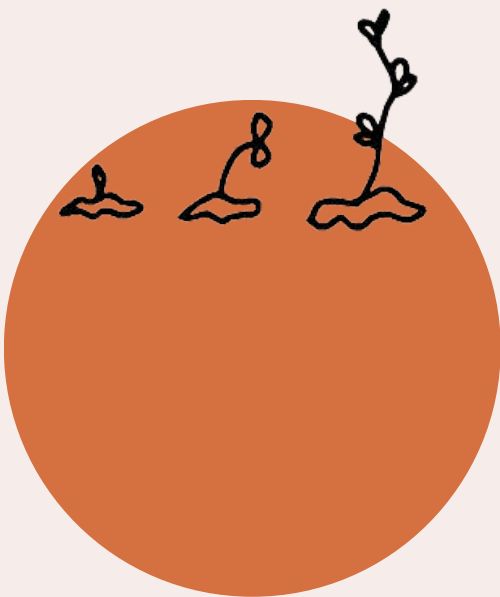
Überprüft, bevor ihr gießt: Testet die Bodenfeuchtigkeit mit dem Finger oder einem Feuchtigkeitsmesser. Das ist so, als würdet ihr überprüfen, ob euer Handy aufgeladen werden muss!

Tiefes Gießen FTW: Anstatt euren Pflanzen oft kleine Schlucke zu geben, gebt ihnen ab und zu einen großen Schluck. Das hilft ihren Wurzeln, stark und tief zu wachsen.

Frühaufsteher bekommen das Wasser: Gießt morgens – wie ein Frühstück für eure Pflanzen, das sie den ganzen Tag mit Feuchtigkeit versorgt.

Sagt nein zum Sonnenbad: Gießt nicht, wenn die Sonne heiß vom Himmel brennt. Wassertropfen können wie winzige Vergrößerungsgläser wirken und die Blätter eurer Pflanze verletzen.

Gießt von unten, nicht von oben: Gießt direkt die Erde statt die Blätter – das spart Wasser und beugt Pflanzenkrankheiten vor.



Jetzt lasst uns über Regenwasser sprechen – es ist wie ein natürliches Spezialgetränk für Pflanzen! So könnt ihr das Beste daraus machen:

Fangt den Regen auf: Stellt Dinge wie Regentonnen auf, um Regenwasser von eurem Dach zu sammeln. Es ist kostenlos und rein, ohne seltsame Chemikalien!

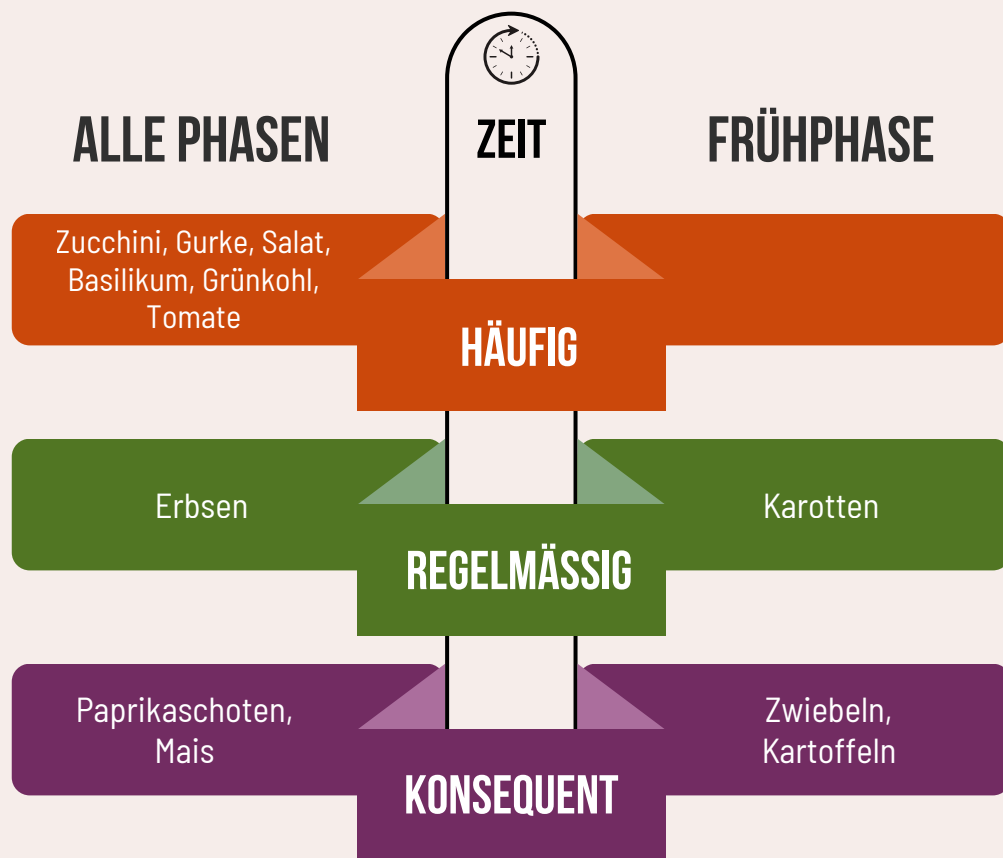
Gießt klug: Verwendet gesammeltes Regenwasser, um eure Pflanzen zu gießen. Das ist wie ein besonderes Geschenk direkt vom Himmel!

Mulch-Zauber: Verteilt Mulch um eure Pflanzen herum. Das ist, als würdet ihr ihnen eine kuschelige Decke geben, die den Boden länger feucht hält. Siehe „Rezept“ 9. *Schafft nachhaltige Schutzschilde.*

Und hey, lasst uns gemeinsam das Wort verbreiten, Wasser zu sparen! Erzählt euren Freunden und Nachbarn von diesen coolen Tricks. Wir können alle zusammenarbeiten, um unsere Gemeinschaft grüner und glücklicher zu machen.



WIE OFT SOLLTET IHR EURENGARTEN GIESSEN?



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Die Priorisierung wassersparender Praktiken spiegelt das Prinzip der Permakultur wider, erneuerbare Ressourcen zu nutzen und wertzuschätzen, da Wasser eine begrenzte und lebenswichtige Ressource ist.



Vom Entwurf bis ins Detail: Bei der Planung mit Wassersparstrategien geht es darum, umfassendere Muster der Wasserverfügbarkeit in der Landschaft zu verstehen und Strategien zu finden, um das verfügbare Wasser zu verteilen und zu transportieren, bevor man sich auf spezifische Details konzentriert.



Verwendet kleine und langsame Lösungen: Allmähliche, kleine Anpassungen, wie die Installation von Wassersparfunktionen, tragen zu einer nachhaltigen Wassernutzung bei und entsprechen dem Prinzip der kleinen und langsamen Lösungen.



REZEPT #11

VERBESSERT DIE BODENGESUNDHEIT

ZUTATEN

- Fässer und/oder Zisternen
- Tropfschläuche und/oder Schlauchverlängerungen
- Mulchmaterial



EINLEITUNG

Boden ist nicht einfach nur Dreck – er ist wie eine geschäftige Stadt voller winziger Lebewesen, die alle zusammenarbeiten, um Pflanzen beim Wachsen zu unterstützen. Stellt euch den Boden wie eine lustige Untergrundparty vor, auf der kleine Mikroben, Pilze und Bakterien abhängen und wichtige Aufgaben erledigen! Diese winzigen Helfer sind für Pflanzen extrem wichtig. Sie machen Nährstoffe für Pflanzen leichter verwertbar, halten den Boden gesund und bekämpfen sogar schädliche Keime. Einige Bakterien sind wie Superhelden – sie können Stickstoff aus der Luft aufnehmen und ihn als besondere Kraftquelle an Pflanzen abgeben!

ANLEITUNG

Wie können wir also dafür sorgen, dass diese Untergrundparty weiterhin so gut läuft? Nun, hier sind einige Tricks:

Füttert den Boden: So wie wir essen, um gesund zu bleiben, braucht auch der Boden seine eigenen speziellen Snacks! Wenn man dem Boden Dinge wie Kompost hinzufügt, erhalten diese kleinen Lebewesen die Nährstoffe, die sie brauchen, um aktiv zu bleiben.

Mit einem Knall beginnen: Wenn der Boden sich etwas schlapp anfühlt, könnt ihr ihm manchmal mit Dingen wie Mulchfolien einen großen Schub geben. Das ist so, als würdet ihr eine große Party schmeißen, um alle wieder in Stimmung zu bringen! Weitere Informationen zum Mulchen und zu Deckfrüchten finden Sie unter „Rezept“ 9. *Schafft nachhaltige Schutzschilde.*

Die Party am Laufen halten: Wenn ihr den Boden einmal aufgepumpt habt, könnt ihr ihn mit einer jährlichen Dosis Kompost bei Laune halten. Das ist so, als würdet ihr dem Boden ab und zu auf die Schulter klopfen und sagen: „Du machst das toll!“ Oh, und wusstet ihr, dass ihr sogar Dinge wie Pappe, Stroh und Blätter verwenden könnt, um dem Boden zu helfen? Das ist so, als würdet ihr ihm eine kuschelige Decke zum Reinkuscheln geben!



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Schaut euch euren Boden genau an. Schaut euch an, wie er beschaffen ist – wie nass oder trocken er ist, ob es viele Insekten gibt oder nicht. Wenn ihr euren Boden versteht, könnt ihr herausfinden, wie ihr ihn für eure Pflanzen noch besser machen könnt!



Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen: Manchmal müsst ihr der Erde ihren Lauf lassen. Das ist so, als würdet ihr ihr Raum zum Atmen und Wachsen geben. Aber hey, wenn sie euch sagt, dass sie etwas anderes braucht, wie mehr Nahrung oder weniger Wasser, müsst ihr bereit sein, eure Pläne zu ändern!



Verwendet kleine und langsame Lösungen: Die Verbesserung eures Bodens geschieht nicht über Nacht. Ihr müsst es langsam angehen lassen, indem ihr hier und da etwas Kompost hinzufügt oder Deckfrüchte anpflanzt. Es ist, als würdet ihr eurem Garten helfen, Schritt für Schritt stark zu werden!



REZEPT #12

KOMPOSTIERT ORGANISCHE ABFÄLLE

ZUTATEN

- Behälter
- Küchenabfälle
- Gartenabfälle
- Wasser
- Geduld

EINLEITUNG

Die Natur ist der ultimative Recycler – sie verschwendet nichts! Die Bananenschalen und Apfelkerne, die ihr wegwerft, können sich in etwas Erstaunliches verwandeln: Kompost! Dieses „schwarze Gold“ ist voller Nährstoffe und hilft Pflanzen, stark zu wachsen.

Kompostieren ist auch gut für die Umwelt. Es spart Platz auf der Mülldeponie, hält die Nachbarschaft sauberer und hilft dem Boden, Wasser besser zu speichern. Hier ist eine tolle Idee: Legt mit Freunden oder Nachbarn einen Komposthaufen an. Jeder kann mithelfen, eure Stadt sauberer, grüner und gesünder zu machen. Es ist, als würde man der Natur direkt im eigenen Garten ein High-Five geben!



ANLEITUNG

Wählt einen Platz: Sucht draußen einen schattigen Platz für deinen Kompostbehälter oder -haufen. Er sollte leicht zu erreichen, aber nicht im Weg sein.

Schichtet auf: Beginnt mit einer Schicht trockener Materialien wie Blätter oder Stroh. Fügt dann eine Schicht Küchenabfälle hinzu. Schichtet weiter – stellt es euch wie den Bau einer Kompostlasagne vor!

Haltet ihn feucht: Kompost sollte feucht bleiben, wie ein ausgewrungener Schwamm. Wenn er trocken ist, gießt ihn mit etwas Wasser.

Mischt ihn durch: Rührt den Kompost jede Woche oder jede zweite Woche mit einem Stock oder einer Schaufel um, um ihn durchzumischen. Dadurch wird alles schneller abgebaut.

Wartet auf die Magie: In ein paar Monaten werdet ihr am Boden des Haufens eine reiche, dunkle Erde sehen. Das ist euer „schwarzes Gold“, bereit, eure Pflanzen zu nähren!

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Kompostieren ist also wie das Recyclingprogramm der Natur. Anstatt Essensreste und andere Abfälle wegzuwerfen, verwandeln wir sie in Superfood für Pflanzen. Es ist wie magischer Dünger, der alles groß und stark werden lässt!



Vom Entwurf bis ins Detail: Denkt im großen Maßstab! Bevor ihr mit dem Kompostieren beginnt, schaut euch an, wie viel Abfall ihr produziert und wie Pflanzen Nährstoffe nutzen. Dann überlegt, wie ihr diesen Abfall am besten in einen Schatz verwandeln könnt.



Integrieren statt trennen: Hier geht es um Teamarbeit. Wenn ihr Kompost in eurem Garten einbringt, ist das so, als würdet ihr all die guten Dinge aus euren Essensresten wieder zur Party einladen. Es ist, als würdet ihr einen Kreis bilden, in dem sich alle gegenseitig helfen.



REZEPT #13

HOLT EUCH HILFE UND GENIESST DIE GESELLSCHAFT

ZUTATEN

- Gute Stimmung
- Menschen

EINLEITUNG

Bei Permakultur geht es nicht nur um Gartenarbeit – es geht darum, Freundschaften zu schließen, zu teilen und gemeinsam großartige Erinnerungen zu schaffen. Es ist wie ein lustiger Club, in dem jeder mit anpackt!

Mit Permakultur fühlt sich Arbeit wie Spiel an, und das Teilen von Saatgut oder Mahlzeiten verbreitet Freude. Wenn eine Gemeinschaft sich darauf einlässt, geschehen erstaunliche Dinge – wie Wasser sparen oder Kompost herstellen – und ihr werdet zu Superhelden, die sich für eine gesündere Welt einsetzen.



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Verwendet kleine und langsame Lösungen:

Manchmal beginnen die besten Veränderungen im Kleinen. Eine coole Gemeinschaft aufzubauen, wird vielleicht nicht über Nacht geschehen, aber wenn ihr es langsam und stetig angehet, kann es einen großen Einfluss auf eure Umwelt haben. Stellt es euch wie das Pflanzen von Samen vor – sie fangen klein an, aber wachsen zu etwas Erstaunlichem heran!



Integrieren statt trennen: Lasst uns für Abwechslung sorgen! Anstatt die Gartenarbeit von allem anderen getrennt zu halten, sollten wir alle mit einbeziehen. Wenn wir alle gemeinsam im Garten arbeiten, ist das so, als würden wir alle Punkte in unserer Gemeinschaft miteinander verbinden. Gemeinsam sind wir stärker!



Vielfalt nutzen und wertschätzen: Genauso wie ein Garten mit vielen verschiedenen Pflanzen schöner ist, ist unsere Gemeinschaft großartig, weil wir alle unterschiedlich sind. Wir alle haben unsere eigenen Fähigkeiten und Talente, und wenn wir die Einzigartigkeit des anderen schätzen, wird unsere Gemeinschaft noch stärker. Es ist wie ein großer, bunter Garten voller Menschen!



REZEPT #14

ERNTE

ZUTATEN

- Handwerkzeuge

EINLEITUNG

Beim Ernten geht es nicht nur darum, Lebensmittel zu pflücken – es geht darum, eine Verbindung zu eurem Garten herzustellen! Vom Erntestocken der Erde bis zum Probieren von frischem Gemüse ist es ein Fest für die Natur.

Möhren reifen im Boden, bis sie bereit sind. Tomaten wechseln ihre Farbe, wenn sie reif sind. Und Paprika? Sie alle haben ihre eigene, kräftige Persönlichkeit – und warten nur darauf, dass ihr ihren vollen Geschmack kostet.

Viel Spaß beim Abenteuer! Beim Ernten geht es um mehr als nur um Nahrung – es geht um die Natur, um Aromen und um all die Freude, die euer Garten zu bieten hat.



PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Wenn ihr Gemüse in eurem Stadtgarten erntet, ist es wichtig, eure Pflanzen aufmerksam zu beobachten – wie sie wachsen, wann sie reif sind und ob Schädlinge auftreten. So wisst ihr genau, wann ihr ernten müsst, und könnt bei Veränderungen rechtzeitig reagieren.



Erzielt einen Ertrag: Die Ernte aus eurem Stadtgarten ist wie die Belohnung für eure harte Arbeit. Jede Tomate und jede Gurke, die ihr erntet, ist ein köstliches Ergebnis eurer Gartenarbeit. Wenn ihr clever plant und viele verschiedene Pflanzen anbaut, könnt ihr die ganze Saison über ernten. Ihr werdet genug zu essen haben und vielleicht sogar etwas übrig, das ihr mit Freund:innen teilen oder für später aufheben könnt.



Integrieren statt trennen: Beim Ernten in eurem Stadtgarten geht es um Teamarbeit. Wenn ihr verschiedene Pflanzen dicht beieinander anbaut, helfen sie sich gegenseitig und machen euren Garten superproduktiv. Wenn ihr mischt, was und wie ihr anbaut, spart ihr Platz und sorgt für einen reibungslosen Ablauf. Außerdem könnt ihr nach der Ernte alle Reste in Nahrung für eure nächste Pflanzensorte verwandeln. Es ist wie ein großer, grüner Kreislauf des Lebens!



REZEPT #15

ORGANISIERT EURE SAMEN

ZUTATEN

- Behälter
- Etiketten und Markierungen
- Sieb
- Handtuch

EINLEITUNG

Holt euch Samen: Nehmt zuerst ein paar Samen von euren tollen Pflanzen im Garten. Wählt diejenigen aus, die sich durch gute Eigenschaften wie Robustheit, viele Leckereien, guten Geschmack oder die Abwehr von Schädlingen hervorgetan haben. Wartet, bis die Samen vollständig reif und trocken an der Pflanze sind, bevor ihr sie pflückt.

Saatgut markieren: Verseht jedes Samenpäckchen mit einem Etikett, auf dem wichtige Infos stehen – zum Beispiel, welche Pflanze es ist, wann ihr sie bekommen habt und andere Besonderheiten. Verwendet haltbare Markierungen oder gut haftende Etiketten, damit nichts verloren geht.



Saubere Samen: Zeit, die Samen aufzuräumen! Entfernt alle Rückstände oder Abfälle, die von den Pflanzen übrig geblieben sind. Verwendet ein Sieb, um große Stücke auszusieben. Wenn eure Samen klebrig sind, wie Tomaten oder Kürbis, weicht sie in Wasser ein und reibt sie vorsichtig, um den Klebstoff zu entfernen, bevor ihr sie abspült und trocknet.

Trockne die Samen: Legt eure sauberen Samen in einer einzigen Schicht auf etwas Trockenes wie Papiertücher oder ein Sieb. Lasst sie an einem Ort mit guter Luftzirkulation an der Luft trocknen, aber nicht in der Sonne oder in der Nähe von Wasser. Rührt sie ab und zu um, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig trocknen und nicht verunreinigt werden.

Sichere Aufbewahrung von Samen: Sobald eure Samen trocken sind, füllt sie in saubere, trockene Behälter wie Gläser, Tüten oder Umschläge. Etwas Kieselgel hilft gegen Feuchtigkeit. Lagert sie kühl, dunkel und trocken – zum Beispiel im Schrank oder Kühlschrank – damit sie in Topform bleiben.

Sortiert eure Samen: Haltet eure Samen organisiert, indem ihr sie nach Pflanzenart oder Pflanzzeitpunkt in Gruppen einteilt. Verwendet Etiketten oder Kisten, um Ordnung zu schaffen und alles leicht auffindbar zu machen. Ihr könnt sogar eine Liste aller Samen mit Details wie der Anzahl und dem Aufbewahrungsort erstellen, um euren Garten zu planen.

Kontrolliere die Samen: Behalte deine gelagerten Samen im Blick – sie sollten trocken und frei von Ungeziefer bleiben. Achte auf dichte Behälter und tausche volle Silicagel-Päckchen aus. Verwende ältere Samen zuerst und besorge regelmäßig frische, damit dein Garten voller gesunder Pflanzen wächst. So wirst du zum Profi in Sachen Samenorganisation!

PERMAKULTUR-PRINZIPIEN



Beobachten und interagieren: Wenn ihr Zeit damit verbringt, euren Garten zu erkunden und mit euren Pflanzen zu plaudern, lernt ihr sie besser kennen. Ihr werdet sehen, wie sie wachsen, wie sie Samen bilden und wie sie Bienen und Schmetterlinge anlocken. So könnt ihr die stärksten Pflanzen auswählen, von denen ihr Samen rettet, und die in eurem Garten gedeihen werden.



Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen: Samen aufzubewahren ist wie ein grüner Superheld zu sein! Anstatt immer neues Saatgut zu kaufen, könnt ihr das Beste aus dem machen, was euer Garten euch bietet. Es ist wie Recycling, nur für Pflanzen. Auf diese Weise seid ihr weniger auf den Kauf von Produkten angewiesen und werdet zum Profi im Anbau eurer eigenen Lebensmittel.



