

Audiotour: Ernährungswende in Sendling

Audio-Stadtführung zu Orten nachhaltiger und regionaler Ernährung durch den Bauch von München

Dieser kostenlose Hörspaziergang führt zu Orten, an denen Stadtpolitik, Gewerbe und Zivilgesellschaft ein ressourcenschonendes und faires Ernährungssystem gestalten. Vom Bodenaufbau und Produktion über Transport, Verarbeitung, Verkauf, bis hin zur Entwicklung von neuen Rezepten und einer alternativen Esskultur, geht es darum, positive Beispiele kennenzulernen und Ideen dafür zu bekommen, wo angesetzt werden kann, damit das Ernährungssystem in München noch nachhaltiger wird.

Infopunkt Nr.1 Wochenmarkt am Margaretenplatz, Ernährungsrat München

(ernaehrungsrat-muenchen.de, muenchnerwochenmaerkte.de)

Hallo und Mahlzeit!

Willkommen zu dieser Stadtführung durch Sendling zum Thema einer nachhaltigen Ernährungswende.

Ich werde Sie in den nächsten 2 Stunden zu 20 Ernährungsorten von Untersending bis zum Großmarkt führen.

Wir durchqueren also den sogenannten Bauch von München.

Sie können die Audiospur der Tour durchlaufen lassen oder auch beliebig oft anhalten. Zusätzlich finden Sie auf der Homepage eine Karte. An vielen der Infopunkte gibt es Sitzmöglichkeiten, die Sie gerne benutzen können.

Hier auf dem Margaretenplatz zum Beispiel stehen einige Bänke. Vielleicht ist gerade eine frei.

Auf dieser Tour lernen Sie die 4000jährige Geschichte des Ernährungssystems in Sendling kennen. Wir blicken in die Zukunft der Ernährung und besuchen Orte, an denen heute schon eine nachhaltige Ernährungswende umgesetzt wird.

Es ist ja eine unglaubliche logistische Leistung, dass in einer Großstadt wie München die allermeisten satt werden.

Doch das Ernährungssystem kann verbessert werden.

Bei der Ernährungswende geht es um 5 Punkte: Klima- und Naturschutz, Tierwohl, Gesundheit und soziale Gerechtigkeit. Und zwar von Bodenaufbau und Produktion über Transport, Verarbeitung, Verkauf, bis hin zur Entwicklung von neuen Rezepten und einer alternativen Esskultur.

Es gibt viele gute Argumente für eine Ernährungswende, doch um Gewohnheiten zu ändern brauchen wir sinnliche Erfahrungen und Geschmackserlebnisse. Daher habe ich mich für diesen Spaziergang auf die Suche nach **neuen Münchner Gerichten** und kulinarischen Visionen begeben.

Im Moment gibt es in bayerischen Restaurants neben Weißwürsten und Schweinsbraten, Lüngerl und Forelle, nur wenige vegetarische Hauptgerichte auf der Speisekarte. Das erklärt sich zum einen aus der Lage von München am Rande der Alpen. Es ist kühl, regnet viel und der Humusboden ist relativ dünn, weil die letzte Eiszeit noch nicht solange her ist. Daher gibt es hier viel Tierhaltung. Doch der Klimawandel macht den Gemüseanbau in unserer wasserreichen Region wieder attraktiver. Früher war der Gemüseanbau hier verbreitet. In und um München gab es 1940 noch ca. 800 Gärtnereien. Heute sind es kein hundert mehr. Doch die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln steigt und es entsteht eine neue Münchner Ernährungswende-Esskultur.

Auf dem Wochenmarkt der auf dem Margareten Platz, samstags von 7-13 Uhr stattfindet, verkauft zum Beispiel die **Gärtnerei Grichtmair aus Hallbergmoos** ihr Gemüse. Die Frische überzeugt, denn kurze Transportwege sind nicht nur fürs Klima gut, sondern auch für den Geschmack. Es lohnt sich am Stand vorbei zu schauen und sich zu saisonalen Gemüsen beraten zu lassen. Kennen Sie zum Beispiel Wirsing-Pflanzerl? Die sind zum Beispiel lecker und einfach zu machen.

Lokale Wochenmärkte sind ein gutes Beispiel dafür, dass eine Stadt ihr Ernährungssystem nachhaltiger gestalten kann. Die Münchner Wochenmärkte wurden als stadtplanerische Maßnahme zur Belebung der Bezirke in den 70iger Jahren eingeführt. Inzwischen gibt es 35 Wochenmärkte im ganzen Stadtgebiet. 1989 wurden dann zusätzlich 11 Bauernmärkte eingerichtet, um regionalen Produzierenden mehr Absatzmöglichkeiten zu bieten. Im Gegensatz zu den Wochenmärkten dürfen auf Bauernmärkten keine Importwaren verkauft werden. Damit hat die Kommune ein gut funktionierendes Instrument geschaffen, um die Ernährungswende anzustoßen. Jetzt müssten es nur noch mehr Märkte werden. Den nächstgelegenen Bauernmarkt finden Sie donnerstags auf der Schwanthalerhöhe.

Beginnen wir jetzt unseren Spaziergang.

Gehen Sie zum Haupteingang der Kirche. Wenn Sie die Treppenstufen im Rücken haben, dann wenden Sie sich bitte nach rechts und folgen der Straße nach Norden. Die Straße hier heißt „An der Stemmerwiese“. Die Stemmerwiese ist die Grünfläche, die Sie am Ende der Straße nach 100 Metern bereits sehen können. Die Grünanlage besteht aus einem Bereich, in dem Hunde spielen können, und einem eingezäunten Bereich, der ohne Hunde immer zugänglich ist. Gehen Sie auf die eingezäunte Wiese und wandern unter den Apfelbäumen umher, während ich Ihnen von der Geschichte dieses Ortes erzähle.

