



**Pascal Mülchi**  
 Passionierter Gärtner &  
 Freiberufler

## Weniger ist mehr

Irgendwann war ich es satt, zu diskutieren, was an der Welt verändert werden sollte oder wie viel Klimaschutz nötig ist. Ich wollte selbst aktiv werden und umgestalten. Deshalb nahm ich mich dem essentiellsten menschlichen Bedürfnis an: der Nahrung. Diese Fragen drängten mich: Wie kann ich Nahrung selbst produzieren? Wie kann ich mich selbst versorgen?

Seit unterdessen mehreren Jahren, versuche ich meiner Vision, der Nahrungsmittel-Selbstversorgung, näher zu kommen. Gemüse, Früchte und Kräuter pflanze ich selber an. Während mehreren Jahren bin ich meiner Vision in Südfrankreich nachgegangen: heisse Sommer und flutartige Regenfälle, vor allem im Herbst, gehören dort zum Alltag. Dementsprechend habe ich meine Gemüsekulturen und -sorten ausgewählt. Meine Tomaten habe ich an wenig Wasser gewöhnt, auf den Anbau von Salaten habe ich während den Sommermonaten wegen Wassermangels ganz verzichtet. Hoch im Kurs sind dagegen Kichererbsen, sie kommen ursprünglich aus dem Mittelmeer-Gebiet und lieben die Trockenheit. Beim Gemüseanbau ist für mich bäuerliches Saatgut die Lösung. Das heisst: rustikale, lokale und alte Sorten. Die Samen lassen sich mit etwas Wissen leicht selbst vermehren und vermögen sich dem lokalen Klima anzupassen!

Was ich an Nahrungsmitteln zukaufe, kommt wenn möglich aus der Region und ist saisonal. Fleisch gibts nur selten. Bananen hatte ich zeitweise gar ganz von meinem Speisezettel gestrichen. Umso mehr habe ich dann verzehrt, als ich 2016 mehrere Monate in der Karibik herum gereist bin. Klar: mein Klima-Fussabdruck hat sich dadurch nicht verbessert. Meinen Bewegungsdrang will und muss ich aber unbedingt ausleben.

Um seine Ideen und Visionen konsequent in seinem täglichen Leben umzusetzen, braucht es Wille und Disziplin. Und Lust auf (persönlichen) Verzicht. Das ist manchmal anstrengend und eine tägliche Herausforderung. Denn alles verbieten will ich mir ja nicht – man sollte es meines Erachtens auch nicht. Die wichtigste Erkenntnis meines anhaltenden Selbstversorger-Abenteurers ist kurz und knapp: weniger ist mehr – sich mässigen statt masslos weitermachen!

Mehr auf: [pascoum.net](http://pascoum.net)