**WIR HOFFEN, DASS DIESES KAPITEL EUCH
GENAUSO VIEL SPASS UND FREUDE BEREITET
HAT WIE UNS BEI DER ERSTELLUNG!**





**WIR WÜNSCHEN EUCH VIEL SPASS IM
NÄCHSTEN KAPITEL!**



QUELLEN

Online-Informationsquellen zu städtischer Permakultur und Permakultur im Allgemeinen, CSA-Gärten, Gartenkollektiven, horizontalen Organisationsstrukturen, Gemeinschaftskollektiven und verwandten Themen:

- **Permies** <https://permies.com/>
- **Urban Permaculture Institute** <https://www.urbanpermacultureinstitute.com/>
- **Permaculture Research Institute** <https://www.permaculturenews.org/>
- **Urban Homestead** <https://urbanhomestead.org/>
- **Urban Farming Guys** <https://theurbanfarmingguys.com/>
- **Permaculture Magazine** <https://www.permaculture.co.uk/>
- **Permaculture Global** <https://permacultureglobal.org/>
- **Regenerative Agriculture Alliance** <https://regenerativeagriculturealliance.org/>
- **Permaculture Principles** <https://permacultureprinciples.com/>
- **Geoff Lawton** <https://www.geofflawtononline.com/>
- **Permaculture Association** <https://www.permaculture.org.uk/>
- **Richsoil** <https://www.richsoil.com/>
- **Food Not Lawns** <https://www.foodnotlawns.com/>
- **The Permaculture Podcast** <https://www.thepermaculturepodcast.com/>
- **Permaculture Institute** <https://permaculture.org/>
- **Local Harvest** <https://www.localharvest.org/>
- **Community Supported Agriculture Network** <https://www.csanetwork.co.uk/>
- **The Land Workers' Alliance** <https://landworkersalliance.org.uk/>
- **Cooperative Grocer Network** <https://www.grocer.coop/>
- **Transition Network** <https://transitionnetwork.org/>
- **Charles Eisenstein's Website** <https://charleseisenstein.org/>
- **Shareable** <https://www.shareable.net/>
- **Urban Farming Guys** <https://www.youtube.com/user/UrbanFarmingGuys>
- **Food Tank** <https://foodtank.com/>
- **Federation of City Farms and Community Gardens** - <https://www.farmgarden.org.uk/>
- **Growing Power** <https://www.growingpower.org/>
- **Center for Ecoliteracy** <https://www.ecoliteracy.org/>

Bücher über städtische Permakultur, Permakultur im Allgemeinen, CSA-Gärten, Gartenkollektive, horizontale Organisationsstrukturen, Gemeinschaftskollektive und verwandte Themen:

- Creating a Forest Garden: Working with Nature to Grow Edible Crops by Martin Crawford
- Edible Forest Gardens: Ecological Vision and Theory for Temperate Climate Permaculture by Dave Jacke and Eric Toensmeier
- Food Not Lawns: How to Turn Your Yard into a Garden and Your Neighborhood into a Community by Heather Flores
- Gaia's Garden: A Guide to Home-Scale Permaculture by Toby Hemenway
- Introduction to Permaculture by Bill Mollison and Reny Mia Slay
- Lasagna Gardening: A New Layering System for Bountiful Gardens: No Digging, No Tilling, No Weeding, No Kidding! by Patricia Lanza
- Organic Gardening for Dummies by Ann Whitman, Suzanne DeJohn, and The National Gardening Association
- Perennial Vegetables: From Artichokes to Zuiki Taro, A Gardener's Guide to Over 100 Delicious, Easy-to-Grow Edibles by Eric Toensmeier
- Permaculture for the Rest of Us: Abundant Living on Less than an Acre by Jenni Blackmore
- Permaculture in Pots: How to Grow Food in Small Urban Spaces by Juliet Kemp
- Permaculture: A Designers' Manual by Bill Mollison
- Permaculture: Principles and Pathways Beyond Sustainability by David Holmgren
- Rodale's Ultimate Encyclopedia of Organic Gardening: The Indispensable Green Resource for Every Gardener by Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis, and Ellen Phillips
- Sepp Holzer's Permaculture: A Practical Guide to Small-Scale, Integrative Farming and Gardening by Sepp Holzer
- Square Foot Gardening: A New Way to Garden in Less Space with Less Work by Mel Bartholomew

- The Bio-Integrated Farm: A Revolutionary Permaculture-Based System Using Greenhouses, Ponds, Compost Piles, Aquaponics, Chickens, and More by Shawn Jadrnicek and Stephanie Jadrnicek
- The Community-Scale Permaculture Farm: The D Acres Model for Creating and Managing an Ecologically Designed Educational Center by Josh Trought
- The Earth Care Manual: A Permaculture Handbook for Britain & Other Temperate Climates by Patrick Whitefield
- The Farm as Ecosystem: Tapping Nature's Reservoir - Biology, Geology, Diversity by Jerry Brunetti
- The Holistic Orchard: Tree Fruits and Berries the Biological Way by Michael Phillips
- The Humanure Handbook: A Guide to Composting Human Manure by Joseph Jenkins
- The Lean Farm: How to Minimize Waste, Increase Efficiency, and Maximize Value and Profits with Less Work by Ben Hartman
- The Market Gardener: A Successful Grower's Handbook for Small-Scale Organic Farming by Jean-Martin Fortier
- The New Organic Grower: A Master's Manual of Tools and Techniques for the Home and Market Gardener by Eliot Coleman
- The No Dig Organic Home & Garden: Grow, Cook, Use, and Store Your Harvest by Charles Dowding and Stephanie Hafferty
- The One-Straw Revolution: An Introduction to Natural Farming by Masanobu Fukuoka
- The Organic Farmer's Business Handbook: A Complete Guide to Managing Finances, Crops, and Staff - and Making a Profit by Richard Wiswall
- The Organic Gardener's Handbook of Natural Pest and Disease Control: A Complete Guide to Maintaining a Healthy Garden and Yard the Earth-Friendly Way by Fern Marshall Bradley, Barbara W. Ellis, and Deborah L. Martin
- The Permaculture City: Regenerative Design for Urban, Suburban, and Town Resilience by Toby Hemenway
- The Permaculture Handbook: Garden Farming for Town and Country by Peter Bane
- The Permaculture Market Garden: A Visual Guide to a Profitable Whole-systems Farm Business by Zach Loeks
- The Permaculture Way: Practical Steps to Create a Self-Sustaining World by Graham Bell
- The Resilient Farm and Homestead: An Innovative Permaculture and Whole Systems Design Approach by Ben Falk
- The Urban Homestead: Your Guide to Self-Sufficient Living in the Heart of the City by Kelly Coyne and Erik Knutzen
- The Vegetable Gardener's Bible by Edward C. Smith

Presseartikel:

- "Growing a Revolution: The Importance of Soil Health in Urban Permaculture" - Permaculture Research Institute
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - The Guardian
- "Re-imagining the Urban Landscape: A Permaculture Approach" - Resilience
- "Permaculture in the City: A Growing Movement" - Sustainable America
- "The Rise of Urban Permaculture" - Earth Island Journal
- "Urban Permaculture: Designing for Sustainable Living" - Mother Earth News

Apps

- 7 Smartphone Apps That'll Make You A Better Permaculture Farmer and Designer - Permaculture Apprentice

Filme

- Permaculture Documentaries | Happen Films

Akademische Arbeiten:

- "Urban Permaculture in Theory and Practice: An Introduction" - Journal of Sustainable Agriculture
- "The Role of Permaculture in Urban Sustainability" - International Journal of Environmental Science and Development
- "Design Principles for Productive and Sustainable Urban Permaculture Systems" - Sustainability
- "Exploring the Application of Permaculture Principles in Urban Agriculture" - International Journal of Agricultural Sustainability
- "Urban Permaculture: A Strategy for Urban Resilience" - Procedia Environmental Sciences
- "Permaculture in Urban Areas: A Review of Social, Economic, and Environmental Benefits" - Sustainability
- [overview-of-community-supported-agriculture-in-europe-f.pdf \(accesstoland.eu\)](#)

KAPITEL 2

PREPARE



„Die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Geld zu sparen und die Umwelt zu schützen.“

Dana Gunders



**WILLKOMMEN IN DER WELT DER EINFACHEN,
GESUNDEN UND UMWELTFREUNDLICHEN
REZEPTE!**





ESST EUCH SCHLAU, LEBT BESSER: DER UMWELTFREUNDLICHE WEG, UM GESUND ZU BLEIBEN!

Wenn wir an Essen denken, fallen uns viele Zutaten ein. Was wir essen, hängt oft von Herkunft und Familientraditionen ab. Doch Essen bedeutet nicht nur Geschmack und gemeinsame Mahlzeiten, sondern ist auch unsere wichtigste Energiequelle – es beeinflusst, wie wir uns fühlen, wachsen und altern.

Aber wie können wir sicher sein, dass das, was wir essen, sowohl für uns als auch für den Planeten gut ist?

Hier kommt die **Planetary Health Diet** ins Spiel: Sie setzt vor allem auf pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorn, Nüsse und Bohnen – Fleisch und Milchprodukte sind nur in kleinen Mengen vorgesehen.

Laut **eatforum.org** könnte der Umstieg von ungesunder Ernährung auf die Planetary Health Diet dazu beitragen, 11 Millionen vorzeitige Todesfälle pro Jahr zu verhindern und bis 2050 ein Ernährungssystem zu schaffen, das sowohl gesund als auch nachhaltig ist. Das klingt nach einer Win-win-Situation für uns und den Planeten!



ÜBERDENKT EURE ERNÄHRUNG: WIE IHR WENIGER VERSCHWENDET UND EUCH GESÜNDER ERNÄHRT

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Art und Weise, wie wir Lebensmittel kaufen und essen, stark verändert. Ein wichtiger Grund dafür? Werbung und Medien machen uns ständig Lust auf mehr, als wir eigentlich brauchen, auch auf Essen!

Hinzu kommt, dass unser hektischer Alltag kaum Zeit zum Kochen lässt. Also entscheiden wir uns für die schnellste und einfachste Option, die oft weniger gesund ist. Dies führt zu Impulskäufen, zu großen Lebensmittelvorräten und leider dazu, dass vieles davon verdirbt, bevor wir es überhaupt essen können. Lebensmittelverschwendung ist nicht nur schlecht für unseren Geldbeutel, sondern verschwendet auch Energie und schadet dem Planeten.

Essen ist auch ein wichtiger Teil unserer Kultur, die von unseren Eltern, Großeltern und Gemeinschaften weitergegeben wird. Aber habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, ob unsere Ernährungstraditionen immer das Beste für unsere Gesundheit und die Umwelt sind? Manchmal können kleine Änderungen an Rezepten sie gesünder und nachhaltiger machen.

Wer sich mit verschiedenen Kulturen und Konzepten wie der **Permakultur** beschäftigt, entdeckt viele kreative, umweltfreundliche Rezepte, die zu besserer Ernährung und weniger Abfall führen. Im nächsten Abschnitt geht es darum, wie wir Lebensmittelabfälle reduzieren und Permakultur-Prinzipien für eine nachhaltigere Küche nutzen können.



WIE MAN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG VERHINDERT

Weniger einkaufen, mehr sparen: Jeden Tag einkaufen gehen? Das ist anstrengend. Es kostet Zeit, wenn ihr mit dem Auto fahrt, und es ist leicht, Dinge zu kaufen, die man eigentlich nicht braucht. Versucht stattdessen, nur jeden zweiten Tag oder nur einmal pro Woche einzukaufen! So spart ihr Geld, verschwendet weniger Lebensmittel und könnt kreativ mit Resten umgehen. Außerdem habt ihr mehr Zeit, um zu Hause zu kochen und leckere Mahlzeiten zu genießen!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Produziert keinen Abfall!

Plant eure Mahlzeiten für die Woche und erstellt eine Einkaufsliste: Nehmt euch kurz Zeit, um zu überlegen, was ihr in den nächsten Tagen kochen möchtet. Eine Einkaufsliste hilft euch, nur das zu besorgen, was ihr wirklich braucht. Ihr braucht Inspiration? Dieses Kochbuch oder sogar KI liefern euch blitzschnell Rezepte. Praktisch ist auch ein Notizblock in der Küche – so könnt ihr gleich notieren, was zur Neige geht. So vermeidet ihr, dass ihr versehentlich Dinge kauft, die ihr bereits habt!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Produziert keinen Abfall! / Vielfalt nutzen und wertschätzen

Kauft nur, was ihr braucht: Nur weil etwas im Angebot ist, heißt das nicht, dass ihr einen Vorrat anlegen solltet, es sei denn, ihr wisst, dass ihr es tatsächlich essen werdet! Großeinkäufe mögen verlockend sein, aber immer dasselbe zu essen, wird schnell langweilig und die Lebensmittel könnten schlecht werden, bevor ihr sie aufgebraucht habt. Kauft kleinere Mengen und achtet darauf, dass ihr alles aufbraucht.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Geht kreativ mit Veränderungen um und reagiert darauf! / Verwendet kleine und langsame Lösungen!

Auspacken und Aufbewahren mit Köpfchen: Werft nach dem Einkauf nicht einfach alles in den Kühlschrank! Nehmt Obst und Gemüse aus der Plastikverpackung und lagert sie in Papiertüten oder offenen Behältern. So kann Feuchtigkeit entweichen, und eure Lebensmittel bleiben länger frisch.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Beobachten und interagieren / Verwendet kleine und langsame Lösungen!

Verwendet durchsichtige Behälter: Bewahrt Reste in durchsichtigen Gläsern oder Behältern auf – so seht ihr sofort, was drin ist. Keine vergessenen Mahlzeiten mehr im Kühlschrank! Alternativ könnt ihr undurchsichtige Behälter gut sichtbar beschriften.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Erzielt einen Ertrag! / Vom Entwurf bis ins Detail

Haltet euren Kühlschrank und eure Vorratskammer sauber und organisiert:

Ein unordentlicher Kühlschrank oder Vorratsschrank führt schnell zu vergessenen Lebensmitteln und mehr Verschwendung. Haltet alles sauber und übersichtlich – so bleibt es länger frisch, und ihr findet schneller, was ihr braucht.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Energie einfangen und speichern / Vom Entwurf bis ins Detail

Esst nur, was ihr auch schafft: Anstatt euren Teller mit Essen vollzustopfen, solltet ihr euch kleinere Portionen servieren lassen und euch einen Nachschlag holen, wenn ihr noch hungrig seid. So verschwendet ihr kein Essen und saubere Reste können für den nächsten Tag aufbewahrt werden.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Vom Entwurf bis ins Detail / Erzielt einen Ertrag!



Dreht eure Lebensmittel: Wenn ihr Lebensmittel einräumt, stellt die älteren Artikel nach vorne und die neueren nach hinten. So könnt ihr Lebensmittel aufbrauchen, bevor sie ablaufen, und verhindert, dass ihr zu viele offene Packungen auf einmal habt.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen / Produziert keinen Abfall!

Vertraut euren Sinnen: Lebensmittel mit „mindestens haltbar bis“ sind oft auch nach dem Datum noch gut – außer bei leicht verderblichem wie Fisch oder Hackfleisch. Verlasst euch auf eure Sinne, bevor ihr etwas wegwerft: anschauen, riechen, probieren.

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Beobachten und interagieren / Erzielt einen Ertrag! / Produziert keinen Abfall!

Friert eure Lebensmittel ein: Wusstet ihr, dass ihr geschnittenes Brot, frisches Gemüse und sogar Obst einfrieren könnt, um sie länger frisch zu halten? Ihr müsst euch nicht mehr beeilen, um das Essen aufzuessen, bevor es schlecht wird! Legt sie einfach in den Gefrierschrank und holt euch, was ihr braucht, wenn ihr es verwenden möchtet. Super einfach und eine absolute Abfallvermeidung!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen / Energie einfangen und speichern

Werft altes Brot nicht weg: Habt ihr trockenes Brot? Werft es nicht weg! Besprenkelt es mit etwas Wasser und backt oder toastet es, um es knusprig und lecker zu machen. Ihr könnt altes Brot sogar in Croutons oder Semmelbrösel für Suppen und Nudelgerichte verwandeln. Ein einfacher Trick, um Lebensmittel zu retten und trotzdem leckere Häppchen zu genießen!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Geht kreativ mit Veränderungen um und reagiert darauf! / Produziert keinen Abfall!

Geht kreativ mit Resten um: Reste müssen nicht langweilig sein! Mischt die Dinge auf, indem ihr neue Zutaten hinzufügt und sie in etwas Aufregendes verwandelt. Habt ihr Risotto-Reste? Verwandelt sie in knusprige Arancini-Reisbällchen! Habt ihr Gemüsereste? Verwendet sie, um eine köstliche hausgemachte Gemüsesuppe herzustellen. Die Möglichkeiten sind endlos! Beim Kochen geht es ums Experimentieren, also habt Spaß und werdet kreativ in der Küche, vielleicht kommt ihr auf ein paar tolle neue Rezepte!

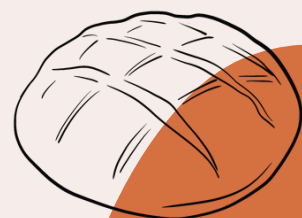
PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Produziert keinen Abfall! / Beobachten und interagieren / Geht kreativ mit Veränderungen um und reagiert darauf! / Vielfalt nutzen und wertschätzen

Braucht ganze Packungen auf: Ist euch schon einmal aufgefallen, wie viel Essen weggeworfen wird, weil wir die Verpackung nicht aufbrauchen? Verwendet Gläser oder Dosen anstelle von Flaschen oder Tuben, sie lassen sich leichter vollständig entleeren. Gebt für Saucen etwas Wasser hinzu und schüttelt sie, um auch den letzten Tropfen herauszubekommen. Keine Lebensmittel- oder Geldverschwendung mehr!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Erzielt einen Ertrag! / Nutzt die Ränder und schätzt das Randständige!

Gebt der Natur etwas zurück: Wirf deine Essensreste nicht weg, sondern verwandelt sie in Kompost! Schalen, Kerne und andere Essensreste können Pflanzen nähren, anstatt im Müll zu landen. Wenn ihr Haustiere im Garten habt, wie z. B. Hühner, freuen sich diese auch über ein paar zusätzliche Essensreste!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Nutzung und Wertschätzung erneuerbarer Ressourcen und Dienstleistungen / Nutzt die Ränder und schätzt das Randständige!



WIE MAN BEWUSST EINKAUF UND ISST

Kauft lokal ein: Kauft frisches Obst und Gemüse auf lokalen Märkten, wenn ihr könnt! Damit unterstützt ihr nicht nur eure Gemeinschaft, sondern das Essen ist auch frischer und oft schmackhafter. Außerdem lernt ihr, welche Lebensmittel gerade Saison haben, was eure Mahlzeiten noch besser macht!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Beobachten und interagieren

Kocht auf Vorrat: Spart Zeit und Energie, indem ihr mehrere Mahlzeiten auf einmal kocht. Wenn ihr den Ofen verwendet, könnt ihr Gemüse rösten, ein Gericht backen und Mahlzeiten für die nächsten Tage vorbereiten – alles zur gleichen Zeit. Die gekochten Mahlzeiten könnt ihr im Gefrierschrank aufbewahren. Weniger Aufwand, weniger Energieverbrauch und mehr fertige Speisen!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Energie einfangen und speichern / Integrieren statt trennen!

Portioniert und genießt: Nehmt euch nur die richtige Menge an Essen und esst langsam. So könnt ihr euer Essen wirklich genießen und erkennt, wann ihr satt seid. Außerdem vermeidet ihr so übermäßiges Essen. Versucht, euer Smartphone wegzulegen und den Fernseher auszuschalten, während ihr esst, um euch auf euer Essen zu konzentrieren!

PERMACULTURE-PRINZIPIEN: Selbstregulierung anwenden und Feedback annehmen / Erzielt einen Ertrag!

Wenn ihr diese einfachen Gewohnheiten befolgt, reduziert ihr Lebensmittelverschwendung, spart Geld und genießt eure Mahlzeiten noch mehr!





**BEVOR IHR LOSLEGT, HIER NOCH EIN PAAR
NÜTZLICHE TIPPS!**



SYMBOLE



für eine Person



für zwei Personen



mehrere Portionen



einfaches Rezept



etwas mehr Arbeit



günstig



mäßige Ausgaben



nicht ganz günstig

ALLERGENE



Eier



Erdnüsse



Gluten



Schalenfrüchte



Soja



Milch



Sellerie



Sesam



REZEPT #1

BANCAKES (BANANENPFANNKUCHEN)

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 1 Ei
- 60 g Dinkelmehl (oder Reismehl, Vollkornmehl...)
- 1 Esslöffel brauner Zucker, Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel eurer Wahl
- Schokoladenstückchen (ca. 30 g) / Zimt
- Kokosöl
- frische Beeren, Rosinen oder Kokosflocken



EGGS



2 Portionen



10-15 Minuten



einfach



günstig

ANLEITUNG

- Zerdrückt die reifen Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel.
- Gebt das Ei, Mehl und Zucker dazu und verrührt alles mit einem Schneebesen. Wenn ihr mögt, könnt ihr Schokoladenstückchen oder etwas Zimt hinzufügen.
- Erhitzt eine Pfanne auf mittlerer Stufe und gebt etwas Kokosöl hinein.
- Den Pfannkuchenteig in die Pfanne geben. Wenn sich Blasen bilden, den Pfannkuchen wenden und weitere zwei Minuten backen.
- Auf einem Teller servieren und nach Belieben mit Ahornsirup, frischen Beeren oder Kokosflocken garnieren!



REZEPT #2

SELBSTGEMACHTES MÜSLI

ZUTATEN

- 250 g Haferflocken
- 90 g Hafermehl (oder ein anderes Mehl, z.B. Dinkel-, Reis-, Vollkornmehl...)
- 20 ml Wasser
- 40 g Erdnussöl (oder Raps-, Sonnenblumenöl...)
- 40 g Honig
- 50 g Ahornsirup
- eine Prise Salz
- Kokosraspeln / Schokoladenstückchen / getrocknete Früchte / gemahlener Zimt / Nüsse
- Joghurt
- frisches Obst



TREE NUTS



GLUTEN



PEANUT



2 Portionen



35-40 Minuten



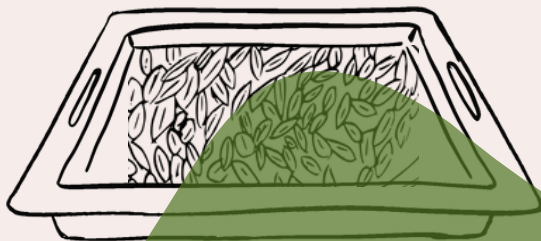
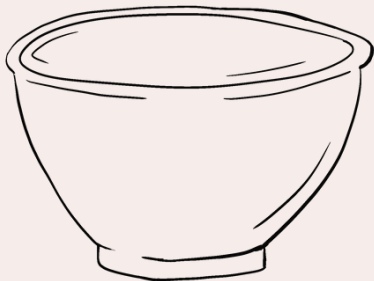
einfach



mäßige Ausgaben

ANLEITUNG

- Gebt alle Zutaten in eine Schüssel und vermischt sie, bis alles gut durchgemischt ist. Verteilt die Mischung auf einem Backblech (nicht zu fest andrücken).
- Backt das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 175 °C für 25 Minuten. Lasst das Backblech nach dem Backen komplett abkühlen und zerbröselt dann das Granola in Stücke.
- Wenn ihr mögt, könnt ihr noch Schokoladenstückchen, Kokosraspeln, getrocknete Früchte oder Nüsse hinzufügen. Genießt euer Granola mit Joghurt und frischen Früchten!





REZEPT #3

HAFERBREI/PORRIDGE

ZUTATEN

- 160 g Haferflocken
- 320 ml Sojamilch (oder Mandel-, Reis-, Hafermilch...)
- 320 ml Wasser
- 1 Banane
- 10 Blaubeeren (oder Himbeeren, geschnittene Äpfel oder Birnen, jede frische Frucht!)
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Honig / Ahornsirup
- eine Prise Salz
- 1 Teelöffel Mohn (oder Chiasamen, Sonnenblumenkerne...)
- Mandeln oder andere Nüsse nach Geschmack



GLUTEN



SOYA



PEANUT



TREE NUTS



2 Portionen



10-15 Minuten



einfach



günstig

TIPP FÜR ÜBER OVERNIGHT OATS

Wenn ihr es eilig habt, macht es am besten am Vorabend! Einfach Haferflocken, Wasser, Milch, Salz und Honig mischen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Morgen sind die Haferflocken weich und ihr müsst sie nur noch aufwärmen – fertig ist das schnelle Frühstück!

ANLEITUNG

- Haferflocken, Milch, Wasser, Salz und Honig in einen Topf geben und alles gut verrühren. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- Sobald die Haferflocken weich sind, könnt ihr den Herd ausschalten und alles in einer Schüssel servieren.
- Mit Mohn, Nüssen, einer in Scheiben geschnittenen Banane und frischen Früchten garnieren.
- Mit etwas Erdnussbutter verfeinern und genießen!