Wenn Sie wollen können Sie sich auch auf eine der Bänke die außerhalb der Wiese an dem Fußweg stehen setzen.

Infopunkt Nr. 2 Stemmerwiese

Die Wiese mit den Obstbäumen ist das letzte Überbleibsel der Felder des Bauerndorfs, das Untersending bis zu seiner Eingemeindung nach München 1877 war. Die Stemmerwiese selber wurde durch eine Bürgerinitiative in den 1970iger Jahren gerettet, die sich gegen die Planungen der Stadt durchsetzte. Geplant war eine Verlängerung der Autobahn zur Lindwurmstraße hin. Stellen Sie sich für einen Moment eine mehrspurige Straße vor, dann können sie die Ruhe und die gute Luft um so mehr genießen.

Durch den Einsatz der Bürgerinitiative blieb die Stemmerwiese als Freiraum, aber auch als Verbindung zu einer langen landwirtschaftlichen Tradition erhalten. 4000 Jahre lang wurden hier Nahrungsmittel produziert. Heute spielen hier Kinder. Können Sie vor Ihrem inneren Auge sehen wie der dichte Wald, der hier wuchs brandgerodet wurde, um die ersten Äcker und Wiesen anzulegen und wie später mit Pferden oder Ochsen gepflügt wurde?

Die ältesten Münchner*innen, von denen wir wissen, lebten hier in Sendling zur Zeit der **Glockenbecherkultur**, an der Wende von Steinzeit zur Bronzezeit, vor über 4000 Jahren. Benannt ist die Kultur nach Essgeschirr, den glockenförmigen getöpferten Trinkbechern, die in ganz Europa verwendet wurden. Ihre Gräber wurden unter der Plinganserstraße ca. einen Kilometer südlich von hier gefunden. Sie führten hier wahrscheinlich als erste Viehwirtschaft und Ackerbau ein.

Über Jahrtausende wirtschafteten die Menschen so, dass der Boden fruchtbar und das Ökosystem intakt blieb. Wir könnten uns an den traditionellen Praktiken orientieren, um zu lernen, unser eigenes Ernährungssystem wieder nachhaltiger zu gestalten.

Die Kelt*innen bauten zum Beispiel vor 2500 Jahren hier unter anderem Bohnen, Linsen und **Gerste** an. Heute wird Gerste in Bayern fast ausschließlich als Tierfutter und zum Bierbrauen genutzt. Dabei ist sie neben Hafer und Dinkel eine leckere Alternative zu Reis, der in der Produktion mehr Wasser verbraucht und immer importiert werden muss. Mein Vorschlag für ein neues Münchner Ernährungswendegericht wäre daher eine Bowl auf Grundlage von Gerste - das „Münchner Schüssler“.

Landwirtschaft gibt es auch heute noch in München. Die Stadt betreibt selber zehn **städtische Güter** mit einer Gesamtfläche von 2.500 Hektar. Sieben der städtischen Betriebe wirtschaften nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus. Das macht München zu einem der größten Bio-Betriebe in Deutschland.

Wenn Sie die Münchner Landwirtschaft selber erleben wollen können Sie sich für Führungen im Mitmachstall in Riem anmelden, im Herbst auch selber Kartoffeln ernten oder zum Hoffest gehen.

Deutschland ist im Vergleich mit seinen Nachbarländern das Schlusslicht was den **Ökolandbau** angeht. Hierzulande werden nur knapp 10 % der landwirtschaftlichen Fläche nach den Öko-Richtlinien bewirtschaftet. In Österreich sind es 25%, in der Schweiz, in Frankreich und Italien jeweils 15%. Da muss noch nachgearbeitet werden in den nächsten Jahren, denn die ökologischen und gesundheitlichen Vorteile von Biolandwirtschaft liegen auf der Hand.

Das EU Parlament fordert im Rahmen des **Green Deal** 25% Ökolandbau, die **Bundesregierung in ihren Klimazielen** 20% und die **Bayerische Landesregierung** im Artenschutzgesetz sogar 30% bis 2030 .

In den nächsten 8 Jahren wird es also darauf ankommen, die Politik an ihre eigenen Ziele und Vorgaben zu erinnern. Um diese Ziele zu erreichen können auch die Kommunen einen Beitrag leisten.

Es gibt mehr Landwirtschaft in der Stadt als wir annehmen. Ein Beispiel möchte ich Ihnen jetzt zeigen.

Bitte gehen Sie zurück durch das Tor auf dem Fußweg. Biegen nach rechts in Richtung der S-Bahngleise. Folgen Sie dem Weg der die Stemmerwiese umrundet ca. 50 Meter entlang des Zauns. Dort wo der Weg eine Kurve macht und zu einer Eschenallee wird sehen Sie auf der linken Seite in Richtung der Bahngleise ein verschlossenes Tor und dahinter eine Wiese. Wenn Sie über das Tor blicken, sehen Sie am Nordrand der Wiese eine Reihe von Bienenkästen stehen. Hören Sie die Bienen summen?

Infopunkt Nr. 3 Bio-Imker Andreas Bock

(demeterimkerei.de)

Diese Bienen werden von dem Demeter Bio-Imker Andreas Bock betreut. Den hier geerntet Honig, können Sie im Biomarkt Stemmerhof oder auf dem Wochenmarkt am Margarethenplatz kaufen.

