

Trainingseinheit Einstieg in die Selbstversorgung



Gesamtdauer:	ca. 360min = 6h (+ ca. 2h Pausen)
Max. Teilnehmeranzahl:	15 Personen
Zielgruppe:	<ul style="list-style-type: none"> - Gartenbesitzer - Entscheidungsträger (Politik, Regionalmanagement, Wissenschaft...) - Multiplikatoren für Selbstversorger - Schüler und Studenten
Lernziele:	<ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen der Grundprinzipien und -aspekte der Selbstversorgung - Schärfung der Selbsteinschätzung, welche Bereiche der Selbstversorgung mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten realistisch umzusetzen sind - Praktisches Erleben des Gemüseanbaus, des Bodenaufbaus und der Jungpflanzenanzucht
Anzahl Betreuungspersonen:	Theorieteile: 1 Person, Praxisteil: 2-3 Personen
Vorzubereitende Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> - Beamer & Laptop für PowerPoint Präsentation - Whiteboard oder Flipchart (+ entsprechende Stifte) - div. Gartenwerkzeug - Jungpflanzen - Saatgut - Sämaschine
Pausen:	Nach spätestens 60 Minuten sollte eine 10-minütige Pause gehalten werden. In dieser Zeit stehen den Teilnehmern Kaffee, Tee und kleine gesunde Snacks zu Verfügung. Zu Mittag wird im Garten gemeinsam gegessen (Mittagspause ca. 1h). Dazu kann am Vormittag gemeinsam mit den Teilnehmern geerntet werden (Verlängerung des Gesamtprogrammes um ca. 30min).
Programmübersicht:	<p><u>Teil 1: Einleitung (Theorieteil, gesamt 60min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Was ist Selbstversorgung (10min) - Der Wert der Selbstversorgung (20min) - Fast verloren gegangen... (10min) - Aspekte der Selbstversorgung (20min) <p><u>Teil 2: Selbstversorgung in der Praxis (Praxisteil, gesamt 240min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen des Gemüsebaus (30min) - Bodenvorbereitung für den Gemüsebau (Theorie, 30min) - Bodenvorbereitung für den Gemüsebau (Praxis, 90min) - Jungpflanzenanzucht & Direktsaat (Theorie, 30min) - Jungpflanzenanzucht & Direktsaat (Praxis, 60min) <p><u>Teil 3: Abschluss (Theorieteil, gesamt 60min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schritt für Schritt zur Selbstversorgung (15min) - Offene Diskussion & Feedback (45min)

Workshop-Inhalte:

Einstieg in die Selbstversorgung

Grundlagen der Selbstversorgung

Der Workshop beginnt mit einer umfassenden Einführung in das Konzept der Selbstversorgung. Die Teilnehmenden lernen die grundlegenden Prinzipien kennen, die hinter dem Bestreben stehen, weitgehend unabhängig von Supermärkten und industriellen Lebensmittelketten zu leben. Es werden die Vorteile der Selbstversorgung beleuchtet, wie die Steigerung der Lebensmittelqualität, die Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks und die Förderung eines nachhaltigen Lebensstils.

Planung und Vorbereitung

Ein wichtiger Teil des Workshops widmet sich der Planung und Vorbereitung eines Selbstversorgergartens. Die Teilnehmenden erfahren, wie man den verfügbaren Raum effizient nutzt, welche Pflanzen sich für den Anbau eignen und wie man einen Anbauplan erstellt. Es werden Methoden vorgestellt, um auch auf kleinem Raum oder im städtischen Bereich Selbstversorgung zu betreiben, etwa mit Hochbeeten, vertikalen Gärten oder am Balkon.

Praktische Gartentechniken

Der praktische Teil des Workshops konzentriert sich auf die Vermittlung grundlegender Gartentechniken, die für die Selbstversorgung essentiell sind. Dazu gehören Bodenvorbereitung, Aussaat, Pflanzung, Bewässerung, Unkrautbekämpfung und Schädlingsmanagement. Die Teilnehmenden lernen, wie man robuste und produktive Pflanzen kultiviert, die den Bedarf an frischen Lebensmitteln decken können.

Konservierung und Lagerung

Um eine ganzjährige Versorgung zu gewährleisten, geht der Workshop auch auf die Möglichkeiten der Konservierung und Lagerung der Ernte ein. Es werden verschiedene Methoden wie Einkochen, Einlegen, Trocknen und Einfrieren vorgestellt. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps, wie sie die Haltbarkeit ihrer Lebensmittel verlängern und einen Vorrat für die Wintermonate anlegen können.

Tierhaltung für Anfänger

Für diejenigen, die an der Haltung von Nutztieren interessiert sind, gibt es eine Einführung in die Grundlagen der Tierhaltung, einschließlich der Auswahl geeigneter Arten für kleine Flächen, Grundbedürfnisse der Tiere, rechtliche Aspekte und nachhaltige Praktiken.

Nachhaltigkeit und Ressourcenmanagement

Der Workshop schließt mit einer Diskussion über nachhaltiges Ressourcenmanagement ab. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Wasser sparen, Kompost für den Garten herstellen und natürliche Ressourcen effizient nutzen können, um ihren Selbstversorgergarten nachhaltig zu gestalten.

Zielgruppe und Lernziele

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in die Selbstversorgung einsteigen möchten - von Stadtbewohnern mit Balkongärten bis hin zu Personen mit Zugang zu größeren Grundstücken. Die Teilnehmenden verlassen den Workshop mit dem Wissen und den Fähigkeiten, um den ersten Schritt in Richtung Selbstversorgung zu machen und ein bewussteres, nachhaltigeres Leben zu führen.

Methodik

Durch eine Kombination aus theoretischen Einheiten, praktischen Demonstrationen und Hands-on Übungen bietet der Workshop ein interaktives Lernerlebnis, das die Teilnehmenden befähigt, die Konzepte der Selbstversorgung in die Praxis umzusetzen. Der Austausch von Erfahrungen und Strategien unter den Teilnehmenden wird gefördert, um eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu bilden, die sich auf dem Weg zur Selbstversorgung unterstützen können.