REZEPT #4

GRIECHISCHER SALAT MIT FETA

ZUTATEN

- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 4 saftige Tomaten
- 1 Gurke
- 1 grüne Paprika
- 2 Handvoll Kalamata-Oliven (oder andere Oliven)
- 1 Block Feta-Käse
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Salz und getrockneter Oregano nach Geschmack



2 Portionen



10-15 Minuten



einfach



günstig

ANLEITUNG

- Halbiert eine rote Zwiebel und schneidet sie in dünne Halbmonde. Wenn ihr den starken Geschmack mildern möchtet, füllt eine kleine Schüssel mit Eiswasser, gebt etwa 1 Teelöffel Rotweinessig hinzu und legt die Zwiebelscheiben hinein. Lasst sie etwa 10 Minuten einweichen, während ihr das andere Gemüse vorbereitet.
- Schneidet die Tomaten in mundgerechte Stücke, schält die Gurke in Streifen und schneidet sie dann in Halbmonde.
- Schneidet die grüne Paprika in Ringe. Gebt das ganze Gemüse in eine Servierschüssel und fügt einige Oliven hinzu. Nach 10 Minuten gießt ihr die Zwiebeln ab und gebt sie in die Schüssel.
- Streut einen Teelöffel getrockneten Oregano, eine Prise Salz und etwas Olivenöl über alles.
- Vermischt alles vorsichtig und gebt dann Feta-Stücke darüber. Genießt euren frischen Salat!





Tipp

Wenn ihr Feta übrig habt, schmeißt ihn nicht einfach wieder in den Kühlschrank. Dort wird er in ein paar Tagen sauer. Am besten bewahrt ihr Feta in einem luftdichten Glas auf, bedeckt ihn mit Öl und gebt Gewürze wie Thymian oder Chili dazu, damit er noch leckerer wird! So hält sich Feta mindestens einen Monat im Kühlschrank.





REZEPT #5

GEBRATENER KÜRBIS MIT ZIEGENKÄSE & WALNÜSSEN

ZUTATEN

- 500 g Hokkaido- oder Butternusskürbis
- 1 Zwiebel
- 5 g Salbeiblätter
- 2-3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Ziegenkäse
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz und Pfeffer



2 Portionen



40-50 Minuten



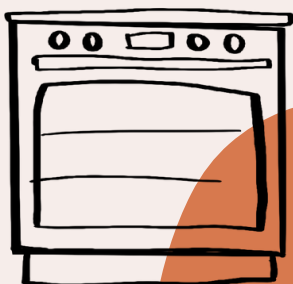
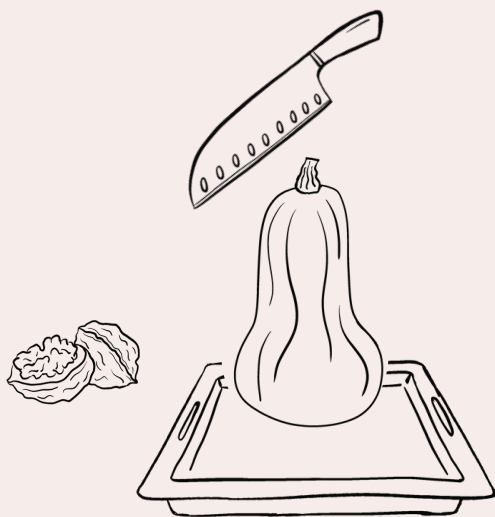
einfach



günstig

Tipp

Die Schale vieler Kürbisse ist essbar, bei Butternusskürbissen jedoch oft zäh – besonders bei älteren Exemplaren. Jüngere haben manchmal eine weichere Schale, wenn sie gekocht sind. Für eine glattere Konsistenz könnt ihr sie vor dem Kochen schälen. Wenn ihr den Kürbis aber mit Schale röstet, wird sie weicher. Denkt daran, dass nicht alle Kürbisschalen leicht zu essen sind – manche bleiben hart und sind auch nach dem Kochen schwer verdaulich.



ANLEITUNG

- Heitzt deinen Ofen auf 230 °C vor (oder 200 °C, wenn du einen Umluftbackofen hast).
- Schneidet den Kürbis in 2,5 cm dicke Stücke.
- Vermischt den Kürbis in einer großen Schüssel mit 2-3 Esslöffeln Öl und würzt ihn mit Salz und Pfeffer.
- Verteilt den Kürbis auf einem Backblech und backt ihn 20 Minuten lang, wobei ihr ihn gelegentlich wendet.
- Schneidet währenddessen die Zwiebel in Scheiben und vermengt ihn in einer Schüssel mit Salbeiblättern und 1 Esslöffel Öl.
- Nach 20 Minuten könnt ihr die Zwiebelmischung zum Kürbis auf das Backblech geben und alles weitere 15-20 Minuten backen, bis sowohl der Kürbis als auch die Zwiebeln weich und karamellisiert sind.
- Gebt alles auf eine Platte, bestreut es mit etwas Ziegenkäse und Walnüssen und träfelt etwas Öl darüber. Guten Appetit!



REZEPT #6

KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN

- 1 Stange Lauch (oder Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel gemahlener Curry, 1 Esslöffel gemahlene Kurkuma, 1 Esslöffel gemahlener Paprika und eine Prise gemahlener Zimt
- eine Prise Salz nach Geschmack
- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 250 ml Kokosmilch
- eine Handvoll Babyspinat
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 150 g Basmatireis



2 Portionen



20-25 Minuten



einfach



mäßige Ausgaben

ANLEITUNG



- Schneidet den grünen Teil des Lauchs ab und entfernt 1-2 äußere Schichten, je nach Größe. Schneidet dann den Lauch in Scheiben.
- Erhitzt in einem großen Topf etwas Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze.
- Gebt Lauch und gehackten Knoblauch dazu und bratet alles unter Rühren etwa 5 Minuten an, bis der Lauch weich ist.
- Fügt die Gewürze hinzu und rührt eine weitere Minute.
- Gebt anschließend die Kichererbsen dazu und kocht alles zusammen nochmals eine Minute, bevor ihr die Kokosmilch einrührt.
- Reduziert die Hitze und lasst alles etwa 10 Minuten köcheln, bis es cremig wird.
- Hebt zum Schluss den Babyspinat unter und nehmt den Topf vom Herd.
- Serviert das Curry mit Basmatireis!





REZEPT #7

LAUCH-KARTOFFEL-SUPPE MIT BROTCROUTONS

ZUTATEN

- 300 g Lauch
- 150 g Kartoffeln
- 250 g Gemüsebrühe
- 30 g natives Olivenöl extra
- gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- frischer Thymian nach Geschmack
- eine Prise Salz
- 80 g Brot vom Vortag
- 40 g natives Olivenöl extra
- getrockneter Oregano, Rosmarin, Thymian, süßer Paprika, Salz und Pfeffer nach Geschmack



CELERY



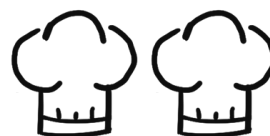
GLUTEN



2 Portionen



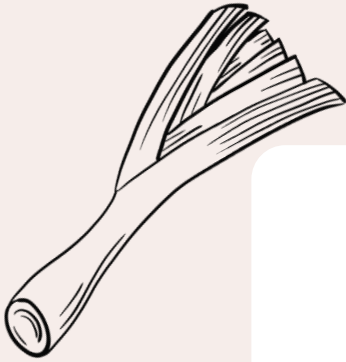
45-50 Minuten



etwas mehr Arbeit

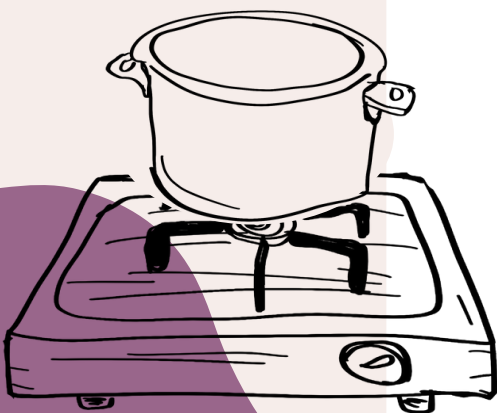


günstig

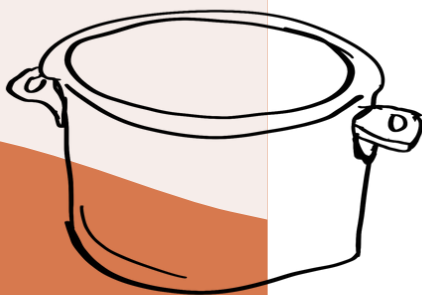


ANLEITUNG

- Macht zuerst eine Gemüsebrühe aus den Gemüseresten, die ihr habt – Karotten, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, was auch immer!
- Wascht alles gut, gebt es in einen Topf, bedeckt es mit Wasser und bringt alles zum Kochen.
- Lasst es mindestens 30 Minuten köcheln.
- Wenn es fertig ist, siebt das Gemüse ab (werft es nicht weg – ihr könnt es mit etwas Olivenöl und Salz essen).
- Während die Brühe kocht, bereitet ihr den Lauch und die Kartoffeln vor. Schneidet die grünen Teile des Lauchs ab, schält die ersten ein oder zwei äußeren Schichten und schneidet ihn dann in Scheiben. Schält die Kartoffeln und schneidet sie in dicke Scheiben, dann in kleine Würfel.
- Erhitzt jetzt etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Gebt dann den Lauch dazu und rührt ca. 5 Minuten lang um, bis er weich wird. Dann die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten lang garen.
- Gießt eure selbstgemachte Gemüsebrühe dazu, würzt mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian und bringt alles zum Kochen. Reduziert die Hitze auf mittlere Stufe und lasst alles etwa 30 Minuten köcheln.



- Sobald die Kartoffeln weich sind, püriert alles zu einer glatten Suppe. Wenn ihr keinen Mixer habt, könnt ihr die Suppe auch mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer pürieren – das dauert zwar länger, funktioniert aber auch! Haltet die Suppe warm, während ihr die Croutons zubereitet.
- Für die Croutons hackt ihr eure Lieblingsgewürze fein und mischt sie zusammen. Schneidet etwas altes Brot in kleine Würfel, gebt sie in eine Schüssel mit der Gewürzmischung und etwas Olivenöl und vermischt alles gut. Bratet sie in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze unter häufigem Rühren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Serviert eure Suppe mit den knusprigen Croutons. Wenn ihr Gemüsebrühe übrig habt, gießt sie in einen Eiswürfelbehälter und friert sie ein – ihr könnt sie später für andere Gerichte verwenden. Und wenn ihr wenig Zeit habt, könnt ihr auch fertige Gemüsebrühe aus dem Supermarkt verwenden, egal ob flüssig oder in Granulatform.
- Guten Appetit!







REZEPT #8

LINSENSUPPE MIT GERSTE

ZUTATEN

- 100 g normale braune Linsen (jede Linsensorte geht!)
- 250 g Tomaten aus der Dose
- 140 g Gerste oder ein anderes Getreide
- „Soffritto“ (gedünstetes Gemüse) nach Geschmack (1/2 Karotte, 1/2 Zwiebel, ein Stück Sellerie, alles zusammen gehackt)
- 1 EL gemahlener süßer Paprika
- Salz nach Geschmack



2 Portionen



50-60 Minuten



einfach



günstig

ANLEITUNG

- Spült die Linsen ab und stellt sie beiseite.
- Erhitzt etwas Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze und gibt das gehackte Soffritto-Gemüse dazu. Etwa 5 Minuten anbraten, bis es weich und goldbraun ist.
- Dann die Linsen hinzufügen und eine Minute mitrühren. Gießt eine Tasse warmes Wasser oder Gemüsebrühe dazu und lasst alles bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln. Falls nötig, etwas Wasser nachgießen.
- Nach 20 Minuten die Dosentomaten, Salz und gemahlenen Paprika einrühren und weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nach Bedarf Wasser hinzugießen, damit die Suppe schön flüssig bleibt.
- Während das kocht, bereitet die Gerste (oder ein anderes Getreide deiner Wahl) zu, aber kocht sie ein paar Minuten weniger als üblich, damit sie noch etwas Biss hat. Sobald sie fertig ist, gebt sie in die Linsensuppe und lasst alles zusammen bei niedriger Hitze noch 5 Minuten köcheln.
- Serviert die warme, wohltuende Suppe mit einem Schuss Olivenöl darüber. Guten Appetit!





REZEPT #9

ROTE-BETE-RISOTTO MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUTATEN

- 200 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- 100 g gekochte Rote Bete
- 30 g Weißwein
- 100 g Blauschimmelkäse (oder griechischer Joghurt, Crème fraîche oder ein anderer weicher Käse nach Belieben)
- 700 g Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 30 g natives Olivenöl extra
- 30 g Butter
- 30 g geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zitronensaft



2 Portionen



45-60 Minuten

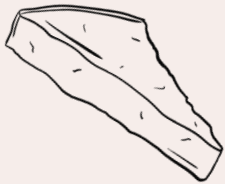


etwas mehr Arbeit



nicht ganz günstig

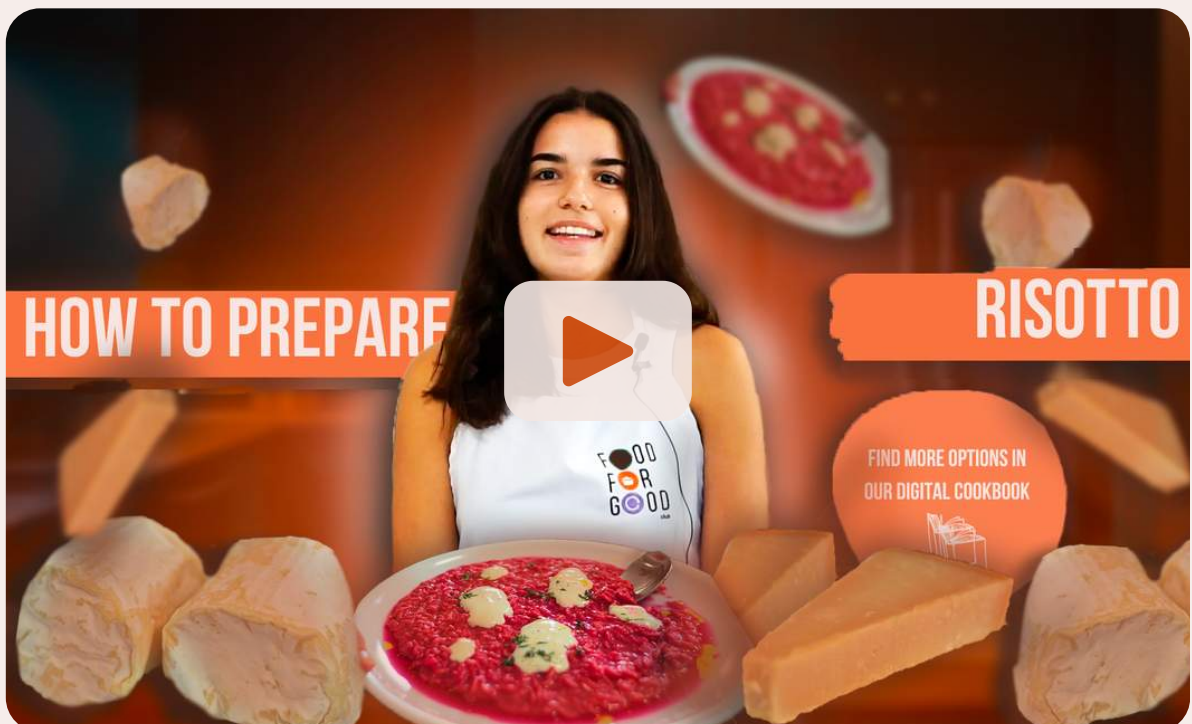
ANLEITUNG



- Zuerst macht ihr eure Gemüsebrühe mit dem Gemüse, das ihr gerade habt – Karotten, Zucchini, Kartoffeln, Zwiebeln, Lauch, alles geht. Wascht alles gut, schmeißt es in einen großen Topf, bedeckt es mit Wasser und bringt alles zum Kochen. Lasst es mindestens 30 Minuten kochen, dann haltet es einfach warm.
- Jetzt nehmt die gekochten Rüben, schneidet sie in kleine Stücke und mix sie mit etwas Gemüsebrühe, bis eine glatte Masse entsteht.
- Als Nächstes nehmt ihr eine Schalotte, hackt sie klein und gebt sie mit etwas Olivenöl in eine vorgeheizte Pfanne. Bratet sie bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten lang an, bis sie weich wird. Dann gebt ihr den Reis dazu und lasst ihn 3 Minuten lang anrösten, bevor ihr etwas Weißwein hinzugießt. Lasst den Wein komplett verdampfen.
- Jetzt könnt ihr mit dem Risotto anfangen. Gebt nach und nach eine Tasse Gemüsebrühe dazu und rührt immer wieder um, damit der Reis alles gut aufnimmt. Nach 10 Minuten das Rote-Bete-Püree unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und noch mal 5 Minuten kochen lassen.



- Wenn der Reis perfekt gekocht ist, schaltet die Hitze aus und rührt etwas Butter und geriebenen Parmesan unter. Rührt noch ein paar Minuten weiter und gebt bei Bedarf etwas Brühe hinzu, bis das Risotto eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss gebt ihr etwas Zitronensaft dazu.
- Jetzt geht's ans Servieren! Auf einen Teller geben und mit Blauschimmelkäse, griechischem Joghurt, Crème fraîche oder einem anderen Weichkäse eurer Wahl garnieren. Guten Appetit!
- Werft das übrig gebliebene Risotto nicht weg! Stellt es in den Kühlschrank und macht am nächsten Tag Arancini daraus.





REZEPT #10

ARANCINI

ZUTATEN

- übrig gebliebenes Risotto
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Semmelbrösel
- 3 Esslöffel Mehl
- 500 ml Pflanzenöl
- Salz



EGGS



GLUTEN



2 Portionen



20-25 Minuten



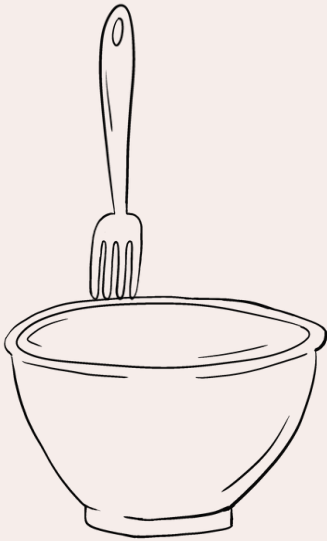
einfach



günstig

ANLEITUNG

- Schlagen Sie ein Ei in eine flache Schüssel und verquirlen Sie es gut.
- Verteilen Sie etwas Paniermehl auf einem großen flachen Teller und geben Sie etwas Mehl in eine andere flache Schüssel.
- Nehmen Sie den übrig gebliebenen Risotto und formen Sie kleine Bällchen daraus. Wälzen Sie jede Kugel in Mehl, schütteln Sie überschüssiges Mehl ab, tauchen Sie sie dann in das Ei und wälzen Sie sie anschließend in den Semmelbröseln, bis sie vollständig bedeckt sind.
- Erhitzen Sie etwas Olivenöl oder ein anderes Speiseöl in einer großen Pfanne bei starker Hitze. Braten Sie die Risottobällchen in kleinen Portionen etwa 2-3 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.
- Mit etwas Salz bestreuen und genießen!



REZEPT #11

KARTOFFELRÖSTI

ZUTATEN

- 400 g mittelgroße Kartoffeln
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Crème fraîche



MILK



2 Portionen



30-40 Minuten



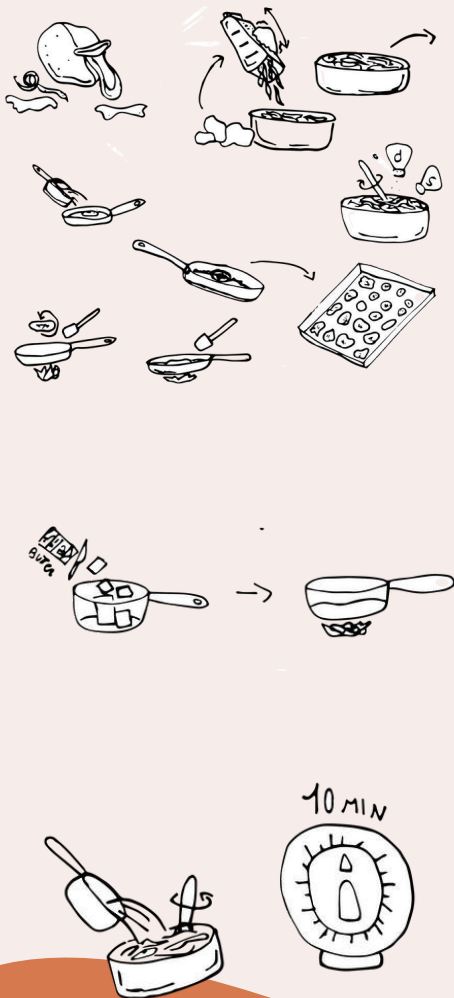
einfach



günstig

ANLEITUNG

- In einem mittelgroßen Topf oder einem kleinen Kochtopf die Kartoffeln mit kaltem Wasser bedecken, großzügig salzen und zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten lang kochen lassen, bis sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen.
- Die Kartoffeln abgießen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, abdecken und im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Sobald sie kalt sind, schälen.
- Reibt die Kartoffeln mit der groben Seite einer Reibe in eine Rührschüssel. Würzt alles mit Salz und Pfeffer nach Geschmack und verrührt alles gut.
- In einer flachen Pfanne mit Antihaftbeschichtung (ca. 22 cm breit) die Hälfte der Butter bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen, bis sie anfängt zu schäumen. Die geriebenen Kartoffeln dazugeben und mit einem flexiblen Pfannenwender zu einer gleichmäßigen, ca. 2 cm dicken Scheibe formen.
- Etwa 10 Minuten lang backen, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Bei Bedarf die Hitze reduzieren, damit nichts anbrennt.
- Schiebt die Rösti vorsichtig auf einen großen Teller, legt einen zweiten Teller drauf und dreht das Ganze um. Schieb sie wieder in die Pfanne, gebt die restliche Butter dazu und bratet sie noch mal 10 Minuten, bis die zweite Seite goldbraun und knusprig ist.
- Heiß servieren mit einem Löffel Crème fraîche, einem Spiegelei, sautierten Pilzen oder was euch sonst noch so schmeckt!