Bienenhaltung ist eine Form der Landwirtschaft, die mitten in der Stadt möglich ist. In München gibt es noch viel Potenzial, die Ernährungslage für Wild- und Honigbienen zu verbessern. Die Stadt und auch Privatleute könnten zum Beispiel mehr nektarspendende Bäume pflanzen. Hören wir Andreas Bock selber:

INTERVIEW Demeter Bio-Imker Andreas Bock

Sie können Andreas Bock persönlich kennen. Er bietet Kurse über die VHS oder den Münchner Ferienpass an.

Der nächste Infopunkt ist der Stemmerhof. Gehen Sie bitte den Weg entlang der Stemmerwiesen zurück und weiter in Richtung der Plinganserstraße zwischen den Häusern hindurch. Auf der linken Seite kommt nach dem ersten Gebäude ein Durchgang, der Sie auf den Stemmerhof führt. Während ich über die Geschichte des Hofes und der Biomarkt-Genossenschaft erzähle, können Sie sich auf dem Hof oder auch im Biomarkt umschauchen.

Infopunkt Nr. 4 Stemmerhof und Bio-Marktgemeinschaft eG,

(stemmerhof.de, biomarktgemeinschaft.de)

Das erste Mal erwähnt wurde der Hof 1381 und bis 1992 wurde hier durchgängig Landwirtschaft betrieben. Zum Hof gehörten ca. 27 Hektar Wiesen, Äcker und Wald. Im Krieg wurde das Anwesen von Bomben schwer getroffen, doch Haus, Stall, Scheune und Remise wurden wieder aufgebaut, sodass der traditionelle Dreikanthof erhalten geblieben ist. Der Hof öffnet sich zur Plinganserstraße. Da wo Sie gerade stehen, in der Mitte des Hofes, war der Misthaufen und links befand sich das Wohnhaus.

Im Erdgeschoß des Wohnhaus lagen Küche, Stube und Speisekammer. In der Speisekammer und im Keller wurden Gemüse und Obst ohne elektrische Kühltruhen gelagert. Zur Ernährungswende gehört es, von den alten Häusern zu lernen und wieder kühle **Lagermöglichkeiten** wie eine nach Norden ausgerichtete Speisekammer oder einen Apfelkeller in Neubauten zu planen.

Im Stall, der an das Wohnhaus anschließt und in dem sich jetzt der **Biomarkt** befindet, standen bis 1992 46 Kühe. Hören Sie doch mal genau hin, vielleicht können Sie das Muhen der Kühe noch erahnen.

Der Biomarkt ist eine Genossenschaft zur Vermarktung ökologisch erzeugter Lebensmittel.

1985 wurde die Biomarkt-Genossenschaft gegründet mit dem Ziel, die ökologischen kleinbäuerlichen Familienbetriebe und die handwerkliche Herstellung auf Höfen in der Region zu fördern. Einkaufen können in dem Laden alle, Genossenschaftsmitglieder bekommen jedoch einen Rabatt.

Heinz-Jürgen Wombacher, einer der Vorstände der Biomarktgemeinschaft, erzählt von den Anfängen der Genossenschaft:

INTERVIEW Heinz-Jürgen Wombacher, Vorstand der Biomarktgemeinschaft

Die Idee der Konsum- oder Einkaufs-Genossenschaften ist nicht neu.

Zu Beginn des 20ten Jahrhunderts waren 45% alle Münchner*innen Mitglieder in Konsum-Genossenschaften. Das Erfolgsmodell basierte damals wie heute darauf, große Mengen von Lebensmitteln direkt bei den Produzierenden einzukaufen, um sie zu fairen Preisen an die Mitglieder weiterzugeben und sich damit vom kommerziellen Handel unabhängig zu machen.

Auch hier in Sendling gab es einen Konsumverein. Der Verein wurde 1886 von Industriearbeitern gegründet und eröffnete bald einen ersten Laden in der Lindwurmstraße. Zu seinen Hochzeiten hatte er 50.000 Mitglieder und betrieb an der Boshetsrieder Straße eine Großbäckerei und eine Sauerkrautfabrik.

Wie alle 1200 deutschen Konsum-Genossenschaften wurde der Sendlinger Verein im dritten Reich gewaltsam aufgelöst. Zu groß war ihre Macht.

Heute gibt es in Deutschland wieder knapp 400 Konsumgenossenschaften mit wesentlich weniger Mitgliedern. Eine der jüngsten Gründungen ist der **FoodHub München**, ein bio-regionaler Mitmach-Supermarkt in Obergiesing, der 2021 eröffnet wurde. Die Genossenschaftsmitglieder des FoodHub müssen drei Stunden pro Monat mitarbeiten. Die Produkte können daher günstiger weitergegeben werden und alle erhalten Einblicke in den Geschäftsablauf. Falls Sie Interesse haben: es werden derzeit noch Mitglieder gesucht.

Verlassen Sie den Hof bitte in Richtung der Plinganserstraße und gehen Sie auf dem Gehweg ca.15 Meter nach links.

Auf der Freifläche vor dem Nebenhaus des Stemmerhof stehen täglich unterschiedliche **Food Trucks**, die arabische, venezolanische, spanische und bayerische Spezialitäten to-go anbieten. Wie passend für einen bunten und vielfältigen Bezirk mit 42% Bevölkerung mit Migrationshintergrund. Gemeinsames Essen ist eine der Grundlagen für ein gutes Zusammenleben, und Ernährungsgerechtigkeit bedeutet auch, dass alle Zugang zu kulturell angemessener Nahrung haben.

Vielleicht entsteht hier eine neue Munich Fusion Küche?

Mein Vorschlag für ein neues regionales Gericht wäre Bavarian-Falafel aus regional angebauten Linsen. Obwohl die Kelt*innen schon Linsen in Bayern anbauten, ist der regionale Anbau aus der Mode gekommen. Möglich ist es. Eine Handvoll Produzent*innen gibt es auch schon wieder.

Food Trucks brauchen keine festen Gebäude, das spart Ressourcen. Doch der Verpackungsmüll den sie produzieren ist ein Problem. Ab 2023 müssen eigentlich Mehrwegverpackungen im To-Go Bereich eingesetzt werden. Es wird sich ein System mit Pfandgeschirr etablieren. Food Trucks sind als klein Betriebe davon ausgenommen und dürfen weiter Einweg ausgeben.

Der Münchner Stadtrat hat übrigens schon vor 30 Jahren ein Mehrweggebot bei städtischen Veranstaltungen und auch für die Wiesen erlassen.

Überqueren Sie jetzt bitte die Plinganserstraße an der rechten Ampel in Richtung der alten Sendlinger Margareten Kirche. Gehen Sie die Lindwurmstraße links von der Kirchenmauer 30 Meter den Berg hinunter. Rechts finden Sie eine Parkbank die Sie gerne benutzen können.

Schauen Sie zu dem Denkmal des Schmied von Kochel auf die gegenüberliegende Straßenseite der Lindwurmstraße. Überqueren Sie die Straße nicht.

Infopunkt Nr. 5 Schmied-von-Kochel-Denkmal, Stadt-Land-Beziehungen

(genussgemeinschaft.de, slowfood-muenchen.de/arche-des-geschmacks/)

Das Denkmal und der Trinkwasserbrunnen darunter wurden 1911 eingeweiht zur Erinnerung an die Niederschlagung des bayerischen Volksaufstandes gegen die Besatzung durch den Habsburger Kaiser Joseph I. im Jahr 1705.

Interessant ist, dass sich für diese Revolte alle vier Ständen: Klerus, Adel, Bürger und Bauern zusammengeschlossen hatten. Zum ersten Mal in der bayerischen und auch deutschen Geschichte hatten die Bauern damit politisches Stimmrecht. Doch in der Sendlinger Schlacht kam es zu einer blutigen Niederlage. Die Ständegesellschaft ist heute zwar abgeschafft, doch es gibt immer noch eine große historisch verständliche Skepsis zwischen der bäuerlichen und der städtischen Bevölkerung. Diese Kluft gilt es zu überwinden, um gemeinsam die Ernährungswende zu gestalten.

Die Vereine **Slow Food** und die „**Genussgemeinschaft Städte und Bauern**“ haben zum Beispiel das Ziel, wertschätzende Beziehungen zwischen Stadt und Land aufzubauen. Eines der Projekte von Slow Food ist die „**Arche des Geschmacks**“, um traditionelle Lebensmittel am Leben zu erhalten. Sie unterstützen die letzten verbleibenden Produzierenden lokaler Spezialitäten. In München ist das unter anderem das Ismaninger Weißkraut, das sich besonders gut zum Kochen des „Bayrisch Kraut“ eignet. Bayrische Kraut ist die frische Alternative zum Sauerkraut und schmeckt lecker süßlich. Auf der Slow Food Homepage können Sie erfahren wo Sie das Ismaninger Kraut kaufen können.

Gehen Sie jetzt bitte den kleinen Fußweg, der ein paar Schritte weiter bergab rechts von der Lindwurmstraße abzweigt hinunter zum pittoresken Sendlinger Kirchplatz. Auch hier finden Sie wieder eine Bank, auf der Sie gerne Platz nehmen können.

Infopunkt Nr. 6 Hangquelle, Wasserversorgung

Einer der Gründe für die Besiedlung von Untersending war eine gut zugängliche Quelle. Sie befand sich ca. 50 Meter südlich und speiste einen Bach, der quer über das Unterfeld bis zum Dreimühlenbach floss. Leider ist diese Quelle inzwischen überbaut. Sie können sich das plätschernde Wasser mit etwas Phantasie wieder hier hin denken.

Wasser ist zentraler Teil des Ernährungssystems. Zum Trinken, Kochen, Bewässern, Fischen, als Handelsweg oder auch zum Tränken der Arbeitstiere. Die Untersendinger Quelle hieß zum Beispiel Rossschwemme.

Dass die Münchner Quellen überbaut wurden liegt daran, dass in München ab 1880 ein neues **Frisch- und Abwassersystem**, als Hygienemaßnahme, um Epidemien zu verhindern von Max von Pettenkofer eingerichtet wurde. Seit dem bezieht München sein Trinkwasser aus dem 40 Km entfernten Mangfalltal.

Seit 1992 wird der ökologische Landbau im Einzugsbereich der Wassergewinnung finanziell unterstützt. Mit einer Fläche von rund 4.200 Hektar ist das Mangfalltal eines der größten ökologisch bewirtschafteten Gebiete in Deutschland. Massentierhaltung, bei der zu viel gewässergefährdender Dung anfällt, ist damit ausgeschlossen. Das kostet die Münchner und Münchnerinnen durchschnittlich pro Person nur 40 Cent im Jahr. An diesem Positivbeispiel wird klar, wie Stadt und Land sich gegenseitig beeinflussen können und wie wenig Geld eine Umstellung auf bio kostet, wenn alle mitmachen.

Mit der BOB kommen Sie vom Haras direkt ins Mangfalltal. Dort können Sie wandern, in der Biohof-Gastwirtschaft einkehren und sich freuen, dass Sie in einer Biostadt leben, deren Ernährungssystem hilft, die Landschaft zu erhalten und das Wasser zu schützen.