REZEPT #12

GEBRATENER REIS MIT GEMÜSE UND ERBSEN

ZUTATEN

- 140 g Basmatireis
- 6 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 1 Chilischote
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 50 g Erbsen
- 2 Eier
- 20 g Erdnüsse
- 50 ml Sojasauce
- 20 ml Reisessig
- Salz



PEANUT



SOYA



EGGS



2 Portionen



25-35 Minuten



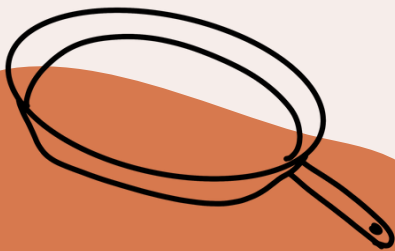
einfach



mäßige Ausgaben

ANLEITUNG

- Kocht den Reis nach der Packung, gießt ihn ab und stellt ihn beiseite. Schneidet die Paprika und die Karotte in Würfel, hackt die Frühlingszwiebeln und hackt den Knoblauch, den Ingwer und die Chilischote ganz fein.
- Etwas Öl in einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen. Gehackten Knoblauch, Ingwer und Chilischote dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten, bis alles goldbraun ist und duftend riecht.
- Die Hitze auf hohe Stufe stellen, dann das gewürfelte Gemüse und die Erbsen dazugeben. Weitere 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten, damit nichts anbrennt. Das Gemüse sollte geröstet, aber noch knackig sein.
- Mit einer Prise Salz, etwas Sojasauce und einem Schuss Reisessig würzen. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
- Im selben Wok noch etwas Öl erhitzen und den gekochten Reis dazugeben. Bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anrösten. Das gekochte Gemüse wieder in die Pfanne geben und gut vermengen.



- Schiebt den Reis und das Gemüse auf eine Seite der Pfanne, damit ihr Platz zum Braten der Eier habt. Schlacht die Eier auf die freie Seite und verrührt sie zu kleinen Stücken, während sie braten. Wenn sie fertig sind, mischt sie unter den Reis und das Gemüse.
- Zum Schluss den grünen Teil der Frühlingszwiebeln, grob gehackte Erdnüsse und noch ein bisschen Sojasauce dazugeben.
- Alles gut vermischen und heiß servieren!





REZEPT #13

SELBSTGEMACHTER KIMCHI

ZUTATEN

Zutaten für ein 1-Liter-Glas:

- 1 Chinakohl
- 30 g Salz
- 1 Daikon (mittelgroß)
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 10 g Schnittlauch oder chinesischer Knoblauch
- Koreanischer Chili (Chiliflocken) nach Geschmack
- 25 g Reismehl
- 30 g Rohrzucker
- 250 g Wasser
- 1 Birne
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer



mehrere Portionen



60-90 Minuten



etwas mehr Arbeit



nicht ganz günstig

ANLEITUNG

- Für die Zubereitung von Kimchi müsst ihr zuerst den Chinakohl vorbereiten. Wascht ihn gründlich, viertelt ihn und hackt ihn in Stücke. Verteilt den Kohl auf einem Tablett, streut Salz darüber und vermischt alles gut. Lasst ihn etwa 30 Minuten ziehen, rührt ihn dann nochmal um und lasst ihn weitere 30 Minuten ruhen.
- In der Zwischenzeit macht ihr die Reissauce fertig. Gebt Wasser, Reismehl und braunen Zucker in einen Topf. Verrührt alles gut und lasst es bei niedriger Hitze köcheln, bis es dickflüssig wird. Dann gießt ihr die Reissauce in eine Schüssel und lasst sie auf Zimmertemperatur abkühlen.
- Als Nächstes das Gemüse vorbereiten. Daikon und Karotten schälen, in Scheiben schneiden und dann in dünne Stifte schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln in halbe Zentimeter große Stücke schneiden und den chinesischen Knoblauch oder Schnittlauch in 1 cm große Stücke hacken. Für die Ingwerpaste die Birne schälen und zusammen mit dem geschälten Ingwer und den Knoblauchzehen in einem Mixer glatt pürieren. Sobald die Paste fertig ist, mit der Reissauce, den getrockneten Chilischoten, Daikon und Karotten vermischen.

Tipp

Fermentationssets haben normalerweise ein kleines Gewicht, das man auf das Kimchi legt, damit es im Glas gut drückt. Eine mit Wasser gefüllte, verschlossene Plastiktüte tut es auch.

- Jetzt spült den gesalzenen Kohl unter fließendem Wasser ab und lässt ihn gut abtropfen. Gebt ihn in eine Schüssel, fügt die würzige Gemüsemischung hinzu und vermischt alles gut mit den Händen.
- Gebt das Kimchi in ein Glas und verschließt es mit einem Deckel.
- Lasst es mindestens eine Woche an einem kühlen, dunklen Ort gären oder stellt es für mindestens zwei Wochen in den Kühlschrank.
- Nach der Gärung ist dein selbstgemachtes Kimchi fertig und kann als leckere Beilage zu Reis, Fleisch oder Fisch genossen werden!





REZEPT #14

FLADENBROT

ZUTATEN

Zutaten für 4 Fladenbrote

- 150 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 25 g Butter
- 90 ml Milch



GLUTEN



MILK



2 Portionen



30-40 Minuten

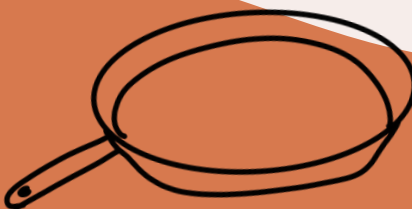
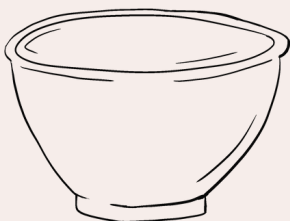


einfach



günstig

ANLEITUNG



- Zuerst Butter und Milch in einer Schüssel vermischen und zusammen erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist.
- Diese Mischung zusammen mit Mehl und Salz in eine separate Schüssel geben.
- Den Teig kneten. Sobald er zusammenhält, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und noch ein paar Minuten kneten.
- Wenn der Teig zu klebrig ist, nach Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen.
- Wickelt den Teig in Frischhaltefolie und lasst ihn bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen. Nach der Ruhezeit teilt ihr den Teig in 4 gleich große Stücke. Rollt jedes Stück zu einer Kugel und drückt sie dann zu einem 20 cm großen, etwa 2-3 mm dicken Fladen.
- Erhitzt eine beschichtete Pfanne auf hoher Stufe (kein Öl nötig). Legt eines der Fladenbrote in die Pfanne und backt es 1 bis 1 1/2 Minuten, bis es aufgeht und goldene Flecken auf der Unterseite hat.
- Dreht das Fladenbrot um und backt die andere Seite weitere 45 Sekunden bis 1 Minute, bis auch sie goldene Flecken hat und wieder aufgeht.
- Die fertigen Fladenbrote stapeln und in ein Handtuch wickeln, damit sie warm bleiben, während ihr den Rest backt.
- Mit Hummus servieren oder als Wraps mit deiner Lieblingsfüllung genießen!



REZEPT #15

MEDITERRANER HUMMUS MIT GEMÜSE ROHKOST

ZUTATEN

- 250 g Kichererbsen aus der Dose
- 40 g getrocknete Tomaten
- 50 ml Zitronensaft (1 große Zitrone)
- 60 g Tahini
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30 ml (ca. 2 Esslöffel) natives Olivenöl extra, plus etwas mehr zum Servieren
- Salz nach Geschmack
- 45 ml Wasser (ca. 2/3 Esslöffel)
- gemahlener Paprika zum Servieren



mehrere Portionen



10-15 Minuten



einfach



günstig

ANLEITUNG

- Zuerst Tahini und Zitronensaft in einer Küchenmaschine oder einem Mixer vermischen. Etwa 1 Minute lang mixen. Dann Olivenöl, Knoblauch und Salz dazugeben und weitere 30 Sekunden mixen.
- Dann die getrockneten Tomaten und die Hälfte der Kichererbsen dazugeben und 1 Minute lang mixen. Die Seiten und den Boden der Schüssel abkratzen und die restlichen Kichererbsen dazugeben. Alles mixen, bis eine dickflüssige, relativ glatte Masse entsteht.
- Um die Konsistenz anzupassen, gebt einfach 2 bis 3 Esslöffel Wasser dazu, bis ihr die perfekte Konsistenz habt. Probiert den Hummus und würzt ihn nach Bedarf. Für extra Geschmack könnt ihr noch einen Schuss Olivenöl und etwas Paprika draufgeben.
- Serviert euren Hummus mit Fladenbrot und frisch geschnittenem Gemüse wie Karotten, Paprika und Gurken.

Tipp

Wenn ihr keine Küchenmaschine oder keinen Mixer habt, könnt ihr Hummus auch mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zubereiten. Das Ergebnis ist ähnlich, nur etwas stückiger!





REZEPT #16

SELBSTGEMACHTES TAHINI

ZUTATEN

- 100 g Sesam
- 30 g (2 bis 4 Esslöffel) Sesamöl oder ein anderes Samen- oder Pflanzenöl
- warmes Wasser
- eine Prise Salz



mehrere Portionen



10-15 Minuten



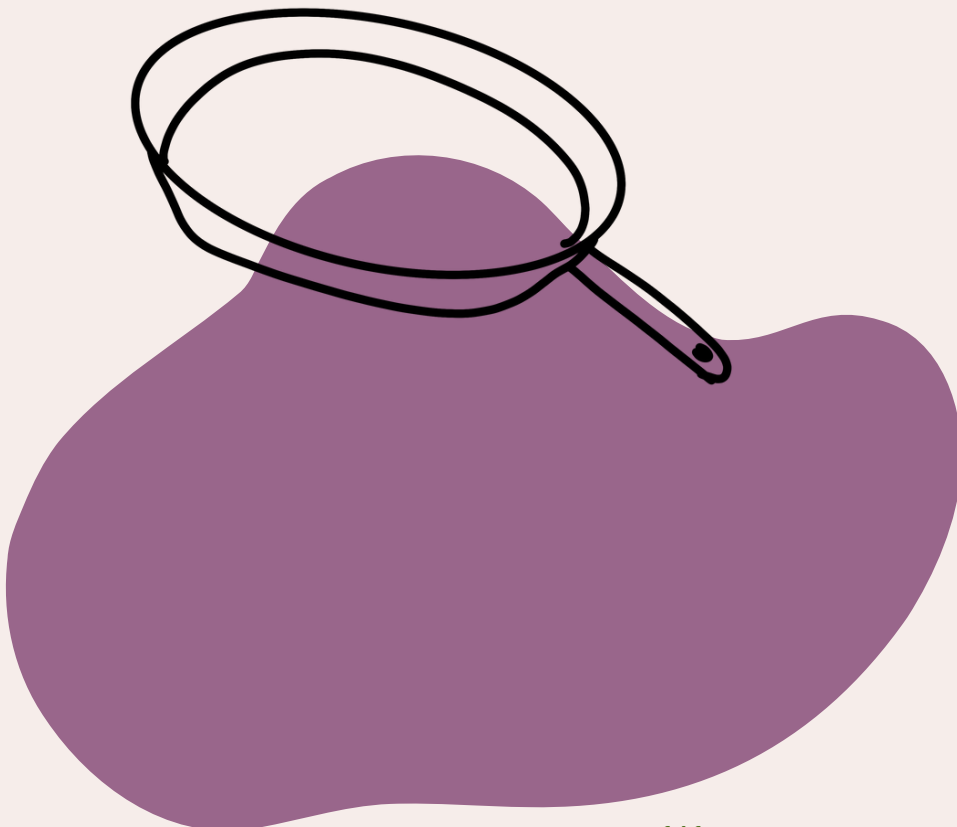
einfach



günstig

ANLEITUNG

- Zuerst gebt ihr die Sesamkörner in eine breite, trockene Pfanne bei mittlerer Hitze. Röstet sie unter ständigem Rühren 3 bis 5 Minuten lang, bis sie duften und eine hellgoldene Farbe annehmen.
- Gebt die gerösteten Sesamkörner in die Schüssel einer Küchenmaschine. Mixt sie etwa 1 Minute lang und gebt dann langsam das Öl, Salz und etwas Wasser dazu.
- Mixt weiter, bis die Mischung glatt und flüssig ist.
- Euer Tahini ist jetzt fertig und kann verwendet werden!



REZEPT #17



PEIXINHOS DA HORTA

ZUTATEN

- 300 g grüne Bohnen
- 100 g Mehl
- 3 Eier
- 1 gelbe Zwiebel
- Pfeffer, Petersilie und Salz nach Geschmack
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren



GLUTEN



EGGS



2 Portionen



25-30 Minuten



einfach



günstig

ANLEITUNG



- Die grünen Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Fäden entfernen.
- Mit einer geschälten Zwiebel in einen Topf mit Salzwasser geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann auf niedrige Hitze reduzieren und ca. 10 bis 15 Minuten garen, bis sie weich sind.
- Nach dem Garen gut abtropfen lassen und beiseitestellen.
- In einer Schüssel das Mehl, die Eier, den Pfeffer, die gehackte Petersilie und ein bisschen Salz mit einer Gabel vermischen, bis ein glatter, cremiger Teig entsteht.
- Die grünen Bohnen in die Mischung tauchen, bis sie komplett bedeckt sind.
- Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sobald es heiß ist, die panierten grünen Bohnen dazugeben und von beiden Seiten goldbraun braten.
- Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.
- Mit etwas Salz bestreuen und genießen!





REZEPT #18

APFEL-CRUMBLE

ZUTATEN

Zutaten für ein 20 cm großes Backblech für die Füllung:

- 400 g Golden Delicious oder Granny Smith Äpfel
- 35 g Rohr- oder brauner Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- ½ TL gemahlener Zimt
- 60 g kalte Butter
- 70 g Mehl
- 80 g Rohr- oder brauner Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt
- eine Prise Salz
- Eis



mehrere Portionen



45-50 Minuten

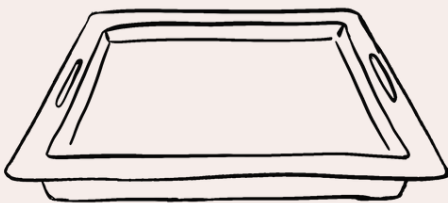
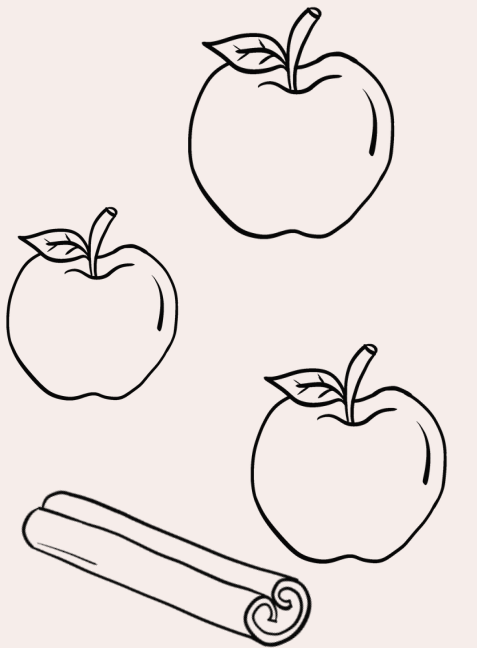


einfach



günstig

ANLEITUNG



- Heitzt zuerst den Ofen auf 180 °C vor, damit er aufheizen kann, während ihr alles vorbereitet. Nehmt die Äpfel und schneidet sie in vier Stücke. Entfernt die Kerne und schält die Äpfel, dann schneidet die Stücke in kleine Würfel. Gebt die Apfelstücke mit etwas Zitronensaft, Zucker und Zimt in einen kleinen Topf.
- Lasst alles bei niedriger bis mittlerer Hitze unter Rühren etwa fünf Minuten kochen, bis die Äpfel weich werden.
- Jetzt machen wir den Streusel! Mischt in einer Schüssel Mehl, Zucker, kalte Butter, Zimt und eine Prise Salz. Verrührt alles mit den Fingern, bis die Mischung wie Brotkrumen aussieht.
- Nehmt ein 20 cm großes Backblech und verteilt etwas Butter darauf, damit der Streusel nicht festklebt. Verteilt die gekochten Äpfel mit einem Löffel auf dem Blech und streut den Streusel gleichmäßig darüber.
- In den Ofen schieben und 35 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
- Warm mit einer Kugel Vanilleeis servieren – ein perfekter Genuss!



REZEPT #19

FRENCH TOAST AUS BROT VOM VORTAG MIT OBSTKOMPOTT

ZUTATEN

- 2 Eier
- 50 ml Vollmilch (oder eine pflanzliche Milch)
- 40 g Butter
- 1 Esslöffel Zucker
- 4 Scheiben altbackenes Brot (jede Sorte, aber am besten weiches Brot)
- 100–150 g gemischte Beeren (oder andere Früchte!)
- gemahlener Zimt nach Geschmack
- Puderzucker zum Servieren (oder Honig, Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Belieben)



MILK



EGGS



2 Portionen



10–15 Minuten



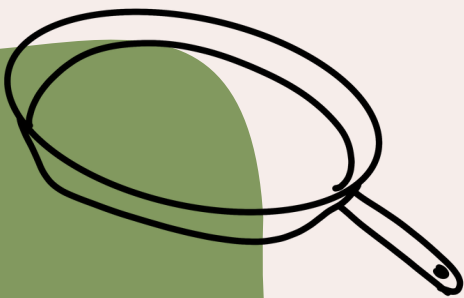
einfach

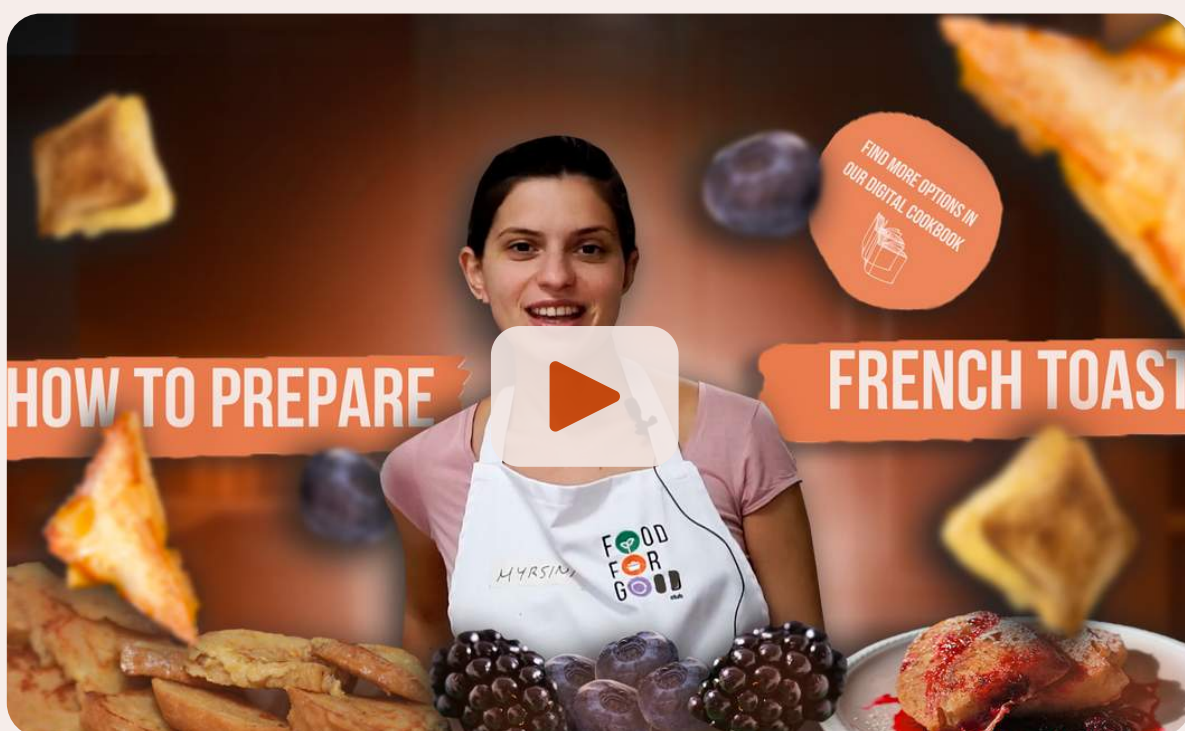


günstig

ANLEITUNG

- Macht zuerst das Beerenkompott. Nehmt einen kleinen Topf und gebt etwas Zucker, einen Esslöffel kaltes Wasser und die Hälfte der Beeren rein. Rührt alles bei niedriger Hitze um, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
- Dann dreht die Hitze hoch und lasst alles etwa 3 Minuten kochen, bis die Mischung etwas eindickt.
- Nehmt den Topf vom Herd und mischt die restlichen Beeren unter. Stellt das Kompott beiseite, während ihr den Toast macht.
- In einer Schüssel Eier, Zimt und Milch verquirlen, bis alles gut vermischt ist.
- Jetzt eine große beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Butter darin schmelzen. Während die Butter schmilzt, jede Scheibe Brot in die Eimischung tauchen und darauf achten, dass beide Seiten gut durchtränkt sind.
- Legt das Brot in die Pfanne und bratet es etwa 2 Minuten auf jeder Seite, oder bis es schön goldbraun ist.
- Wenn alles fertig ist, serviert ihr deinen French Toast mit Puderzucker und einem großen Löffel deines hausgemachten Beerenkompotts. Wenn ihr mögt, könnt ihr noch etwas Joghurt oder einen Spritzer Sahne für den besonderen Genuss hinzufügen. Guten Appetit!







**WIR HOFFEN, IHR HATTET VIEL SPASS
BEIM KOCHEN UND GENIESSEN EURER
MAHLZEITEN!**



KAPITEL 3

SHARE



Das Wunder ist: Je mehr wir teilen,
desto mehr haben wir.

Leonard Nimoy

WILLKOMMEN ZUM KAPITEL SHARE!

Dieses Kapitel des **Food for Good Club Cookbook** ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Organisation und Durchführung eines **HACKATHON** – einer Veranstaltung mit hoher Beteiligung, bei der es darum geht, nachhaltige Lösungen für Probleme im Zusammenhang mit Lebensmitteln in unseren Gemeinden zu finden. Betrachtet dieses Kapitel als deinen umfassenden Leitfaden, **um Innovationen anzustoßen, Ideen zu entwickeln und wirkungsvolle Projekte** zu realisieren, die sowohl den Gemeinden als auch dem Planeten zugutekommen.

Hier findet ihr eine Sammlung von „Rezepten“, die euch von der Organisation eures Hackathons bis zur Ideenfindung, Projektgestaltung und Entwicklung praktischer Lösungen begleiten. Sie helfen dabei, die Bedürfnisse der Gemeinschaft anzugehen und Initiativen wie Gemeinschaftsgärten, Food-Sharing, Abfallreduzierung oder Potluck-Dinners umzusetzen – alles, was Menschen rund um Lebensmittel verbindet und zu mehr Nachhaltigkeit beiträgt.

Jedes Rezept zeigt die wichtigsten „Zutaten“ und „Schritte“, um Unternehmergeist zu fördern und gesündere, gerechtere Gemeinschaften aufzubauen. Betrachtet sie als Einladung, die Ärmel hochzukrempeln und mitzugestalten.