Gehen Sie bitte jetzt die Kidlerstraße 10 Meter nach rechts in südlicher Richtung und biegen Sie links in die Alramstraße ein. Der Alramstraße folgen Sie bis zur nächsten Kreuzung mit der Daiserstraße.

Biegen Sie bitte in die Daiserstraße nach links in Richtung Norden. Nach 30 Metern kommen Sie auf der rechten Straßenseite zum Bioladen Hollerbusch.

Infopunkt Nr. 7 Bioladen Hollerbusch, Solidarische Landwirtschaft, Pflanzenmythologie: Holunder und Frau Holle, Grünpaten

(hollerbusch-naturkost.de, kartoffelkombinat.de, solidarische-landwirtschaft.org, greencity.de/projekt/gruenpaten/)

Der Hollerbusch ist er einer der ältesten unabhängigen Bioläden in München. Er führt viele regionale Produkte, zum Beispiel gibt es hier Gerste, Hafer und Dinkel als regionale Reis-Alternativen.

Im Laden befindet sich außerdem einer der **Verteilpunkte für die wöchentlichen Gemüseboxen der Solidarischen Landwirtschaftsgenossenschaft Kartoffelkombinat**.

In München gibt es derzeit drei Solawis, den Auer-Garten bei Freising und den Waldgärtner in Höhenkirchen und das Kartoffelkombinat bei Maisach, das mit 1800 Haushalten Deutschlands größte Solawi ist.

In einer Solidarischen Landwirtschaftsgenossenschaft schließen sich Verbraucher*innen und Landwirt*innen in einer Genossenschaft zusammen, um einen landwirtschaftlichen Betrieb solidarisch zu betreiben. Das bedeutet, dass das Produktionsrisiko von allen getragen wird, dass faire Löhne bezahlt werden und dass keine Gewinne erwirtschaftet werden. Die Ernte wird zwischen allen Mitgliedern geteilt und in Gemüseboxen einmal pro Woche geliefert.

Dieses neue Wirtschaftsmodell verbreitet sich in den letzten Jahren mit wachsender Geschwindigkeit. In Deutschland sind in den letzten 10 Jahren 367 Solawis entstanden und 80 weitere befinden sich in Gründung.

Ernährungswissen vermittelt sich auf vielen Ebenen, auch Mythen und Heilwissen spielen eine Rolle: Wussten Sie, dass der **Hollerbusch** - der in einem Trog vor dem Geschäft wächst- im vorchristlichen Glauben ein Ort war, an dem mit Frau Holle oder Holla - der Göttin der Erde und der Unterwelt - kommuniziert werden konnte. Krankheiten und Sorgen wurden unter dem Baum von Frau Holle transformiert. Symbolisch dafür stand die Verwandlung der weißen Blüten in die schwarzen Beeren.

Holunderblüten und -beeren sind ein vitaminreiches Heilmittel zur Fiebersenkung bei Erkältungen.

Der Holunderstrauch könnte damit ein passendes Symbol der Transformation unseres Ernährungssystems und der Bekämpfung der Klimaerwärmung sein. Holunder würden dann daran erinnern, dass ein Wandel möglich ist. Die Früchte könnten ein Revival als Superfood der Transformation erleben. Wie wäre es zum Beispiel mit einer neuen Kreation mit Omas dunkelroter Holunderbeeren Suppe mit Äpfeln?

Gehen Sie bitte jetzt die Daiserstraße zurück zur Alramstraße.

Die Baumscheiben an der Kreuzung werden ehrenamtlich von der Nachbarschaft gepflegt im Rahmen der Grünpatenschaften des Green City Verein.

Sie sind ein kleiner Beitrag zur Artenvielfalt im Viertel und vielleicht kommen sogar die Bienen von Andreas Bock bis hierher. Wenn Sie näher kommen, sehen Sie eine Mischung aus essbaren Kräutern und ornamentalen Pflanzen.

Überqueren Sie die Alramstraße und folgen Sie der Daiserstraße bis zur Hausnr. 15. Am Tor zum Hof sehen Sie ein grünes Schild, das auf die Anstiftung hinweist, die hier ihr Büro hat.

Infopunkt Nr. 8 Anstiftung, Urban Gardening

(anstiftung.de, urbane-gaerten-muenchen.de)

Die **anstiftung** ist eine Stiftung mit dem Ziel, nachhaltige Lebensstiländerungen zu unterstützen.

Sie fördert, erforscht und vernetzt unter anderem Urbane Gärten in ganz Deutschland.

Für die Stiftung sind Gemeinschaftsgärten Orte des kollektiven Selbsterlebens, die eine kritische Haltung zum Konsum ermöglichen.

In München hat die Stiftung zum Beispiel die Homepage der „Urbanen Gärten München“ mit aufgebaut, auf der sich Gemeinschaftsgärten darstellen und vernetzen können. Wenn Sie wissen wollen, wo es in ihrer Nähe einen Gemeinschaftsgarten gibt, dann können sie das dort erfahren. Außerdem gibt es noch eine Menge guter Tipps und interessante Hintergründe zu urbanen interkulturellen Gärten.

Gehen Sie die Daiserstraße bitte 20 Meter weiter bis zu dem Tor zum Hof zwischen den beiden gelben Häusern Nr. 19 und 21 auf der linken Seite. Bleiben Sie hier bitte stehen und blicken Sie auf die gegenüberliegende Seite zum Haus Nr. 22. Dort befinden sich im Erdgeschoss die Räume des Vereins Sendlinger Kulturschmiede.

Infopunkt Nr. 9 Sendlinger Kulturschmiede e.V.

(sendlinger-kulturschmiede.de)

Der Verein Sendlinger Kulturschmiede ist aus der Bürgerinitiative der 70er Jahre zur Rettung des Stemmerhofs und der Stemmerwiesen hervorgegangen.