WAS LERNT IHR IN DIESEM KAPITEL?

MIT DEN COOLEN REZEPTEN UND AKTIVITÄTEN IN DIESEM KAPITEL LERNT IHR TOLLE FÄHIGKEITEN, DIE EUCH HELFEN:

Veranstaltet Events zum Lösen von Problemen (Hackathons) und lernt, wie ihr Leute zusammenbringt, um Herausforderungen rund um Lebensmittel und Nachhaltigkeit auf kreative und spannende Weise anzugehen.

Entwickelt Lösungen für die Praxis und findet heraus, wie ihr Ideen entwickeln könnt, die einen Unterschied machen, wie Gemeinschaften Lebensmittel anbauen, teilen und verwalten.

Beschäftigt euch intensiv mit Herausforderungen und erwerbt Werkzeuge, um wichtige Themen in eurer Gemeinschaft zu recherchieren, zu verstehen und anzugehen.

Brainstormt und testet Ideen, erkundet kreatives Denken, testet eure Ideen und verfeinert sie, um sicherzustellen, dass sie tatsächlich funktionieren.

Prototypen bauen und ausprobieren: Verwandelt eure Ideen in echte Projekte, testet sie und holt Feedback ein, um sie zu verbessern.

Mit Mentoren und Teams zusammenarbeiten: Verbessert eure Kommunikations- und Teamfähigkeiten, während ihr mit anderen zusammenarbeitet.

Macht eure Ideen nachhaltig: Lernt, wie ihr Projekte im Bereich Lebensmittel aufbaut, die nicht nur hilfreich, sondern auch finanziell nachhaltig sind.

Präsentiert wie Profis: Entwickelt das Selbstvertrauen, eure Ideen zu teilen und andere zu inspirieren, sich eurer Mission anzuschließen!



WER IST TEIL DES HACKATHON-TEAMS?

Eine sorgfältige Vorbereitung ist für jede Veranstaltung oder Aktivität wichtig. Genauso wie ihr Zutaten für ein Rezept zusammenstellt, müsst ihr euer Team zusammenbringen, damit dieser Hackathon ein Erfolg wird. Dazu gehören **Teilnehmer:innen**, **Moderator:innen** und **Mentor:innen**, die ihre eigenen Ideen und Perspektiven einbringen.

TEILNEHMER:INNEN (MITWIRKENDE UND MITKOCHER)

Jeder junge Mensch oder jedes Community-Mitglied, das sich für Essen, Nachhaltigkeit oder die Verbesserung der Community begeistert, Ideen, Energie und Kreativität mitbringt und gerne neue Fähigkeiten erwerben möchte, kann mitmachen. Es sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich, da der Hackathon so konzipiert ist, dass er für alle zugänglich ist.

MODERATOR:IN (KÜCHENCHEF:IN)

Der/die Moderator:in ist der/die Küchenchef:in der Veranstaltung und begleitet die Teilnehmer:innen durch jeden Schritt des Hackathon-Prozesses. Er/sie organisiert und leitet den Ablauf der Veranstaltung und ermutigt die Teilnehmer:innen, groß zu denken und sich intensiv mit den Themen auseinanderzusetzen. Er/sie sorgt dafür, dass die Veranstaltung planmäßig verläuft, unterstützt die Teilnehmer:innen beim Brainstorming und bei der Entwicklung ihrer Projekte und ist der/die Hauptansprechpartner:in für Mentor:innen und Teilnehmer:innen.



TIPPS FÜR MODERATOR:INNEN

- Für Online-Events solltet ihr jemanden als technischen Helfer:in bestimmen, der/die sich um die virtuelle Plattform kümmert.
- Teilt die Aufgaben auf (Mentoring, Fehlerbehebung, Sitzungsleitung).
- Um euch bei der Vorbereitung auf die Moderation zu helfen, haben wir eine **Präsentationsvorlage** erstellt. Passt sie an euren Stil und die Teilnehmenden an.

MENTOR:INNEN (GÄRTNER:INNEN DER IDEEN)

Mentor:innen sind die Leute, die die Ideen jedes Teams bereichern. Sie sind erfahrene Unternehmer:innen oder Leiter:innen nachhaltiger Projekte, die jedem Team während der Ideenentwicklungsphase mit Rat, Einblicken und Unterstützung zur Seite stehen, was den Teams letztendlich beim Aufbau ihrer Projekte hilft. Sie helfen den Teilnehmer:innen beim Brainstorming, bei der Problemlösung und bei der Umsetzung und unterstützen sie dabei, ihre Ideen zu nachhaltigen Projekten auszubauen. Idealerweise sollten Mentor:innen sowohl über Kenntnisse im Bereich nachhaltiger Praktiken als auch über gemeinwesenorientierte Projekte verfügen.

PROFIL EINES MENTORS

Eine gute:r Mentor:in hat nicht nur viel Wissen, sondern kann sich auch gut in andere hineinversetzen, gibt konstruktives Feedback und kann die Leute motivieren.

Das solltet ihr bei einem:r Mentor:in beachten:

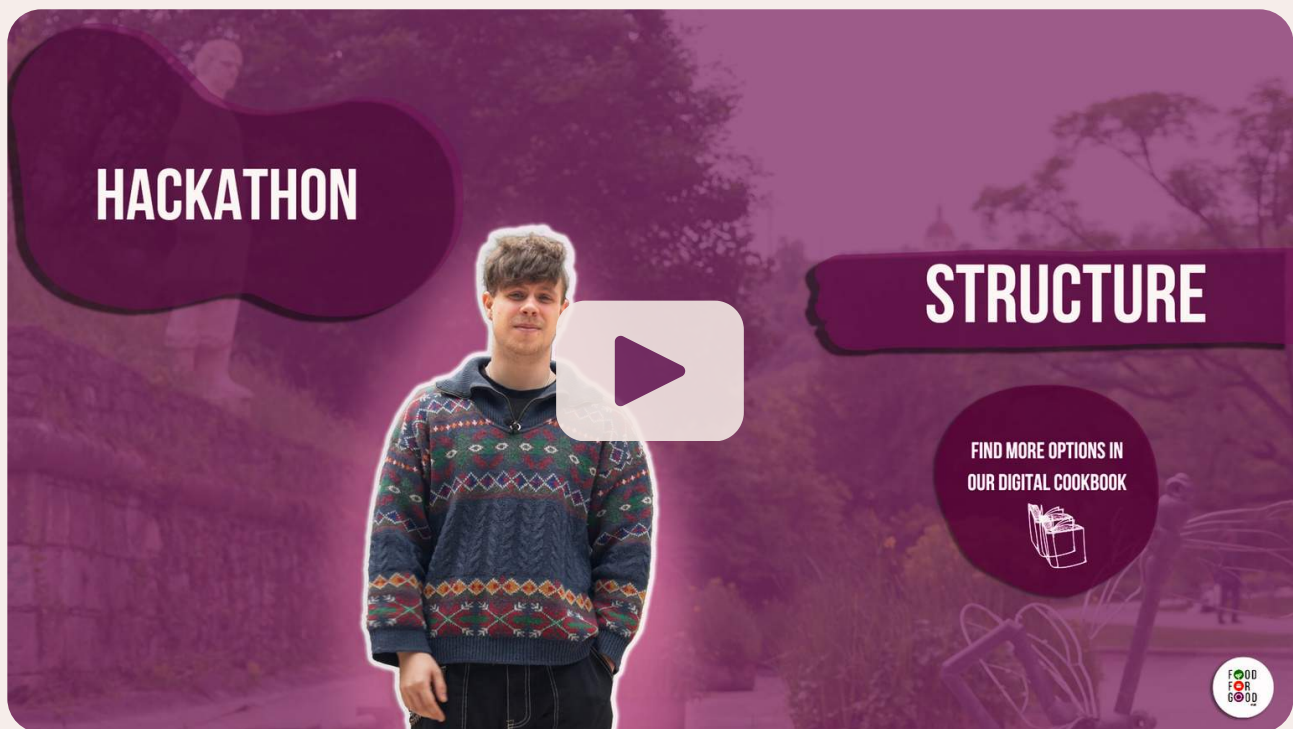
- Erfahrung mit nachhaltigen Lebensmitteln, Unternehmensaufbau oder Projektgestaltung
- Gute Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich aktivem Zuhören und Ermutigen
- Fähigkeit, Problemlösungen und kreatives Denken zu unterstützen

WIE FINDET UND ENGAGIERT MAN MENTOR:INNEN?

- Sucht in eurem Netzwerk nach erfahrenen Personen, die sich für nachhaltige Lebensmittelsysteme oder Gemeindeentwicklung begeistern.
- Ladet sie ein und erklärt Zweck und Rolle bei der Unterstützung junger Menschen.

WAS MACHT EIN:E MENTOR:IN?

- Teilnahme am Mentor:innen-Vorbereitungsworkshop, der von einem:r Moderator:in geleitet wird (30 Minuten)
- Durchführung von 2 Mentoring-Sitzungen mit einem Team (jeweils 20 bis 30 Minuten)
- Teilnahme an den abschließenden Pitch-Präsentationen, um Feedback zu geben und die Fortschritte und Erfolge der Teilnehmer zu feiern (30 Minuten)



VON DER IDEE BIS ZUR LÖSUNG!

Dieses Kapitel hilft euch nicht nur dabei, einen Hackathon auf die Beine zu stellen, sondern führt euch auch durch alle Schritte, von der Ideenfindung über die Projektentwicklung bis hin zur Lösungsfindung:

1. **Das Problem:** Wir müssen alles über das Problem wissen, das wir lösen wollen, um die richtige Lösung zu finden! Die Teilnehmer:innen werden die Herausforderungen und Chancen in ihren Communities erkunden.
2. **Ideenfindung und Prototypenentwicklung:** Die Teilnehmer:innen nehmen ihre besten Ideen und entwickeln Prototypen, wobei sie mit Konzepten experimentieren, um zu sehen, was funktioniert und was nicht.
3. **Lösungen entwickeln:** Die Teams entwickeln Projektideen wie Gemeinschaftsgärten, Food-Sharing oder Abfallreduzierung. Dabei entstehen nachhaltige Geschäftsmodelle für eine langfristige Nutzung.
4. **Präsentieren:** Die Teilnehmer:innen präsentieren ihre endgültigen Ideen in Form eines Pitches und zeigen dabei ihre Fähigkeit, andere mit ihrer Vision zu begeistern und zu inspirieren.

Jedes Rezept in diesem Kochbuch führt euch durch diese Schritte und gibt euch alles, was ihr braucht, um Innovationen zu fördern.



LOS GEHT'S MIT DEM KOCHEN (UND TEILEN)!

MIT EUREM TEAM UND DIESEN SCHRITTEN SEID IHR BEREIT, EINEN HACKATHON ZU ORGANISIEREN, DER MENSCHEN ZUSAMMENBRINGT UND NEUE IDEEN UND PROJEKTE HERVORBRINGT. DIESES KAPITEL IST EUER WERKZEUGKASTEN FÜR DEN AUFBAU EINER BESSEREN ZUKUNFT, EIN PROJEKT NACH DEM ANDEREN, BEI DEM DAS ESSEN IM MITTELPUNKT STEHT. ALSO SCHNAPPT EUCH EURE SCHÜRZE, FANGT AN ZU TEILEN UND LASST UNS DIESE REZEPTE IN ECHTE VERÄNDERUNGEN UMSETZEN!



REZEPT #1

VORBEREITUNG DES HACKATHONS

ZUTATEN

- Vorbereitungszeit (Zeit, um alles vor Beginn eures Hackathon-Events vorzubereiten)
- Durchführungszeit (Zeit für die Durchführung des gesamten Hackathon-Events)

Zweck/Ziel

Vorbereitung aller Zutaten, die ihr für euer lokales Hackathon-Event benötigt

Gewünschte Ergebnisse

Ein erfolgreiches Hackathon-Event



Portionsgröße:

eine Gruppe von 20 bis 30 Leuten



Zubereitungszeit:

bis zu 6 Stunden



Kochzeit:

8-12 Stunden



ANLEITUNG

SCHRITT 1: WÄHLT EURE HERAUSFORDERUNG

Wenn ihr einen Hackathon organisiert, überlegt euch, ob die Teilnehmer:innen sich mit einer großen Herausforderung oder mehreren spezifischen Herausforderungen innerhalb eines Themas beschäftigen sollen.

EINE BREIT ANGELEGTE HERAUSFORDERUNG ermöglicht eine Vielzahl innovativer Lösungen, während die Teilnehmer:innen sich weiterhin an einem zentralen Thema orientieren. Außerdem fördert sie Kreativität, interdisziplinäre Zusammenarbeit und potenzielle Partnerschaften mit der Industrie.

Beispiel: Aufbau nachhaltiger Lebensmittelsysteme

Die Teilnehmer:innen können verschiedene Aspekte der Nachhaltigkeit von Lebensmitteln untersuchen, von der Produktion bis zum Verbrauch, dabei spezifische Probleme identifizieren und maßgeschneiderte Lösungen entwickeln.

SPEZIFISCHE HERAUSFORDERUNG

Wenn ihr einen Hackathon mit klarem Fokus bevorzugt, kann es helfen, das Thema in spezifische, genau definierte Herausforderungen aufzuteilen, damit die Teams dringende Probleme mit gezielten Lösungen angehen können. Ihr könnt mehrere spezifische Herausforderungen in einem Hackathon verwenden.

Beispiele:

- Bekämpfung von Lebensmittelverschwendung
- Junkfood neu denken
- Die Landwirtschaft für die Zukunft verbessern
- Die lokale Lebensmittelproduktion ankurbeln
- Lokale Lebensmittelmärkte ausbauen (z. B. durch gemeinschaftsbasierte Landwirtschaft)
- Nahrhafte Lebensmittel für alle verfügbar machen

Achtet darauf, dass ihr eine klare Aufgabenstellung formuliert. Egal, ob ihr euch für eine allgemeine oder eine spezifische Herausforderung entscheidet, gebt eine kurze Beschreibung, die die Herausforderung verdeutlicht. Teilt diese Herausforderung, wenn ihr für euren Hackathon werbt, um Begeisterung zu wecken und Teilnehmer:innen anzulocken.

SCHRITT 2: BEREITET DIE STRUKTUR Eurer VERANSTALTUNG VOR

Der Food for Good Club Hackathon ist ein intensives Event mit praktischem Lernen, Teamarbeit und Mentoring. Über einen Zeitraum von 8 bis 10 Stunden nehmen die Teilnehmer:innen an moderierten Workshops, Teamarbeit, Mentoring-Sitzungen und einer abschließenden Pitch-Präsentation teil, die alle nach dem Prinzip „Learning by Doing“ gestaltet sind. Jeder Workshop oder jede Mentoring-Sitzung gibt den Teams Zeit, ihre Erkenntnisse in ihrer Projektarbeit anzuwenden. Der Wechsel zwischen Workshops, Mentoring und Teamarbeit dient dem Aufbau von Fähigkeiten.

Wählt ein Datum für eure Veranstaltung! Findet sie an einem Tag oder an mehreren Tagen statt? Wenn es mehrere Tage sind, finden sie hintereinander statt oder gibt es Pausen dazwischen?

Beispiel für eine Veranstaltungsstruktur:

- Workshop zur Vorbereitung der Mentor:innen (60–90 Minuten)
- Vorbereitung der Rahmenbedingungen (60 Minuten)
- Workshop: Ideenfindung (20–25 Minuten)
- Workshop: Recherche und Problemdefinition (60 Minuten und optional 30+ Minuten für Teamarbeit)
- Workshop: Kundenprofil und Wertversprechen (40 Minuten und optional 30+ Minuten für Teamarbeit)
- Mentoring-Sitzung (20–30 Minuten pro Team)
- Workshop: Prototyping (60 Minuten und optional 30+ Minuten für Teamarbeit)
- Workshop: Geschäftsmodelle und Finanzen (60 Minuten)
- Mentoring-Sitzung (20–30 Minuten pro Team)
- Workshop: Pitching (über 160 Minuten)
- Workshop: Nächste Schritte (SMART-Ziele) (50 Minuten)
- Workshop: Für die Wirkung des Hackathons eintreten (60 Minuten)

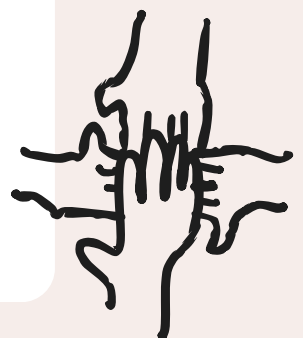
TEAMARBEIT

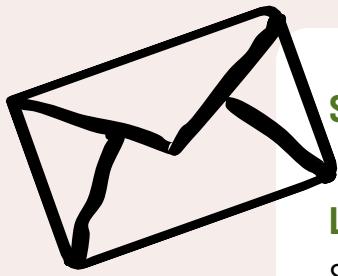
Während des Hackathons ist es wichtig, den Leuten Zeit für Teamarbeit zu geben. So können sie nachdenken, Ideen genauer besprechen und das Gelernte anwenden. Je nach Ablauf und verfügbarer Zeit können diese Teamwork-Sessions zwischen 15 Minuten und einer Stunde dauern und für verschiedene Aktivitäten genutzt werden.

Teams können diese Zeit nutzen, um Feldforschung wie Umfragen oder Interviews zu machen, um ihre Zielgruppe besser zu verstehen und ihr Problem zu überprüfen. Sie können die Marktlandschaft erkunden, einschätzen, wie viele Menschen in der lokalen Gemeinschaft von dem Problem betroffen sind, und ihr Wertversprechen verfeinern. Teamarbeit ist auch eine gute Gelegenheit, um an der Vorbereitung von Pitches, der Budgetplanung oder anderen wichtigen Aspekten ihres Projekts zu arbeiten.

Wenn möglich, sollten die Teams bei einer Präsenzveranstaltung die Gelegenheit haben, früher zu kommen oder länger zu bleiben, um weiter zusammenzuarbeiten. Bei Online-Hackathons ist es wichtig, von Anfang an Kommunikationskanäle für die Teams einzurichten, damit sie auch außerhalb der Hauptveranstaltung in Verbindung bleiben können. Wenn der Hackathon über mehrere Wochen stattfindet, ermutigt die Teams, regelmäßige Treffen zu planen, um an bestimmten Aufgaben zu arbeiten und ihr Projekt zu stärken.

Je mehr Zeit die Teams miteinander verbringen, desto stärker wird ihre Zusammenarbeit, was zu besseren Ideen und einem tieferen Verständnis ihres Projekts führt.





SCHRITT 3: LEUTE FINDEN

LEUTE VOR ORT ODER ONLINE FINDEN

Sprecht junge Leute vor Ort oder online an, um eine vielfältige Gruppe zu gewinnen. Gebt in der Einladung Herausforderung, Zeit und Ort an.

Erstellt ein Bewerbungsformular

Haltet es einfach, aber informativ. Hier ist ein Beispielformular für den Anfang:

- Vor- und Nachname
- E-Mail-Adresse
- Teamname (wenn die Person bereits mit anderen Personen in Kontakt steht und ein Team gebildet hat)
- Namen und E-Mail-Adressen der Teammitglieder
- Auswahl der Herausforderung: Falls ihr mehrere Themen anbietet, können die Teilnehmenden eine Herausforderung auswählen oder eine eigene aus ihrer Community beschreiben.
- Idee vorstellen: Wer bereits eine Lösungsidee hat, kann sie in ein paar Sätzen kurz erläutern.
- Datenschutz & Medien: Achtet auf die Sicherheit der Daten. Holt außerdem die Zustimmung ein, dass Teilnehmende bei der Veranstaltung für Werbezwecke fotografiert oder gefilmt werden dürfen.

Tipps zur Auswahl der Teilnehmer:innen

- Nehmt Einzel- und Gruppenbewerbungen an. Manche bringen schon Ideen mit, andere starten erst – Vielfalt fördert neue Ansätze.
- Teams mit 2–5 Personen sind ideal: genug Austausch, aber überschaubar.
- Rund 20 Teilnehmende bieten gute Voraussetzungen für Teamarbeit und Betreuung; passt die Zahl bei Bedarf an.

SCHRITT 4: BEREITET DIE PROZESSBLÄTTER VOR

Ein Prozessblatt ist wie eine Roadmap für die Veranstaltung und hilft den Teams, jeden Schritt des Hackathons zu meistern. Es ist zwar nicht zwingend notwendig, kann aber sowohl für die Organisator:innen als auch für die Teilnehmer:innen echt hilfreich sein, weil es alle Themen und Aufgaben Schritt für Schritt aufzeigt. Passt das Prozessblatt an den Fokus und die gewünschten Ergebnisse eures Hackathons an.

Überlegt euch, Folgendes einzubeziehen

- Wichtige Meilensteine und Fristen
- Bewertungskriterien
- Richtlinien für die Zusammenarbeit im Team
- Verfügbare Ressourcen und Supportkanäle
- Möglichkeiten zum Erstellen und Anzeigen des Prozessblatts

Sucht euch ein Format aus, das am besten zu eurer Veranstaltung und eurem Publikum passt

- Physische Darstellungsmittel: Flipcharts, Collagenpapier oder Poster, die im Raum aufgehängt werden
- Digitale Tools: Excel-Tabellen, PowerPoint-Präsentationen oder Online-Whiteboards
- Interaktive Optionen: Plattformen wie Padlet oder gemeinsam genutzte Dokumente

TIPPS!

- Lasst die Teilnehmer:innen Spaß haben! Nehmt Teambuilding-Herausforderungen in euer Ablaufprotokoll auf, wie z. B. „Macht ein verrücktes Teamfoto!“ oder „Entwerft ein Teamritual“.



SCHRITT 5: DEN RAUM VORBEREITEN (PERSÖNLICH & ONLINE)

Persönliche Einrichtung

- Stellt Tische und Material (Papier, Stifte) für jedes Team bereit.
- Richtet einen ruhigen Bereich für Mentoring und Pitch-Übungen ein.
- Startet und beendet mit Networking-Sessions fürs Teambuilding.
- Achtet auf abfallarme Organisation mit wiederverwendbaren Materialien und Recycling/Kompost.

Online-Einrichtung

- Benutzt eine Videoplattform mit Breakout-Room-Tools.
- Richtet einen Messaging-Kanal für Echtzeitkommunikation ein.
- Macht am Anfang einen Technik-Check und stellt die Tools vor.

TIPPS!

- Beginnt früh mit der Logistik, z. B. Bestätigung der Mentor:innen und Einladungen.
- Stellt sicher, dass jedes Team seine Aufgaben kennt.
- Plant kurze Pausen oder Aktivitäten ein, um die Energie hochzuhalten.

Mehr Kochtipps für einen erfolgreichen Hackathon

- Baut Beziehungen auf, indem ihr mit Vorstellungsrunden und Teambuilding-Aktivitäten anfangt.
- Fördert Nachhaltigkeit, indem ihr papierlos arbeitet, Kompoststationen nutzt und die Teilnehmer über Zero-Waste-Praktiken aufklärt.
- Nutzt Breakout-Räume und Mentor:innen, um den Teams zu helfen, konzentriert und unterstützt zu bleiben.
- Fragt bei den Teilnehmer:innen und Mentor:innen nach, ob zusätzliche Hilfe nötig ist.





REZEPT #2

VORBEREITUNG DER MENTOR:INNEN

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 2-14)
- Link zur Videoplattform (falls online)
- Handout mit Mentoring-Tipps (optional, für zusätzliche Inspiration)
- Mentoring-Blatt zur Fortschrittsverfolgung

Zweck/Ziel

Mentor:innen vorbereiten und ihnen Tipps geben, wie sie mit jungen Leuten arbeiten können

Gewünschte Ergebnisse

Den Wert und das Konzept des Mentorings verstehen



Portionsgröße:

eine Gruppe von 20 bis 30 Leuten



Zubereitungszeit:

60 Minuten



Kochzeit:

30 Minuten

MENTORS



FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ANLEITUNG

SCHRITT 1: HERZLICHE BEGRÜSSUNG UND VORSTELLUNG (5 MIN.)

- Heißt die Mentor:innen willkommen.
- Gebt einen Überblick über den Zweck des Hackathons, das konkrete Problem, mit dem sich die Teilnehmer:innen beschäftigen werden, und die Rolle der Mentor:innen in diesem Prozess.
- Beschreibt kurz den Ablauf der Veranstaltung und die Altersgruppe der Hackathon-Teilnehmer:innen (Mentees) und erzähle etwas über den kooperativen, praxisorientierten Ansatz.



SCHRITT 2: DIE ROLLE EINES MENTORS ERKUNDEN (10 MIN.)

- Startet mit ein paar Fragen zur Motivation der Mentor:innen:
 - Was bedeutet es, Mentor:in zu sein?
 - Welche Eigenschaften sind wichtig?
 - Wie unterscheidet sich Mentoring von Workshop-Leitung?
- Nutzt die Fragen, um die Bedeutung von aktivem Zuhören, Beraten statt Anweisen und Ermutigen statt Vorgeben von Lösungen zu verdeutlichen.

SCHRITT 3: DAS WICHTIGSTE ZUM MENTORING & RICHTLINIEN (5 MIN.)

Stell die wichtigsten Grundsätze des Mentorings vor:

- **Kennt eure Zielgruppe**
 - Erkennt die Fähigkeiten der Teams.
 - Fordert sie heraus, stärkt sie dabei und bleibt optimistisch.
- **Aktives Zuhören und Fragen stellen**
 - Stellt Fragen, hört aktiv zu und redet weniger.
 - Leitet ohne zu kontrollieren – lässt Verantwortung bei den Teilnehmenden.
 - Inspiriert mit Ideen und hilft, Fakten von Meinungen zu trennen.
- **Raum für Wachstum schaffen**
 - Haltet euch zurück mit zu vielen Anweisungen und lasst die Teilnehmer:innen selbst um Hilfe bitten.
 - Stellt offene Fragen, um zum Nachdenken und zur Selbstständigkeit anzuregen.
- **Teams auf Kurs halten**
 - Wenn ein Team nicht weiterkommt: Hilft Teams sanft weiter und lenkt den Fokus auf praktische Anwendungen oder „Kund:innen“.
 - erinnert sie daran, die knappe Zeit sinnvoll zu nutzen.



SCHRITT 4: MENTORING-LOGISTIK UND KOMMUNIKATION (5 MIN.)

- Erklärt, wie das Mentoring während der Veranstaltung ablaufen wird (z. B. Online-Breakout-Räume, Videoanrufe, Kommunikations-Tools wie Padlet oder ein gemeinsames Mentoring-Blatt).
- Macht einen Plan für den Zeitplan, einschließlich strukturierter Mentoring-Sitzungen und flexibler Zeiten.
- Erklärt das Mentoring-Blatt, mit den Mentor:innen den Fortschritt verfolgen und die Diskussionen während jeder Sitzung leiten können.



SCHRITT 5: FRAGEN UND ANTWORTEN SOWIE ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH (5 MIN.)

- Gebt den Leuten die Chance, Fragen zu stellen, und bittet die Mentor:innen, ihre Erfahrungen oder Bedenken zu teilen.

TIPPS & TRICKS

- Macht diesen kurzen Mentor:innen-Workshop kurz vor Beginn der Veranstaltung oder ein paar Tage vorher, damit die Mentor:innen sich vorbereiten können.
- Jede:r Mentor:in sollte idealerweise mit bis zu drei Teams arbeiten und jedem Team etwa 20 bis 30 Minuten pro Sitzung widmen. Während der Veranstaltung sollten Mentor:innen maximal drei Stunden Mentoring einplanen.
- Überlegt euch, nach jeder Sitzung eine kurze Nachbesprechung mit den Mentor:innen zu machen, um Erkenntnisse zu sammeln und die Unterstützung anzupassen.
- Auch wenn Mentor:innen und Teams feste Sitzungen haben, können sie zusätzliche Zeit vereinbaren, wenn beide Seiten damit einverstanden sind.



BEISPIEL FÜR EIN MENTORING-BLATT

Teamname	
Name des Mentors/der Mentorin	
Datum	
Uhrzeit	
Das Team ist motiviert und lösungsorientiert.	
Das Team ist produktiv und gut organisiert.	
Das Team arbeitet gut mit dem Mentor/der Mentorin zusammen, hört gut zu und ist offen für Ratschläge.	
Das Team bleibt bei der Arbeit am Ball und hat die Aufgaben im Griff.	
Weitere Kommentare	
Das Team versteht das Problem und kann es genau beschreiben.	
Die Lösung/Lösungen ist/sind innovativ und könnte/könnten das Problem lösen.	
Das Team hat eine klare Vorstellung der Lösung.	
Das Team versteht das nachhaltige Modell seiner Idee.	
Was ist seit dem letzten Treffen passiert?	
Welcher Plan führt das Team zum nächsten Schritt.	
Was braucht das Team, um den nächsten Punkt zu erreichen?	



REZEPT #3

SZENENBILD GESTALTEN

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 15–26)
- Link zur Videoplattform (wenn online)
- Papier, Stifte

Zweck/Ziel

Alle willkommen heißen, die Rahmenbedingungen schaffen, den Zeitplan und die Arbeitsweise vorstellen und die Teilnehmer:innen dazu ermutigen, die einzigartigen „Zutaten“ zu teilen, die sie zu der Veranstaltung mitbringen

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen bekommen ein klares Verständnis für den Ablauf der Veranstaltung, die Meilensteine und die Richtlinien und lernen sich gegenseitig kennen



Portionsgröße:

eine Gruppe von 20 bis 30 Leuten



Zubereitungszeit:

10 Minuten



Kochzeit:

50 Minuten



ANLEITUNG

SCHRITT 1: HERZLICHE BEGRÜßUNG UND VORSTELLUNGSRUNDE (5-10 MINUTEN)

- Beginnt mit einer herzlichen Begrüßung aller Teilnehmer:innen, um eine positive, kooperative Atmosphäre für den Food for Good Hackathon zu schaffen.
- Stellt euch selbst, das Organisationsteam und die Mentor:innen vor und erzählt, was der Zweck des Hackathons ist und was ihr gemeinsam erleben werdet.

SCHRITT 2: „WELCHE ZUTATEN BRINGST DU MIT?“ – ERSTELLEN EINER PERSÖNLICHEN KARTE (15 MIN.)

Macht klar, dass jede:r Teilnehmer:in ein einzigartiger Bestandteil des Hackathon-„Rezepts“ ist.

Bittet die Teilnehmer:innen, schnell eine „persönliche Karte“ zu erstellen, um zu zeigen, was sie mitbringen.

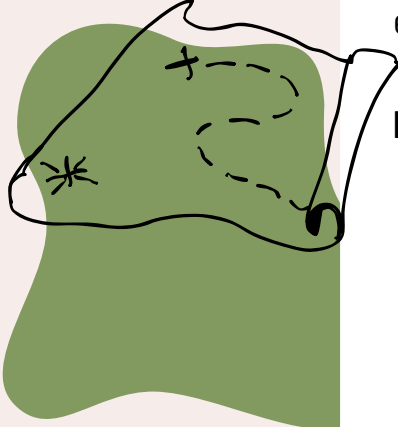
Bringt sie dazu, über Folgendes nachzudenken:

- Fähigkeiten (z. B. Kommunikation, Kreativität, technische Fähigkeiten)
- Wissen (z. B. Nachhaltigkeit, lokale Lebensmittelsysteme, Geschäftseinblicke)
- Werte (z. B. Gemeinschaft, Umweltschutz)
- Erfahrung (z. B. frühere Projekte, ehrenamtliche Arbeit, Studium)
- Motivation (z. B. was sie erreichen wollen, warum sie mitmachen)

Persönlich: Teilt Papier und Stifte für die Karten aus.

Online: Nutzt ein Kollaborationstool (z. B. Vorlage oder Padlet) zum Sammeln der „Zutaten“. Die Aktivität eignet sich als Einführung vor dem Hackathon.

Anschließend können einige Teilnehmende ihre Karten vorstellen.



SCHRITT 3: DIE DETAILS DER VERANSTALTUNG VORSTELLEN (5 MIN.)

Geht mit der PowerPoint-Präsentation die Struktur der Veranstaltung durch:

- Zeitplan: Überblick über Workshops, Mentoring und Teamarbeit.
- Arbeitsmethoden: Betont die Bedeutung von Teamwork und offener Zusammenarbeit.
- Tools & Materialien: Stellt Prozessblatt und zentrale Hilfsmittel vor, die die Teilnehmer:innen während des Hackathons nutzen werden.

SCHRITT 4: TECHNISCHE ÜBERPRÜFUNG & TESTEN DER TOOLS (5 MINUTEN, WENN ONLINE)

Gebt den Leuten bei Online-Events ein paar Minuten Zeit, um die technischen Tools auszuprobieren und sich mit der Videoplattform und anderen Tools vertraut zu machen.

So stellt ihr sicher, dass alle mit der Einrichtung klarkommen, bevor es mit den Hauptaktivitäten losgeht.

SCHRITT 5: AKTIVITÄT ZU DEN RICHTLINIEN FÜR DIE ZUSAMMENARBEIT (10 MIN.)

Lasst die Leute bei einer Aktivität zum Thema „Richtlinien für die Zusammenarbeit“ mitmachen:

- Bittet alle, einen Wert oder eine Richtlinie zu nennen, die ihrer Meinung nach für die Teamarbeit wichtig ist.
- Diese kurze Übung schafft eine Basis für gegenseitigen Respekt und Vertrauen unter den Teilnehmer:innen.



SCHRITT 6: FRAGEN UND ANTWORTEN (10 MIN.)

- Gebt den Leuten die Möglichkeit, Fragen zur Struktur der Veranstaltung oder zu den Tools zu stellen.
- Sagt den Teilnehmer:innen, dass sie sich jederzeit melden können, wenn sie während des Hackathons Hilfe brauchen.

TIPPS & TRICKS

- Haltet es **kurz, aber interaktiv**, weil das den ersten Eindruck bei den Teilnehmer:innen prägt.
- Wenn ihr online seid, nutzt Breakout-Räume für kleinere Gruppen, um Karten zu teilen, damit mehr Leute zu Wort kommen.





REZEPT #4

IDEENFINDUNG

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 27–40)
- Stift und Papier
- Flipchart
- Link zur Videokommunikationsplattform (wenn online)

Zweck/Ziel

Alle dazu bringen, kreativ zu denken und Ideen zu entwickeln

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen entwickeln Fähigkeiten zum Lösen von Problemen und zum kreativen Denken



Portionsgröße:

Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:

5 Minuten



Kochzeit:

20 Minuten

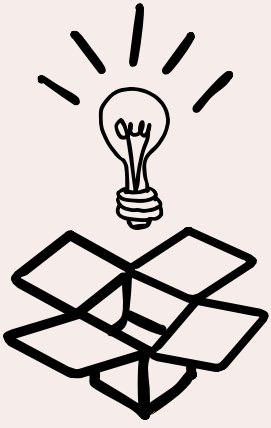


ANLEITUNG



SCHRITT 1: BILDET GRUPPEN UND SUCHT EUCH EIN ADJEKTIV AUS (2 MIN.)

Teilt die Leute in Gruppen von 3 bis 5 Personen auf. Jede Gruppe soll ein Adjektiv finden, das sie als passend für ihre Gruppe findet (z. B. „mutig“, „klug“, „grün“). Die Gruppen sollen das Adjektiv aufschreiben.



SCHRITT 2: SUCHT EUCH EIN GRUPPENMITGLIED AUS UND WÄHLT EIN SUBSTANTIV (3 MIN.)

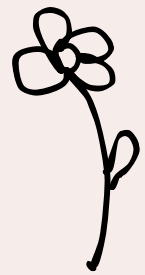
Jede Gruppe soll ein Mitglied auswählen, das ein Substantiv findet, das mit dem Anfangsbuchstaben seines Namens anfängt. Wenn das Gruppenmitglied zum Beispiel Sam heißt, könnte es „Sonnenblume“ wählen. Die Gruppen schreiben dieses Substantiv auf, um es mit ihrem Adjektiv zu kombinieren.

SCHRITT 3: GRUPPENEINHEITEN TEILEN (2 MIN.)

Die Gruppen rufen ihre gewählte Kombination aus Adjektiv und Substantiv. Der/die Moderator:in schreibt diese Wörter auf das Flipchart oder macht sich Notizen auf dem Flipchart / in PowerPoint, damit alle sie sehen können. Die beiden Wörter jeder Gruppe stehen jetzt für ihre „Gruppenidentität“ bei dieser Aktivität.

SCHRITT 4: STELLT DIE HERAUSFORDERUNG MIT EINEM BILD VOR (2 MIN.)

Zeigt ein Video oder Foto, das eine Herausforderung oder ein Problem zeigt, das ihr für diesen Hackathon ausgesucht habt (z. B. ein Foto von Lebensmittelverschwendung, Junkfood, fehlenden Gartenparzellen ...). Lasst die Teilnehmer:innen beschreiben, was sie sehen, und ihre ersten Gedanken zu dem gezeigten Problem teilen.



SCHRITT 5: MIT DEN WÖRTEN DER GRUPPE KREATIVE LÖSUNGEN FINDEN (5 MIN.)

Fordert jede Gruppe auf, aus den beiden Wörtern eine zufällige, eine Superkraft- und eine verrückte Idee zu entwickeln.

Beispiel: Wenn eine Gruppe das Adjektiv „grün“ und das Substantiv „Blume“ auswählt, könnte sie sich Folgendes vorstellen:

- Eine Marke für umweltfreundliche Produkte namens „Green Flower“
- Ein Projekt, das Deponien in „grüne Blumenparks“ verwandelt
- Eine Podcast-Reihe „Green Flower“ zum Thema Klimawandel

Gebt den Gruppen 5 Minuten Zeit, um Ideen zu sammeln und eine gute Idee zu entwickeln.

SCHRITT 6: KREATIVE LÖSUNGEN VORSTELLEN (3–5 MIN.)

Jede Gruppe hat eine Minute Zeit, um eine Idee auszuwählen und sie der Gruppe vorzustellen.

TIPPS & TRICKS

- Erinnert die Teilnehmenden daran, über den Tellerrand zu schauen – unkonventionelle Ideen sind willkommen.
- Gebt nur wenige Minuten für die Entwicklung, um Energie und spontanes Denken zu fördern.
- Ermutigt die Gruppen, fantasievolle Ideen zu teilen – dieser Ansatz kann zu überraschend innovativen Lösungen führen.



REZEPT #5

RECHERCHE & PROBLEMDEFINITION

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 41–53)
- Problembaum-Vorlage
- Prozessblatt
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Die Teilnehmer:innen dabei unterstützen, ein Problem zu erforschen und zu definieren

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen bekommen ein klares Verständnis von Primär- und Sekundärforschung und wenden diese Methoden an, um ihr Problem genau zu definieren



Portionsgröße:

Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:

10 Minuten



Kochzeit:

50 Minuten Workshop & 30
Minuten Teamarbeit (optional)



ANLEITUNG

SCHRITT 1: TEAMS BILDEN UND IDEEN FESTLEGEN (5 MIN.)

Vor Beginn der Arbeit bilden die Teilnehmenden Teams und wählen eine Idee passend zu den Hackathon-Herausforderungen. Die Gruppen bleiben bis zum Ende zusammen. Manche haben vielleicht schon ein Team und eine Projektidee, während andere alleine kommen, entweder mit einer Idee oder einfach nur auf der Suche nach einem Team.

So könnt ihr Teams zusammenstellen:

- Ideenpräsentationen: Die Leute können ihre Ideen vorstellen, und andere können sich denen anschließen, die ihnen gefallen.
- Skill-basiertes Matching: Gruppiert die Leute nach ihren Fähigkeiten und Interessen.
- Zufällige Teams: Mischt die Teilnehmer:innen zufällig, um eine vielfältige Zusammenarbeit zu fördern.

Zu diesem Zeitpunkt sollten alle in einem Team sein (oder alleine arbeiten) und eine klare Vorstellung davon haben, was sie entwickeln wollen. Es muss nicht perfekt sein – es muss nur ausreichen, um voranzukommen!

SCHRITT 2: EINFÜHRUNG IN DIE RECHERCHE ZUM THEMA UNTERNEHMERTUM (5 MIN.)

Erklärt zuerst, wie wichtig Recherche im Unternehmertum ist.

Recherche ist ein wichtiger Teil davon, ein:e erfolgreiche:r Unternehmer:in zu sein. Bevor ihr ein Unternehmen oder Projekt startet, müsst dihr das Problem verstehen, das ihr lösen wollt. Je besser ihr das Problem definiert, desto besser werden eure Lösungen sein!

Wenn ihr euch Zeit für die Recherche nehmt, lernt ihr mehr über eure Kund:innen, den Markt und darüber, was ein großartiges Produkt oder eine großartige Dienstleistung ausmacht. Das hilft euch, bessere und kreativere Ideen zu entwickeln, häufige Fehler zu vermeiden und klügere Entscheidungen zu treffen.

Wenn ihr also dein Projekt verbessern und hervorheben möchtet, fangt damit an, Fragen zu stellen, Informationen zu sammeln und intensiv über das Problem nachzudenken, das ihr lösen möchtet. Recherche macht alles einfacher und hilft euch, eure Ideen in die Realität umzusetzen und erfolgreich zu sein!

Stellt verschiedene Arten der Recherche vor:

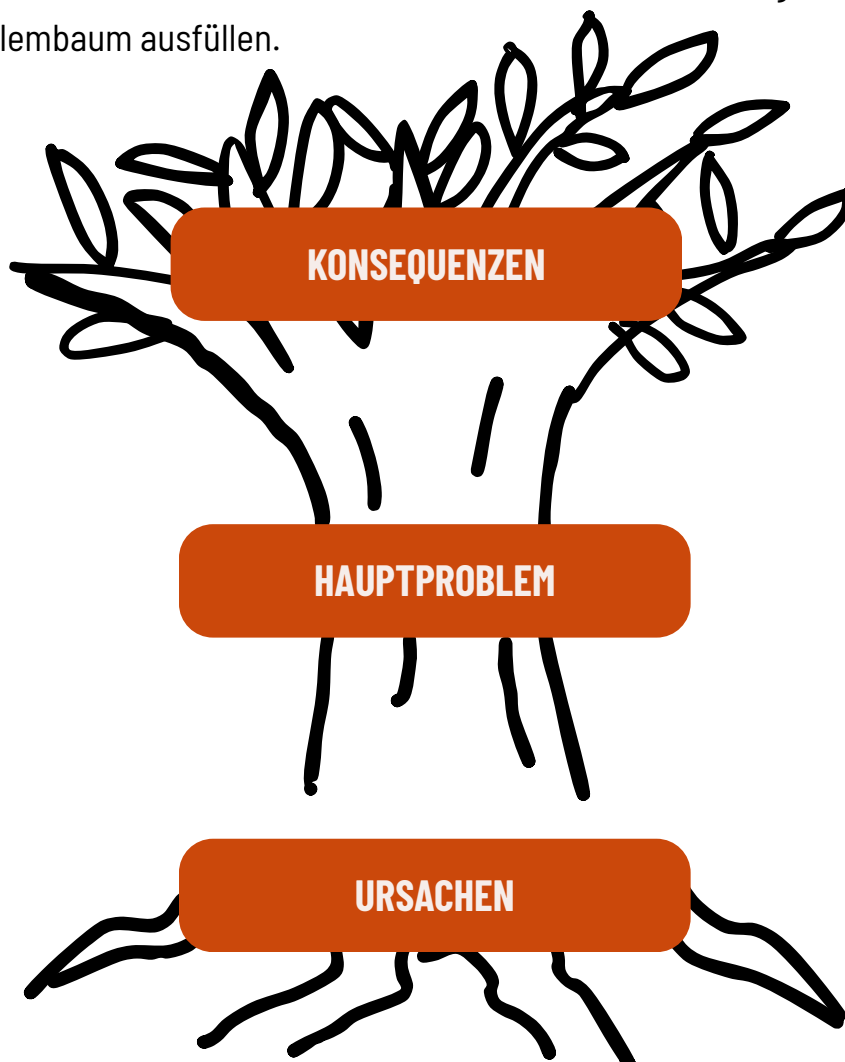
- Sekundärforschung: Sammeln von vorhandenen Informationen aus Quellen wie dem Internet, Büchern oder Medien.
- Primärforschung: Sammeln neuer Informationen direkt, in der Regel durch Fragen in Interviews oder Umfragen.

SCHRITT 3: PROBLEMBÄUMEANALYSE – DAS PROBLEM AUFZEICHNEN (15 MIN.)

Stellt die Problembaum-Vorlage vor:

- Stamm: Grundlegende Infos zum Problem (z. B. Umfang, wer betroffen ist und wie stark die Auswirkungen sind).
- Wurzeln: Ursachen des Problems (zugrundeliegende Faktoren oder mitwirkende Probleme).
- Zweige: Folgen des Problems (Auswirkungen und wer darunter leidet).

Bittet die Teilnehmer:innen, mit einer Sekundärforschung zu beginnen, indem sie Online-Ressourcen durchsuchen. Sie sollen Fakten, Zahlen und relevante Daten finden und die Vorlage für den Problembaum ausfüllen.



SCHRITT 4: FELDFORSCHUNG (5 MIN.)

Bittet die Teilnehmer:innen, vier Fragen zu erstellen, die sie für die Feldforschung nutzen können, und ermutigt sie, ihre Forschung nach der Sitzung fortzusetzen, indem sie Leute in ihrer Community interviewen oder eine Umfrage in den sozialen Medien starten, um Einblicke aus erster Hand zu sammeln. Diese neuen Infos können sie dann in die Problembaumvorlage einfügen.

SCHRITT 5: PROBLEMSTELLUNG ERSTELLEN (10 MIN.)