Auch heute ist der Verein noch aktiv und organisiert Veranstaltungen, Ausstellungen und vieles mehr.

Gehen Sie bitte jetzt durch das Tor in den Innenhof zwischen den Häusern 19 und 21. Während ich Ihnen etwas über die Geschichte dieser Gebäude erzähle, durchqueren Sie bitte den Hof langsam und verlassen Sie ihn auf der gegenüberliegenden Seite auf der Aberlestraße

Infopunkt Nr. 10 Genossenschaftlicher Wohnungsbau

Zeitgleich mit den Konsumgenossenschaften gründeten sich in ganz Europa im 19. Jahrhundert Baugenossenschaften, um für die Arbeiter*innen der Industriestädte Wohnungen zu errichten.

Der „**Verein zur Verbesserung der Wohnverhältnisse in München**“ baute 1905 in diese Wohnanlage erschwingliche 2 und 3 Zimmer Wohnungen. Jede dieser Wohnungen hatte eine Küche, in der die allerersten Gasherde in München installiert wurden.

Gasherde und die individuellen Küchen haben die Gesellschaft und Ernährungskultur damals revolutioniert. Zum ersten Mal musste kein Holz geholt und kein Feuer angefacht werden. Die Feinstaubbelastung in den Wohnungen sank und andere Gerichte wurden möglich. Kochen wurde nun Aufgabe der einzelnen Hausfrauen. Dass Kleinfamilien in separaten Haushalten leben konnten war ein Schritt auf dem Weg in die individualisierte Gesellschaft. Doch in dieser genossenschaftlichen Wohnanlage gab es viele Gemeinschaftsräume, die der Vereinzelung entgegenwirkten: Bibliothek, Waschküchen, Laden und Gaststätte.

Wohnungsbaugenossenschaften sind auch heute noch eine Bereicherung für Wohnquartiere. Eine Querstraße weiter wird der Danksalon von der Wohnungsbaugenossenschaft WOGENO als Treffpunkt für die Nachbarschaft zur Verfügung gestellt. Ich werde Sie dort noch vorbei führen.

Verlassen Sie den Hof in Richtung der Aberlestraße und biegen Sie auf der Straße nach rechts. An der nächsten Kreuzung gehen Sie nach links in die Oberländerstraße.

Gleich der zweite Laden auf der linken Seite in der Straße ist das Om Nom Nom, ein veganes Café und Feinkostgeschäft, eine wahre Schatztruhe für neue Münchner Gerichte.

Infopunkt Nr. 11 Om Nom Nom, Vegane Ernährung

(om-nom-nom.de, happycow.net)

Das Om Nom Nom ist spezialisiert auf vegane Käse und hat bis zu 50 verschiedene Käsealternativen aus ganz Europa. Der Käse schmeckt um einiges besser als die veganen Käse aus dem Supermarkt.

Die meisten vergangen Käsesorten werden, genau wie Milch-Käse durch die Hilfe von Mikroorganismen und Pilzen fermentiert, sodass sie interessanter schmecken und haltbarer werden. Unter anderem entsteht so der berühmte Umami Geschmack. Fermentierung ist das Geheimnis lokaler Spezialitäten wie Bier, Sauerteigbrot oder Sauerkraut. Der Hintergrund ist, dass das Mikrobiom überall anders zusammengesetzt ist und einen spezifischen Geschmack hat. Aber am Besten Sie probieren den Käse selber.

Mir schmeckt zum Beispiel der vegane Parmesan aus Kichererbsen hervorragend.

In München gibt es inzwischen 22 vegane Restaurants und von Jahr zu Jahr werden es mehr.

Die Happy Cow App listet all diese Restaurants auf.

In Deutschland ernähren sich derzeit rund 8 Millionen Menschen vegetarisch und fast eine Million vegan.

Durchschnittlich werden aber immer noch ca. 60 Kg Fleisch pro Person und Jahr verzehrt. Und das obwohl der Verzehr von mehr als 30 Kg Fleisch pro Jahr krebserregend ist und zu Herz-Kreislaufkrankungen führt.

Schätzungen zufolge gehen in der Europäischen Union 950.000 also etwa 20% aller Todesfälle jährlich auf ungesunde Ernährung zurück.

Es geht aber nicht nur um die individuelle Gesundheit, sondern auch um die Frage der Entstehung von Epidemien. Um Futter für die intensive Tiermast in Europa anzubauen, wird Regenwald abgeholzt. So kommt es in den gestressten Ökosystemen der Regenwälder zu immer mehr Virusmutationen, die auf den Menschen überspringen können. Abhilfe könnte ein **Lieferkettengesetz** bieten, um bei importierten Nahrungsmitteln sicherzustellen, dass auch im internationalen Produktionsprozess Umweltstandards eingehalten wurden und zum Beispiel kein Urwald gerodet wurde. Für Menschenrechte wurde ein solches Lieferkettengesetz 2021 eingeführt, es gibt also ein gutes Vorbild, um das ganze auf Umweltstandards anzuwenden.

Wenn Sie auf der Suche nach veganen oder vegetarischen Rezepten sind und mehr zu Gesundheit, Ernährung oder auch Nachhaltigkeit wissen wollen, empfehle ich einen Besuch der Stadtteilbibliothek oben am Harras. Die Bibliothek hat einen Schwerpunkt auf Nachhaltigkeit. Außerdem wurde ein Teil ihres Lesegartens zum Naschgarten umgestaltet. Kiwi, Weintrauben, Johannisbeeren und Erdbeeren wachsen dort. Beet-Pat*innen pflanzen Salat und Tomaten an.

Gehen Sie die Oberländerstraße jetzt weiter bis zur nächsten Kreuzung mit der Dankstraße. Biegen Sie nach links in die Dankstraße. Nach nur 20 Metern kommt auf der rechten Seite im Haus Nr. 11 ein Schaufenster und die Glastür des Danksalon, in dem gemeinschaftlich gekocht werden kann.

Infopunkt Nr. 12 Danksalon, Klimagerechtes Kochen

(danksalon.wogeno.de, kinderleicht-ev.de, greencity.de/projekt/klimakueche/)

Der Danksalon ist ein Ladenlokal, das von der Wohnungsbaugenossenschaft WOGENO als kostenfreier Quartiersladen und Treffpunkt für die Nachbarschaft zur Verfügung gestellt wird.

Über die Homepage können die Räume samt Küche gebucht werden.

Für Jugendliche gibt es in München das Angebot der Klimakoch-Werkstätten vom Kinderleicht Verein oder der Klimaküche von Green City um klimagerecht kochen zu lernen. Und in der Volkshochschule gibt es in anderen Stadtvierteln einige Kochkurse doch hier in Sendling ist da Eigeninitiative gefragt. Wenn Sie also Lust haben mit Ihren Freund*innen gemeinsam unbekannte Rezepte auszuprobieren wäre das hier ein guter Ort.

Gehen sie die Dankstraße zurück zur Kreuzung mit der Oberländerstraße. Überqueren Sie die Oberländerstraße und folgen Sie der Dankstraße nach Süden. An der nächsten Kreuzung mit der Lindenschmitstraße biegen Sie bitte nach links und folgen der Lindenschmitstraße für ca. 50 Meter. Unsere nächste Station ist der Sendlinger Hofladen in dem Flachbau auf der rechten Seite Lindenschmitstraße.

Infopunkt Nr. 13 Sendlinger Hofladen, Marktschwärmerei, online Direktvermarktung

(regio-delivery.de marktschwaermer.de)

Der Sendlinger Hofladen ist eigentlich kein Hofladen. Es ist die Zentrale des Unternehmens Regio Delivery, das Lebensmittel auf online-Bestellung ausliefert.

In ihrer Werbung versprechen sie regionale Lebensmittel zu vertreiben, aber es finden sich auch importierte Südfrüchte im Sortiment. Immerhin stehen im auf ihrer online Bestellplattform schreiben sie zu jedem Lebensmittel die Kilometer, die es auf dem Buckel hat. Eine Information, die ich mir auch in anderen Läden wünschen würde.

Spannend ist, dass das Unternehmen plant, ein Pfandsystem mit Vakuum-Verpackungen für Käse und Fleischprodukte einzuführen. Die Pfandverpackungen können dann genauso wie Joghurt-Gläser und Getränkeflaschen bei der nächsten Lieferung wieder mitgegeben werden.

Digitale Plattformen und Lieferdienste eröffnen neue Vertriebsweg für regionale Produkte. Vor allem in ländlichen Regionen reduzieren Bring-Dienste, wenn sie ihre Fahrten bündeln, die Transportwege.

Aus Frankreich kommt eine selbstorganisierte Variante der online Direktvermarktung: die sogenannten Marktschwärmereien, über die ausschließlich lokale Produkte vermitteln. Die Marktschwärmer*innen sind

engagierte Privatpersonen, die bestellte Nahrungsmittel auf den Höfen im Umland einsammeln und sie an einen Abholpunkt in der Stadt bringen. Dadurch fallen Kosten für den Zwischenhandel weg. Zum Beispiel in Harlaching gibt es eine solche Marktschwärmerei.

Wie geht es Ihnen mit einem Liefer-Angebot? Würden Sie die Erleichterung schätzen, wenn Ihnen der Einkauf direkt gebracht wird oder genießen Sie es beim einkaufen Menschen zu treffen, Neuigkeiten aus der Nachbarschaft zu erfahren und unbekannte Produkte im Laden kennen zu lernen?

Folgen Sie der Lindenschmitstraße bis zur Kreuzung Implerstraße. Biegen Sie hier nach rechts und bis zu einem vorspringenden Haus kurz vor der Kreuzung mit der Valleystraße, in dem sich ein kleiner Dönerladen befindet. Der Döner heißt Vegan Eck und bietet Seitan Döner mit veganer Sauce an. Vegan muss nicht immer teuer sein. So sieht Gastronomie aus, die ohne Schickimicki an der Ernährungswende teilnimmt. (facebook.com/VeganEck) Biegen Sie bitte in die Valleystraße nach rechts ein. Nach 20 Metern kommt Hirschvogels Bio-Hofladen auf der rechten Seite.

Infopunkt Nr. 14 Hirschvogels Bio-Hofladen,

(hirschvogels-hofladen.de, bio-hirschvogel.de)

Der Laden ist 2021 eröffnet worden und bringt Land und Stadt wirklich zusammen. Christina Riedmair, die den Laden betreibt, wohnt in Sendling und arbeitet an den Tagen, an denen sie nicht im Laden steht, auf dem Bauernhof in Maisach zusammen mit ihrem Schwager Georg Hirschvogel. Der direkte Kontakt mit den Verbraucher*innen ist ihr sehr wichtig. Sie können also jederzeit in den Laden gehen und Christina etwas zum Hof fragen oder Ihre Wünsche äußern.

Hören Sie selbst was Christina und Georg neben dem Hühner-Freilandgehege selber erzählen.

Interview Christina Riedmair Inhaberin des Hofladens und Georg Hirschvogel Bio-Bauer

Gehen Sie jetzt bitte zurück zur Kreuzung mit der Implerstraße. Überqueren Sie diese und folgen Sie der Valleystraße bis zum Gotzinger Platz.