Nachdem die Teilnehmer:innen das Problem aufgezeigt und mögliche Lösungen gefunden haben, sollen sie eine einzeilige Problemstellung formulieren, die das Problem auf der Grundlage ihrer Recherchen klar definiert.

Vorlage: (Benutzer:in/Benutzer:innenmerkmale) BRAUCHT (Benutzer:innenbedarf), DAMIT (tiefere Bedürfnisse des:der Benutzer:in)

Beispiel: Menschen, denen nachhaltige Lebensmittel wichtig sind, brauchen einen Laden, in dem sie lokal produzierte, umweltfreundliche Lebensmittel kaufen können, damit sie die Umwelt schützen und gleichzeitig sich selbst und ihre Familien ernähren können.



SCHRITT 6: ÜBER DIE LÖSUNGEN NACHDENKEN (10 MIN.)

Nachdem das Problem klar ist, geht's darum, mögliche Lösungen zu finden. Die meisten Teams haben schon eine Idee oder denken über eine nach, aber durch Recherche und Gespräche kann sich diese Idee weiterentwickeln. Manche Teams verfeinern vielleicht ihr ursprüngliches Konzept, während andere komplett umdenken, wenn sie merken, dass ihre erste Idee nicht klappt. Es ist wichtig, Flexibilität zu fördern, damit die Teams ihre Lösungen anpassen und verbessern können, wenn sie mehr über das Problem erfahren.

Teams, die Schwierigkeiten haben, ihre Idee zu definieren, oder die erkannt haben, dass ihre ursprüngliche Idee nicht umsetzbar ist, kannst du durch Inspiration anleiten. Eine Möglichkeit dafür ist die Untersuchung bestehender Lösungen innerhalb derselben Branche oder verwandter Bereiche. Ein Blick darauf, wie ähnliche Probleme angegangen wurden, kann wertvolle Erkenntnisse liefern und neue Ideen hervorbringen. Die Teams können Recherchen zu bestehenden Lösungen durchführen und herausfinden, wer sich noch mit diesem Problem befasst hat, wie deren Lösungen funktionieren und wie effektiv diese Lösungen waren.

Teams sollten auch verstehen, dass ihre Lösung nicht 100 % des Problems lösen muss. Stattdessen können sie sich auf einen bestimmten Aspekt konzentrieren, sei es die Ursache, eine Folge oder ein bestimmter Teil des Problems. Der Schlüssel liegt darin, offen für Veränderungen zu bleiben und die Idee auf der Grundlage von Recherchen, Feedback und realen Einschränkungen auf natürliche Weise entwickeln zu lassen.

SCHRITT 7: TEAMARBEIT (30+ MINUTEN)

Wenn die Zeit, die Bedingungen und die Struktur eurer Veranstaltung es zulassen, gebt euren Teilnehmer:innen Zeit für Teamarbeit, um weiter an der Feldforschung zu arbeiten. Die Teilnehmer:innen können zum Beispiel an der Feldforschung arbeiten und ihre Problemstellung auf der Grundlage von Erkenntnissen aus der Praxis verfeinern.

Vorgeschlagene Aktivitäten

- Forschungsfragen erstellen: Teams überlegen sich wichtige Fragen, um das Problem und die Bedürfnisse der Nutzer:innen besser zu verstehen.
- Mit Leuten reden: Interviews mit Mitgliedern der Community, Fachleuten oder potenziellen Nutzer:innen durchführen. Wenn das nicht persönlich geht, einfach per Telefon oder Videoanruf machen.
- Umfrage durchführen: Eine einfache Online- oder Papierumfrage erstellen, um breiteres Feedback zu sammeln.
- Überprüft Annahmen: Vergleicht erste Ideen mit den Forschungsergebnissen, um sie zu bestätigen oder anzupassen.
- Verfeinert die Problemstellung: Aktualisiert die Problemstellung auf der Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse.

Dieser Prozess hilft Teams dabei, auf der Grundlage realer Daten stärkere, nutzerorientierte Lösungen zu entwickeln.



...hobby, Hobbys,
was sie in ihrer
Freizeit machen
und wohin sie
gehen, wo und
wie sie kaufen, welche
Produkte/Marken
sie kaufen?

Ausbildung, wo sie
wohnen?

...zeugungen, Werte,
Wünsche (was wollen
sie erreichen), Ängste.

REZEPT #6

KUND:INNENPROFIL & WERTVERSPRECHEN

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 54–65)
- Prozessblatt
- Kundenprofilblatt
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Den Teilnehmer:innen helfen, den einzigartigen Wert ihrer Lösung zu definieren und ihre idealen Kunden zu identifizieren

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen erstellen ein klares Wertversprechen und entwickeln ein detailliertes Kund:innenprofil



Portionsgröße:
frühere Teams mit 2 bis 5
Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
30 Minuten Workshop & 30
Minuten Teamarbeit (optional)



Als Moderator:innen unterstützt ihr die Teilnehmenden dabei, von der Identifizierung von Problemen und möglichen Lösungen zu einer soliden Idee zu gelangen, die in ihren lokalen Gemeinschaften realistisch umsetzbar ist. Einige Teams haben vielleicht schon eine feste Idee, andere passen sie im Prozess an, und manche entwickeln nach genauer Analyse sogar etwas völlig Neues.

Jetzt, wo sie das Problem klar verstehen, ist es an der Zeit, sich darauf zu konzentrieren, ihre Idee so zu gestalten, dass sie das Problem wirklich angeht. erinnert sie daran, dass das **Problem an erster Stelle steht** und selbst die kreativste Idee nicht funktioniert, wenn sie nicht das richtige Problem löst.

Ermutigt sie, sich folgende Fragen zu stellen:

- Löst meine Idee wirklich das von uns identifizierte Problem?
- Wie hilft sie den Menschen, die von diesem Problem betroffen sind?
- Hat unsere Recherche bestätigt, dass diese Lösung tatsächlich benötigt wird?
- Ist es wirklich machbar, meine Idee realistisch umzusetzen?

Ideen sollten Probleme lösen und Wirkung zeigen. Jetzt haben sie die Chance, ihre Idee auf der Grundlage dessen, was sie gelernt haben, zu verfeinern, anzupassen oder sogar zu überdenken. Jetzt wollen wir ihre Lösungen hören und sie zum nächsten Schritt führen!

ANLEITUNG

SCHRITT 1: 30-SEKUNDEN-PITCH-ÜBUNG (5 MIN.)

Jedes Team soll seine Idee in einem kurzen 30-Sekunden-Pitch vorstellen und dabei folgende Fragen beantworten:

- Was ist eure Idee?
- Warum sollten Kund:innen euer Produkt/eure Dienstleistung anderen vorziehen?

SCHRITT 2: EINFÜHRUNG IN DAS WERTVERSPRECHEN (5 MIN.)

Stellt das Konzept eines Wertversprechens vor. Erklärt, dass ein Wertversprechen klar sagt, wie ihr Produkt oder ihre Dienstleistung ein Kundenproblem löst und warum sie ihr Produkt/ihre Dienstleistung kaufen sollten und nicht das/die eines anderen Anbieters. Ein starkes Wertversprechen ist kurz, klar und einprägsam und erklärt, **was, wie und warum**. Gebt Beispiele für Wertversprechen und besprecht, warum sie funktionieren.

SCHRITT 3: ERSTELLEN DER WERTVERSPRECHEN-ERKLÄRUNG (5 MIN.)

Bittet jedes Team, ein Wertversprechen zu formulieren, das beantwortet:

- Welches Problem löst die Idee?
- Wie verbessert sie die Situation?
- Warum ist sie einzigartig?

Lasst die Teams ihr Wertversprechen aufschreiben, üben und testen, bis es klar und einprägsam ist.

SCHRITT 4: KUNDENPERSÖNLICHKEIT ERSTELLEN (10 MIN.)

Erklärt, dass Teams durch die Kenntnis des **idealen Kunden** / der **idealen Kundin** besser Werte schaffen und kommunizieren können. Zeigt das Kundenprofil-Blatt.

Sagt den Teams, dass sie das Kund:innenprofilblatt mit detaillierten Infos über ihren idealen Kund:innen ausfüllen sollen:

- Grundlegende Details: Name, Alter, Geschlecht, Beruf, Familienstand, Bildung und Wohnort.
- Lebensstil und Hobbys: Was machen sie in ihrer Freizeit? Wo kaufen sie ein? Welche Marken mögen sie?
- Überzeugungen und Wünsche: Was sind ihre Werte und Ziele? Welche Ängste oder Herausforderungen versuchen sie zu überwinden?

	Alter, Geschlecht, Familienstand	Überzeugungen und Wünsche
Name	Lebensstil und Hobbys	
Ort, Tätigkeit, Ausbildung		

SCHRITT 5: TESTEN UND OPTIMIEREN (5 MIN.)

Die Teams zeigen den anderen Teilnehmer:innen ihre Wertversprechen und Kundenprofile, um Feedback zu bekommen. Mit diesem Feedback können sie ihre Wertversprechen oder Kund:innenprofile anpassen.

SCHRITT 6: TEAMARBEIT (30+ MINUTEN)

Wenn Zeit und Platz es zulassen, ermutigt die Teilnehmer:innen, Personen aus ihrem idealen Kund:innenprofil anzusprechen. Durch kurze Interviews können sie Annahmen überprüfen, Feedback sammeln und ihr Verständnis für die Zielgruppe verbessern. Auf dieser Basis können sie Kund:innenprofile und Wertversprechen anpassen, um die tatsächlichen Bedürfnisse und Verhaltensweisen ihrer Nutzer:innen besser widerzuspiegeln.

TIPPS & TRICKS

- Eine klar definierte Kund:innenpersönlichkeit ist wichtig – jede Persönlichkeit macht das Wertversprechen fokussierter und klarer.
- Sagt den Teilnehmer:innen, dass sie mehr als ein Kund:innensegment mit jeweils einer einzigartigen Persönlichkeit haben können.
- **MENTORING-SESSION:** Jetzt ist ein guter Zeitpunkt für die Mentoring-Session. Nach dem Workshop könnt ihr eine Mentoring-Session machen, in der die Teams von ihren Mentor:innen wertvolles Feedback zu ihrer Idee, ihrem Wertversprechen und ihrer Kund:innenpersönlichkeit bekommen.



REZEPT #7

PROTOTYPING

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 66–81)
- Prozessblatt
- Materialien für Prototypen
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Den Leuten Prototyping näherbringen und ihnen helfen, von der Ideenfindung zur praktischen Umsetzung zu kommen

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen entwickeln einen Prototyp ihrer Lösung und bekommen so neue Einblicke in ihre Idee und mögliche Verbesserungen



Portionsgröße:
Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
50+ Minuten Workshop & 30+
Minuten Teamarbeit (optional)



ANLEITUNG

SCHRITT 1: EINFÜHRUNG INS PROTOTYPING (5 MIN.)

Erklärt zuerst mal, was ein Prototyp ist. **Ein Prototyp ist eine schnelle, einfache Version einer Idee**, die zeigen soll, wie sie funktionieren oder aussehen könnte. Prototyping hilft dabei, vom Denken zum Schaffen überzugehen. Es ist eine Möglichkeit, die Idee aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und Details zu verfeinern. Zeigt Fotos oder Videos von Prototypen für Produkte und Dienstleistungen, um die Teilnehmer:innen zu inspirieren und visuelle Beispiele zu liefern.

SCHRITT 2: BAU DES PROTOTYPS (30+ MINUTEN)

Sagt den Leuten, sie sollen einen Prototyp ihrer **Projektidee** bauen. Wenn es um ein Produkt geht, sollten sie sich darauf konzentrieren, die Details des Produkts (z. B. Knöpfe, Schalter, bewegliche Teile) zu gestalten, die seine **Funktionalität** zeigen. Wenn es um eine Dienstleistung geht, können sie die Umgebung gestalten oder zeichnen, in der die Dienstleistung angeboten wird (ein Laden, das Layout einer Website oder Kund:inneninteraktionen), und wie der:die Kund:in mit der Dienstleistung interagiert (Customer Journey).

Ermutigt die Teilnehmer:innen, recycelte oder einfache Materialien kreativ zu nutzen, damit sie verschiedene Aspekte ihrer Idee visualisieren und umsetzen können. Erinnert sie daran, dass sie nicht perfekt sein müssen, sondern nur so funktional, dass die Hauptideen überkommen.



Als Moderator:innen helft ihr den Teilnehmenden, den Prototyping-Prozess in kleine Schritte zu gliedern, statt sie mit zu vielen Aufgaben zu überfordern. Gebt ihnen während der Sitzung kurze, fokussierte Aufgaben, anstatt alle Aspekte gleichzeitig abzufragen.

Nachdem die Teilnehmenden ihre Kernidee entwickelt haben, gebt ihnen eine fünfminütige Aufgabe: Wer könnte ihr Projekt unterstützen, mitarbeiten oder Ressourcen bereitstellen? Indem sie sich jeweils nur auf ein Element konzentrieren, entsteht ein strukturierterer, durchdachterer Prototyp.

Sobald sie sich Gedanken über wichtige Partner gemacht haben, gebt ihnen eine weitere kurze Aufgabe, die sich auf **Ressourcen** konzentriert. Ermutigt sie, darüber nachzudenken, was sie tatsächlich brauchen, um ihr Projekt zu verwirklichen:

Wie viele Leute werden daran beteiligt sein? Welche Ausrüstung oder Materialien werden sie brauchen? Welche zusätzliche Unterstützung könnten sie brauchen?

Als Nächstes solltet ihr sie dazu bringen, über die Auswirkungen ihres Projekts nachzudenken:

- Wie viele Leute in der lokalen Gemeinschaft werden von dieser Idee profitieren?
- Welche konkreten Veränderungen wird sie mit sich bringen?
- Wie wird sie das von ihnen identifizierte Problem verbessern?

Schließlich solltet ihr ihnen eine Aufgabe geben, die sie dazu anregt, über die finanzielle Nachhaltigkeit nachzudenken. Wie könnten sie die Kosten decken? Könnten sie ein Geschäftsmodell entwickeln? Welche potenziellen Einnahmequellen gibt es? Gibt es ein Produkt, eine Dienstleistung oder eine Finanzierungsmöglichkeit, die ihre Initiative unterstützen könnte?

Dieser mehrschichtige Ansatz für die Prototypentwicklung stellt sicher, dass die Teilnehmer ihre Idee Schritt für Schritt entwickeln, indem sie sich zunächst auf das Kernkonzept konzentrieren und dann nach und nach ihr Denken um wichtige Aspekte wie Ressourcen, Auswirkungen und Nachhaltigkeit erweitern.

Am Ende dieses Prozesses haben sie nicht nur eine Idee. Sie haben einen ausgewogenen, realistischen Prototyp, der in der nächsten Phase weiterentwickelt werden kann, in der sie sich eingehender mit Geschäftsmodellen und langfristiger Rentabilität befassen.

SCHRITT 3: DEN PROTOTYP VORSTELLEN (15 MINUTEN)

Nachdem sie ihre Prototypen gebaut haben, erklärt jedes Team in **maximal 3 Minuten** die Funktionen und Vorteile ihres Produkts oder ihrer Dienstleistung. Sie sollten beschreiben, wie die Lösung funktioniert, welche Funktionen sie hat und wie sie potenziellen Nutzer:innen hilft.

SCHRITT 4: TEAMARBEIT (30 MINUTEN)

Ihr könnt im Raum eine Ausstellung mit Prototypen aufbauen und den Leuten 30 Minuten Zeit geben, um herumzulaufen, verschiedene Projekte zu checken und sich mit anderen Teams auszutauschen. Das ist eine super Gelegenheit für sie, Fragen zu stellen, Ideen zu tauschen und Feedback zu den Prototypen der anderen zu geben. Die Schaffung dieses interaktiven Raums fördert die Zusammenarbeit, Inspiration und wertvolle Diskussionen.

TIPPS & TRICKS

- Prototyping motiviert die Teilnehmenden und bringt Leben in den Raum.
- Führt den Workshop draußen durch oder nutzt recycelte Materialien für mehr Nachhaltigkeit.
- Erinnert: Ein Prototyp ist nur ein Entwurf – Ideen können ausprobiert und schnell angepasst werden.





REZEPT #8

GESCHÄFTSMODELLE & FINANZEN

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 82–88)
- Vorlage für die Finanzaufstellung
- Prozessbeschreibung
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Den Teilnehmer:innen helfen, Geschäftsmodelle zu verstehen, ein grundlegendes Budget zu erstellen und einen Finanzplan für die Projektumsetzung zu entwickeln

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen entwickeln ein potenzielles Geschäftsmodell, erstellen ein einfaches Budget und bekommen ein klares Verständnis der Kosten



Portionsgröße:
Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
50 Minuten



ANLEITUNG

SCHRITT 1: EIN GESCHÄFTSMODELL FESTLEGEN (5 MINUTEN)

Erklärt zuerst, dass ein Geschäftsmodell zeigt, wie ein Unternehmen Geld verdient, indem es wichtige Fragen beantwortet: Was verkaufst du? Wie verkaufst du es? An wen verkaufst du es? Wie hoch sind deine Projektkosten?

Gibt Beispiele für verschiedene Geschäftsmodelle, um unterschiedliche Modelle zu zeigen:

- Abonnementmodell: Online-Kochkurse, die man monatlich abonnieren kann.
- Produktverkaufsmodell: Verkauf von selbstgemachten Gewürzmischungen oder Kochboxen.



- Workshop-Modell: Praktische Kochworkshops, für die die Teilnehmer:innen eine Gebühr zahlen.
- Multi-Stream-Modell: Geld verdienen durch persönliche Workshops, Online-Kurse, Kochbücher und Markenartikel.
- Sharing-Plattform-Modell: Autos, die über eine App für die kurzfristige Nutzung durch mehrere Leute geteilt werden.
- Ressourcenrückgewinnungsmodell: Alte Kleidung wird gesammelt und zu neuen Textilien für die Produktion verarbeitet.
- Zirkuläres Lieferkettenmodell: Verpackungen, die komplett aus kompostierbaren oder recycelten Materialien gemacht sind.
- Modell zur Verlängerung der Produktlebensdauer: Elektronikgeräte werden repariert und weiterverkauft, um ihre Nutzungsdauer zu verlängern.
- Modell mit modularem Design: Smartphones werden mit austauschbaren Teilen gebaut, damit sie einfach aufgerüstet werden können.
- Modell der Kreislaufwirtschaft: Ein Lebensmittellieferservice, der kompostierbare Verpackungen nutzt und Lebensmittelabfälle zu neuen Mahlzeiten verarbeitet.



SCHRITT 2: BEISPIEL – GESCHÄFTSMODELL „KOCHWORKSHOP“ (5 MIN.)

Zeigt den Teilnehmenden anhand eines Kochworkshop-Modells, wie man Kosten und Einnahmen aufschlüsselt:

- Einnahmen: Ticketverkäufe, Online-Kurse, Rezept-E-Books, Vermietung von Ausrüstung
- Ausgaben: Zutaten, Raummiete, Nebenkosten, Marketing, Gehälter

Füllt dabei ein Muster-Finanzblatt aus, um den Prozess zu veranschaulichen.

LISTE DER AUSGABEN	EUR	EINNAHMEQUELLEN
Wofür gibst du Geld aus? Erstelle eine Liste der Dinge und Kosten für deine Geschäftsidee.		Wie verdienst du Geld, um die Kosten zu decken? Erzähl mal, wie dein Geschäftsmodell aussieht.
• Zutaten • Miete für den Veranstaltungsort • Nebenkosten • Marketing • Gehälter für Köche / Personal		• Ticketverkauf für Kochworkshops • Online-Kurse • Verkauf von E-Books mit Rezepten • Ausrüstungsverleih für Events

SCHRITT 3: EINEN FINANZPLAN ERSTELLEN: ÜBUNG ZUM FINANZBLATT (20 MIN.)

Bittet jedes Team, das Finanzblatt für sein Projekt auszufüllen.

Liste der Ausgaben: Zutaten, Raummiete, Personalkosten, Nebenkosten, Ausrüstung und Marketingkosten.

Einnahmequellen: Workshop-Tickets, Online-Kurse, Kochbücher, Spenden.

Die Teams sollten außerdem Preise für ihre Angebote schätzen und daraus die erwarteten Einnahmen auf Basis von Teilnehmer:innen- oder Verkaufszahlen berechnen.

LISTE DER AUSGABEN

Wofür gibst du Geld aus?
Erstelle eine Liste der Dinge und Kosten für deine Geschäftsidee.

EUR

EINNAHMEQUELLEN

Wie verdienst du Geld, um die Kosten zu decken? Erzähl mal, wie dein Geschäftsmodell aussieht.

SCHRITT 4: VORSTELLUNG UND VERFEINERUNG DES GESCHÄFTSMODELLS: TEILEN UND DISKUTIEREN (20 MIN.)

Lasst jedes Team kurz sein Geschäftsmodell und sein Budget der Gruppe vorstellen.

Ermutigt die Teilnehmer:innen, Feedback zu geben, Fragen zu stellen und über alternative Einnahmequellen oder Möglichkeiten zur Kosteneinsparung nachzudenken. Gebt Infos zu verschiedenen Finanzierungsquellen wie Fundraising, Investitionen, Verkäufe und Spenden.

TIPPS & TRICKS

- Beispiele wie der Kochworkshop machen es den Leuten leichter, Finanzkonzepte zu verstehen.
- Über Nachhaltigkeit und nachhaltige Geschäftsmodelle nachzudenken, ist wichtig für die Zukunft des Unternehmens.
- Durch die Schaffung eines offenen Raums für Feedback können die Teilnehmer:innen ihre Ideen verfeinern und stärken.
- Nutzt umweltfreundliche Geschäftsmodellstrategien, wie z. B. die Verwendung lokaler Zutaten.
- **MENTORING-SESSION:** Dies ist ein guter Zeitpunkt, um die Mentoring-Session durchzuführen. Im Anschluss an den Workshop könnt ihr eine Mentoring-Session durchführen, in der die Teams von ihren Mentor:innen wertvolles Feedback zu ihrer Idee, ihrem Wertversprechen und ihrer Kundenpersönlichkeit erhalten.



REZEPT #9

PITCHING

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 89-100)
- Prozessblatt
- Videobeispiele: „Food Rescue“ und „Bicycle-Chef Cooks Food On a Bike“
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Den Leuten helfen, ihre Ideen zu präsentieren und selbstbewusst aufzutreten

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmer:innen erstellen eine strukturierte, 3-minütige Pitch-Präsentation, die ihre Idee und deren Auswirkungen klar vermittelt.



Portionsgröße:
Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
150+ Minuten



ANLEITUNG

SCHRITT 1: EINFÜHRUNG INS PITCHING (5 MIN.)

Erklärt zuerst, dass eine Pitch-Präsentation eine kurze und klare Art ist, eine Geschäftsidee oder ein Projekt vorzustellen.

Sowohl der Inhalt als auch die Präsentation sind wichtig:

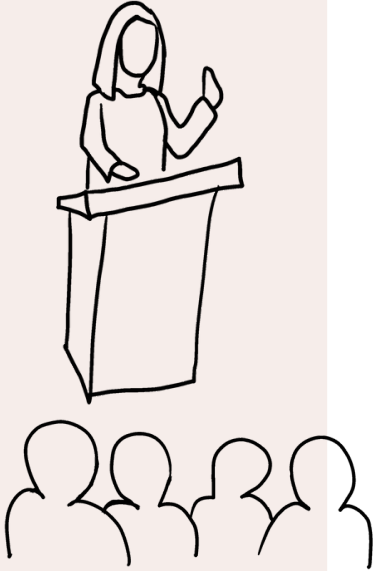
- Der Pitch muss so angepasst werden, dass er beim Publikum ankommt.
- Nonverbale Kommunikation ist wichtig: Körpersprache, Augenkontakt und Selbstvertrauen spielen eine Rolle.
- Übung macht den Meister!

Zeigt ein Beispielvideo eines Business-Pitchs (ein Beispielvideo findet ihr in der Zutatenliste) und bitte die Teilnehmer:innen, ihre Beobachtungen mitzuteilen.

SCHRITT 2: AUFBAU EINES 3-MINÜTIGEN PITCHES (5 MIN.)

Erklärt den Leuten, wie ein 3-minütiger Pitch aufgebaut ist. Geht auf die wichtigsten Teile ein:

- **Einleitung:** Stell dich und dein Team kurz vor.
- **Problem:** Beschreib das Problem, das du lösen willst, mit Fakten und Zahlen.
- **Lösung:** Erzähl von deiner Lösung.
- **Wie:** Erklär einfach, wie die Lösung funktioniert.
- **Zielgruppe?** Welchen Mehrwert bietest du wem?
- **Einziger Mehrwert:** Was macht deine Idee besonders? Welchen Mehrwert bringt sie?
- **Auswirkungen:** Was könnte das Ergebnis sein? Wie viele Leute werden davon profitieren? Wie wird sich die Gemeinschaft verändern?
- **Die Frage:** Was hast du bisher unternommen, um das zu erreichen, und was brauchst du noch?
- Wenn du **Geld** brauchst, sag, wie viel du brauchst, und wofür du es verwenden willst.
- **Warum wir?:** Zeig, warum dein Team dieses Projekt umsetzen kann, und erzähl von der Leidenschaft, die dahintersteckt.
- **Zusammenfassung**



SCHRITT 3: ERSTELLEN DES PITCHES (30+ MINUTEN)

Gebt jedem Team Zeit, seinen 3-minütigen Pitch nach der vorgegebenen Struktur zu schreiben. Ermutigt die Teilnehmer:innen, sich auf Klarheit und Storytelling zu konzentrieren.

SCHRITT 4: PITCH-PRÄSENTATION UND FEEDBACK (20 MIN.)

Lasst jedes Team seine 3-minütige Präsentation vor der Gruppe halten. Ermutigt die anderen, konstruktives Feedback zu geben. Konzentriert euch dabei auf Klarheit, Wirkung und Vortragsstil. Gebt jedem Team die Möglichkeit, auf Basis des Feedbacks schnelle Anpassungen vorzunehmen, und erklärt dabei, wie wichtig es ist, die Präsentation zu testen und zu verfeinern.

SCHRITT 5: TEAMARBEIT (60+ MINUTEN)

Sorgt dafür, dass die Teams genug Zeit haben, sich auf ihren finalen Pitch vorzubereiten: mindestens 1,5 bis 2 Stunden, um zu üben, ihre Präsentation zu verfeinern und sich zu entspannen, bevor sie auf die Bühne gehen. Es gibt keinen Grund, zusätzlichen Druck auszuüben. Das sollte ein Moment der Zuversicht und des Feierns sein, nicht des Stresses. Wenn ihr ihnen diesen Freiraum gebt, können sie sich gut vorbereitet fühlen und ihre Ideen bestmöglich präsentieren.

SCHRITT 6: DIE ABSCHLIESSENDE PITCH-VERANSTALTUNG – EINE FEIER DER IDEEN (30 MIN.)

Nach all der harten Arbeit ist es Zeit zu feiern. Das Pitching-Event ist der Moment, um die Anstrengungen, die Kreativität und die Teamarbeit zu würdigen, die in den Hackathon geflossen sind. Hier können die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen austauschen, zeigen, was sie gemacht haben, und stolz darauf sein, wie weit sie gekommen sind.

Macht die Veranstaltung unterhaltsam und spannend, mit einer lockeren und unterstützenden Atmosphäre. Egal, ob die Teams mit einer klaren Vision gekommen sind oder unterwegs was ganz Neues entwickelt haben, jedes Team hat etwas Wertvolles zu präsentieren.

Ihr könnt Community-Mitglieder, Mentor:innen oder Branchenexpert:innen einladen, um sich die Präsentationen anzuhören und Feedback zu geben. Wenn möglich, macht es noch spannender, indem ihr Preise anbietet: Finanzmittel, Mentoring oder Ressourcen, um die besten Ideen voranzubringen. Aber denkt dran, der eigentliche Gewinn sind die Erfahrungen, die Kontakte und die gewonnenen Erkenntnisse.

Beginnt mit einer kurzen Einführung, um den Ton anzugeben und die bisherige Reise zu feiern. Dann hat jedes Team drei Minuten Zeit, um seine Idee vorzustellen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr ein paar kurze Fragen aus dem Publikum oder von den Juror:innen zulassen, aber haltet die Atmosphäre locker! Der Fokus sollte auf Unterstützung, Ermutigung und Spaß liegen, nicht auf Druck.

Ob persönlich oder online, sorgt dafür, dass die Veranstaltung positiv und motivierend bleibt. Ihr könnt Musik, interaktive Momente oder sogar kleine Team-Auszeichnungen hinzufügen, um die Energie hoch zu halten. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer:innen sich gestärkt, begeistert, inspiriert und bereit fühlen, ihre Ideen weiterzuverfolgen oder das Gelernte in zukünftigen Projekten anzuwenden.

TIPPS & TRICKS

- Die Pitch-Struktur gibt zwar einen Rahmen vor, aber die Teilnehmer:innen können sie an ihre Idee und ihren Stil anpassen.
- Sprecht darüber, wie wichtig Körpersprache, Augenkontakt und eine klare Stimme bei der Präsentation sind.
- Das Ziel ist, dass alle, auch diejenigen, die mit dem Projekt nicht vertraut sind, die Idee und ihre Auswirkungen verstehen.



REZEPT #10

NÄCHSTE SCHRITTE (SMART ZIELE)

ZUTATEN

- Präsentation (Folien 101–110)
- Prozessblatt
- Link zur Videoplattform (falls online)

Zweck/Ziel

Den Leuten das SMART-Zielsetzungsmodell zeigen und ihnen helfen, die nächsten Schritte für ihr Projekt zu planen

Gewünschte Ergebnisse

Die Leute erstellen ein konkretes, umsetzbares SMART-Ziel, finden die wichtigsten nächsten Schritte heraus und planen, wie sie es erreichen können



Portionsgröße:
Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
40 Minuten

SMART GOALS

NEXT STEPS

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK



ANLEITUNG

SCHRITT 1: DAS SMART-ZIEL-FRAMEWORK VORSTELLEN (5 MIN.)

Erklärt, dass SMART-Ziele eine Methode sind, um konkrete, erreichbare und zeitgebundene Ziele zu setzen.

Erläutert die Abkürzung:

- **Konkret:** Legt genau fest, was ihr erreichen wollt.
- **Messbar:** Entscheidet, wie ihr den Fortschritt verfolgen wollt.
- **Erreichbar:** Stellt sicher, dass das Ziel realistisch und erreichbar ist.
- **Relevant:** Überprüft, ob es mit euren Gesamtzielen übereinstimmt.
- **Zeitgebunden:** Legt eine klare Frist fest.

Gebt ein einfaches Beispiel: „Wir werden innerhalb von drei Monaten 100 neue Follower auf unserer Social-Media-Seite gewinnen, indem wir zweimal pro Woche interessante Inhalte posten.“



SCHRITT 2: BRAINSTORMING ZUM GROSSEN ZIEL (5 MIN.)

Bittet jedes Team, über seine Gesamtvision oder sein übergeordnetes Ziel nachzudenken:

- Was wollt ihr langfristig erreichen?
- Wer wird davon profitieren und wie?
- Wie sieht Erfolg für euch aus?

SCHRITT 3: EIN SMART-ZIEL SETZEN (10 MIN.)

Helft den Teams dabei, ein SMART-Ziel für die nächsten 3 Monate zu setzen. Damit kommen sie ihrer großen Vision einen Schritt näher.

- **Spezifisch** (*Specific*): Auf welches konkrete Ergebnis arbeitet ihr hin?
- **Messbar** (*Measurable*): Wie wollt ihr den Fortschritt verfolgen?
- **Erreichbar** (*Achievable*): Welche Ressourcen und Unterstützung braucht ihr?
- **Relevant** (*Relevant*): Warum ist dieses Ziel für euer Projekt wichtig?
- **Terminiert** (*Time-Bound*): Bis wann sollt dieses Ziel erreicht sein?

SCHRITT 4: DIE NÄCHSTEN SCHRITTE PLANEN (10 MIN.)

Sobald die Teams ihr SMART-Ziel festgelegt haben, bittet sie, konkrete Schritte für die nächsten drei Monate zu skizzieren, um es zu erreichen.

- Welche Maßnahmen müsst ihr ergreifen, um loszulegen?
- Wer ist für die einzelnen Aufgaben verantwortlich?
- Welche Ressourcen oder Unterstützung benötigt ihr?
- Welche Meilensteine könnt ihr setzen, um den Fortschritt zu überprüfen?

Ermutigt die Teams, ihr Ziel in wöchentliche oder zweiwöchentliche Schritte zu teilen, um einen klaren, überschaubaren Plan zu haben.

SCHRITT 5: TEILEN, VERFEINERN UND FESTLEGEN (10 MIN.)

Die Teams besprechen ihre SMART-Ziele und die nächsten Schritte mit ihren Kolleg:innen.

Bittet die Teams, sich zu ihrem ersten Schritt zu verpflichten und zu sagen, was sie direkt nach dem Workshop machen werden.

TIPPS & TRICKS

- Jeder Schritt sollte umsetzbar und innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens machbar sein.
- Wenn man im Team Verantwortlichkeiten verteilt, hilft das, dass jede:r weiß, was er:sie zu tun hat.
- Auch wenn das Ziel erst in drei Monaten erreicht werden soll, helfen erste Schritte den Teams, Schwung zu holen und motiviert zu bleiben.



REZEPT #11

EINSATZ FÜR DIE WIRKUNG VON HACKATHONS

ZUTATEN

- Arbeitsblatt zum Entwerfen von Strategien für die Interessenvertretung
- Flipchart-Papier, Stifte, A3-Papier
- Link zur Videoplattform (wenn online)

Zweck/Ziel

Den Teilnehmenden zeigen, wie sie ihre Hackathon-Lösungen bewerben können, damit die Ideen umgesetzt werden und in der Community Wirkung entfalten

Gewünschte Ergebnisse

Die Teilnehmenden erklären den Wert ihrer Lösung, planen Strategien zur Bewerbung und legen nächste Schritte fest, um ihre Idee zu verbreiten und Wirkung zu erzielen



Portionsgröße:
Gruppen von 2 bis 5 Leuten



Zubereitungszeit:
10 Minuten



Kochzeit:
50 Minuten

ANLEITUNG

SCHRITT 1: DIE ADVOCACY-SITUATION ERKLÄREN (5 MIN.)

Erklärt zuerst, wie wichtig es ist, sich für die Umsetzung der Hackathon-Lösungen einzusetzen:

- Die während des Hackathons entwickelten Lösungen können lokale Probleme lösen.
- Durch Engagement bekommen diese Ideen Unterstützung, Geld und Anerkennung, sodass sie wirklich was bewirken können.
- Zeigt inspirierende Praxisbeispiele wie Gemeinschaftsgärten, Zero-Waste-Initiativen oder Lebensmittel-Sharing – kleine Ideen, die mit lokaler Unterstützung gewachsen sind.

SCHRITT 2: DIE AUSWIRKUNGEN DER LÖSUNG AUFZEIGEN (10 MIN.)

Bittet die Teams, ihre Hackathon-Lösungen noch einmal zu prüfen und zu diskutieren:

- Welches Problem wird in der Community gelöst?
- Welche Auswirkungen hat die Lösung? (z. B. weniger Lebensmittelverschwendung, besserer Zugang zu frischen Lebensmitteln, Förderung nachhaltiger Landwirtschaft)
- Wer profitiert? (Familien, Jugendliche, Landwirte, kleine Unternehmen)

Anschließend erstellen die Teams eine Wirkungskarte auf Flipchart-Papier mit:

- Problem
- Lösung
- Kurzfristige Auswirkungen: direkte Vorteile
- Langfristige Auswirkungen: nachhaltige Veränderungen über die Zeit

SCHRITT 3: EINE STRATEGIE ENTWICKELN, UM SICH FÜR DIE SACHE EINZUSETZEN (15 MIN.)

Zeigt den Teilnehmenden wichtige Advocacy-Tools, um ihre Ideen zu verbreiten:

- Geschichten oder Bilder zum Problem und den Wirkungen teilen
- Zielgruppen bestimmen: Führungskräfte, Schulen, Politik, Unternehmen
- Unterstützung vor Ort klären: Wie können Leute mitmachen?
- Partner finden, die Ressourcen, Geld oder Wissen einbringen

Dann skizzieren die Teams ihre Advocacy-Strategie auf A3-Blättern:

- Kernbotschaft
- Zielgruppen (z. B. Politik, Medien, Unternehmen)
- Schritte zur Förderung (Präsentationen, Social Media, Events)
- Zeitplan



SCHRITT 4: DEN ADVOCACY-PLAN VORSTELLEN (10 MIN.)

Jedes Team hält vor der Gruppe einen zweiminütigen Pitch, um für seine Idee zu werben. Der Pitch sollte Folgendes beinhalten:

- Eine kurze Beschreibung ihrer Lösung.
- Wem die Lösung helfen wird und welche Auswirkungen sie haben wird.
- Ihre Kernbotschaft und die Maßnahmen, die sie ergreifen werden, um Unterstützung zu gewinnen.

Ermutigt die Teilnehmer:innen, sich auf eine klare, leidenschaftliche Kommunikation zu konzentrieren und bei ihrer Präsentation ihr Publikum zu berücksichtigen.

SCHRITT 5: FEEDBACK UND ÜBERARBEITUNG (10 MIN.)

Nach jeder Präsentation geben die anderen Teams Feedback zur Verständlichkeit, Kreativität und Durchführbarkeit des Advocacy-Plans:

- Was hat gut funktioniert?
- Wie könnte die Botschaft noch stärker überkommen?
- Gibt's noch andere Interessengruppen oder Maßnahmen, die man bedenken sollte?

Die Teams passen ihre Strategien anhand des Feedbacks an.

TIPPS & TRICKS

- Pläne zur Interessenvertretung sollten sich auf klare, umsetzbare Schritte konzentrieren, die in der lokalen Gemeinschaft umgesetzt werden können.
- Ermutigt die Teams, Geschichten aus dem echten Leben oder anschauliche Beispiele zu verwenden, um ihre Botschaft überzeugend zu gestalten.
- Betont, wie wichtig es ist, Partnerschaften aufzubauen und lokale Interessengruppen einzubeziehen.
- Erinnert die Teilnehmer:innen daran, die kurz- und langfristigen Vorteile ihrer Lösung hervorzuheben.



FÜGT EUREM HACKATHON-REZEPTEN GEHEIME ZUTATEN UND FLEXIBILITÄT HINZU

HACKATHON

AS A RECIPE

FIND MORE OPTIONS IN
OUR DIGITAL COOKBOOK

FOOD
FOR
FOOD

GEHEIME ZUTATEN

GEHEIME ZUTAT #1: ENERGIZER

Energizer sind wie Gewürze: Sie bringen Frische, geben Energie und helfen, dranzubleiben. Nach Bedarf einsetzen!

- Körperliche Energizer: Schnelle Dehnübungen, Schreibtisch-Yoga oder „Shake It Out“-Sessions funktionieren super, sowohl persönlich als auch online.
- Kreative Eisbrecher: Aktivitäten wie „Zwei Wahrheiten und ein Wunsch“ oder „Welche Zutaten bringst du mit?“ helfen den Leuten, sich zu verbinden.
- Mini-Herausforderungen: Schnelle, spannende Aktivitäten, die an das Thema angepasst werden können, wie z. B. schnelles Brainstorming oder zeitlich begrenzte Kreativitätsherausforderungen.

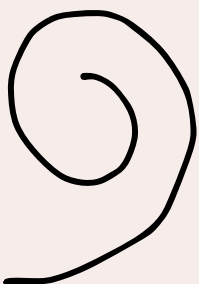
Setzt Energizer dort ein, wo sie wirken: vor Workshops, nach Pausen oder zum Tagesabschluss – in Präsenz oder online leicht anpassbar.



GEHEIME ZUTAT # 2: FLEXIBLE TRAININGSMETHODEN

Jedes Publikum ist einzigartig. Mit verschiedenen Trainingsmethoden könnt ihr Inhalte so vermitteln, dass sie gut ankommen. Kombiniert je nach Bedürfnissen und Energie eurer Teilnehmenden zum Beispiel:

- Prototyping, Zeichnen oder Basteln funktionieren sowohl persönlich als auch virtuell (mit digitalen Whiteboards wie Miro). Wenn ihr persönlich vor Ort seid, lasst euren Teilnehmer:innen die Freiheit, sich einen Arbeitsplatz auszusuchen.
- Fallstudien und Beispiele: Bringt Geschichten aus der Praxis mithilfe von Bildmaterial, Fallstudien oder kurzen Videos ein.



- Rollenspiele sind super, um Präsentationen und Kund:innenprofile zu üben. Nutzt in virtuellen Umgebungen Breakout-Räume für die Arbeit in kleinen Gruppen.
- Lasst die Teilnehmer:innen über das Gelernte reden und ihre Erkenntnisse austauschen. Nutzt Chatboxen, Umfragen oder Online-Gruppendiskussionen oder bildet offline kleine Gruppen.

GEHEIMZUTAT #3: DER EIGENE STIL UND DIE ART DES KOCHS

Euer „Chefkoch-Flair“ macht den Hackathon einzigartig. Bringt Persönlichkeit ein und passt das Event an eure Gruppe an:

Teilt eure Erfahrungen mit Unternehmertum, Kreativität oder Nachhaltigkeit. Persönliche Geschichten machen den Inhalt anschaulich und einprägsam.

Bei Hackathons ist die „Kochzeit“ flexibel. Der Kerninhalt dauert etwa 8 bis 12 Stunden, aber ihr könnt das beste Format wählen:

- Intensiv: Durchführung in 2 Tagen
- Verteilung der Inhalte über eine oder mehrere Wochen
- Hybrid: Kombination aus Präsenz- und virtuellen Sitzungen

Passt den Zeitplan, den Präsentationsstil und die Aktivitäten so an, dass sie dem Zeitplan und dem Energieniveau eures Publikums am besten entsprechen.

Ob offline, online oder hybrid – jedes Format hat seine Stärken, und mit flexiblen Zutaten und Zeitplänen könnt ihr eine fantastische Veranstaltung gestalten.

PRINZIPIEN

- Genau wie beim Rotieren von Lebensmitteln in eurem Kühlschrank solltet ihr vorhandene Ideen und Ressourcen priorisieren, bevor ihr ganz von vorne anfangt. Baut auf vergangenen Erfolgen auf, verfeinert, was bereits funktioniert, und konzentriert euch auf Lösungen, die echte Wirkung zeigen.
- Manchmal scheinen die „besten“ Ideen übersehen oder ungetestet zu sein. Verwerft Konzepte nicht zu schnell – nutzt eure Kreativität und euren Instinkt, um sie umzugestalten oder zu verfeinern. Vertraut auf Zusammenarbeit, Feedback und Experimente, um ihr volles Potenzial auszuschöpfen.
- Speichert Ideen, Erkenntnisse und Feedback wie Tiefkühlkost – bereit, bei Bedarf aufgetaut und verwendet zu werden. Nutzt die Energie und Kreativität während Brainstormings und Mentorings, damit ihr immer einen „Vorrat“ an Lösungen habt, auf den ihr später zurückgreifen könnt.
- Vielfältige Zutaten ergeben die besten Gerichte, und vielfältige Perspektiven ergeben die besten Lösungen. Kombiniert Ideen, Fähigkeiten und Ansätze innerhalb eures Teams, um einzigartige Kombinationen und Innovationen zu entdecken. Zusammenarbeit ist die geheime Zutat.
- Genau wie ihr beim Kochen das Essen probiert, solltet ihr eure Ideen frühzeitig und oft testen. Holt euch Feedback von Mentoren, Kolleg:innen oder potenziellen „Kund:innen“, um sicherzustellen, dass eure Lösung auf dem richtigen Weg ist. Passt das „Rezept“ nach Bedarf an.

- Konzentriert euch darauf, Lösungen zu entwickeln, die echten Bedürfnissen entsprechen – genau wie beim Anbau von Lebensmitteln zur Ernährung. Versteht eure Community, identifiziert ihre Herausforderungen und stellt sicher, dass eure Projekte einen sinnvollen Mehrwert und positive Veränderungen bringen.
- Ideen kommen am besten rüber, wenn sie klar und spannend sind. Präsentiert eure Lösung wie ein schön angerichtetes Gericht – einfach, wirkungsvoll und so, dass andere Lust bekommen mitzumachen.
- Macht euch für nachhaltige Lebensmittelsysteme stark, indem ihr Strategien vorschlagt, die Lebensmittelverschwendung, Lebensmittelgerechtigkeit und lokale Produktion angehen. Fördert Maßnahmen, die Nachhaltigkeit stärken und Gemeinden befähigen, ihre Lebensmittelentscheidungen selbst zu bestimmen.
- Lösungen sind am effektivsten, wenn sie nachhaltige Wirkung haben. Entwickelt Projekte, die andere zum Handeln anregen, lokale Ernährungssysteme unterstützen und zu langfristigen Strategien beitragen. Konzentriert euch darauf, Beziehungen aufzubauen, Partnerschaften zu fördern und eure Stimme durch Empfehlungen zu verstärken.
- Nachhaltige Ernährungssysteme beginnen mit Handeln und Engagement. Nutzt eure Ideen und Projekte, um Bewusstsein zu schaffen, Empfehlungen auszusprechen und politische Veränderungen zu fördern, die Menschen, dem Planeten und der Zukunft der Ernährung zugutekommen.



**DANKE, DASS IHR TEIL UNSERER COMMUNITY
SEID! EURE MEINUNG UND EURE IDEEN SIND
ECHT WICHTIG. LASST UNS GEMEINSAM IDEEN IN
TATEN UMSETZEN, UM ETWAS ZU BEWEGEN.**