Sie kommen an dem Restaurant Manouche auf der andern Straßenseite vorbei. Manouche ist libanesische Pizza. Ganz selbstverständlich sind alle Pizzen auf der Speisekarte vegetarisch. Nur eine Pizza wird mit regionalem Bio-Rindfleisch angeboten. Eine Selbstverständlichkeit, die ich mir für andere Restaurants auch wünschen würde. Am Gotzinger Platz angekommen können Sie auf einer der Parkbänke Platz nehmen.

Infopunkt Nr. 15 Schule am Gotzinger Platz, Biostadt München, Bio für Kinder, öffentliche Außer-Haus-Verpflegung

(muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Bio_regional_fair/Biostadt_Muenchen/Leitprojekte.html, tollwood.de/bio-fuer-kinder,ms-gotzing.musin.de/ganztagsschule/)

Dieser Infopunkt dreht sich um die imposante Gotzinger Schule am rechten Rand des Platzes. Sie wurde 1907 gebaut und war damit eines der ersten Gebäude auf dem Sendlinger Unterfeld. Ursprünglich wurden in der einen Hälfte der Schule katholische, in der anderen evangelische Schüler*innen unterrichtet. Heute befinden sich in dem Gebäude eine Grund-, eine Mittel-, eine Realschule und ein städtischer Kindergarten.

Die Gotzinger Schule steht an dieser Station exemplarisch für städtische **Schul- und Kindergärten und die Verpflegung**, die in der Ganztagskinderbetreuung angeboten wird. Weil für die Verpflegung von Kindern und Jugendlichen täglich eine große Menge von Nahrungsmitteln von den öffentlichen Schulen gekauft werden, hat die Kommune hier einen wichtigen Hebel in der Hand das Ernährungssystem zu gestalten.

Wussten Sie dass München bereits seit 2006 **Biostadt ist** und sich selber das Ziel gegeben hat mehr Bio-Lebensmitteln in der Stadt zu fördern?

Ein Teilprojekt der Biostadt ist das Programm „**Bio für Kinder**“, bei dem das Referat für Klima- und Umweltschutz mit dem Tollwood zusammenarbeitet. Die Tollwood GmbH veranstaltet nicht nur die Festivals im Sommer und im

Winter, sondern engagiert sich auch im Umweltbereich

Diesem Programm ist es zu verdanken, dass in städtischen Kindergärten bereits 50% Biolebensmittel benutzt werden..

Auf diesem Wege werden junge Münchner*innen aller sozialen Einkommensgruppen mit gesunden Lebensmitteln versorgt und die Stadt betreibt sozialgerechte Daseinsvorsorge.

Daniela Schmid, ist bei der Tollwood GmbH für das Projekt „Bio für Kinder“ verantwortlich. Sie erklärt, worauf es bei der Umstellung auf Bio ankommt.

Interview Daniela Schmid vom Bio für Kinder Tollwood

Der Stadtrat hat 2021 beschlossen, dass in den nächsten Jahren in Schulen auch ein 60%iger Bioanteil erreicht werden sollen. Und spätestens 2030 dürfen nur noch tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung eingesetzt werden.

Die **Biostadt München** fördert Biolebensmittel nicht nur in Kinderbetreuungseinrichtungen. Frau Engel aus dem Referat für Klima und Umweltschutz erklärt, welche weiteren Projekte die Biostadt München umfasst.

Interview mit Astrid Engel aus dem Referat für Klima und Umweltschutz der Landeshauptstadt München

Gehen Sie bitte jetzt einmal quer über den Gotzinger Platz.

Auf der anderen Seite des Platzes gegenüber der Kirche, verläuft die Thalkirchner Straße.

Biegen Sie auf die Thalkirchner Strasse nach links und folgen Sie der Straße nach Norden.

Rechts von der Thalkirchner Strasse beginnt hier das Gelände des Großmarkt. Sie sehen hinter dem Zaun die Einfahrstore der Gärtnerhalle, über die wir später noch sprechen werden.

Nach 50 Metern gabelt sich die Straße.

Biegen Sie bitte an der Gabelung nach links in die Gotzinger Straße

80 Metern weiter kommen Sie auf der linken Seite zur Bäckerei Neulinger im dem rosa Haus Gotzinger Straße Nr.

48

Infopunkt Nr. 16 Biobäckerei Neulinger, Lebensmittelhandwerk

(baeckerei-neulinger.de)

Sie stehen vor einer der fünf Filialen der Bio-Bäckerei Neulinger. Wahrscheinlich riechen Sie den Duft von frischem Brot und Kuchen, der aus der offenen Backstube dringt. Vielleicht sehen Sie durch die Scheiben den Bäckermeister und Inhaber Ludwig Neulinger selber in der Backstube arbeiten. Drinnen gehen Verkaufsraum, Café und Backstube in einander über, sodass man den Entstehungsprozess der Backwaren mit allen Sinnen miterleben kann. Hier wird nichts versteckt und die Arbeit wird wertgeschätzt. Der unglaubliche Duft ist außerdem wahrscheinlich verkaufsfördernd.

Für das Backen von Bio-Brot ist echtes Handwerkswissen gefragt, denn es sind keine Zusatzstoffe im Teig erlaubt, die Hefe-Mikroorganismen manipulieren. Wussten Sie, dass in konventionellem Brot knapp 200 Zusatzstoffe zugelassen sind, die nicht deklariert werden müssen.

Kleine lebensmittelverarbeitende Betriebe, wie diese Bäckerei, sind in den letzten Jahrzehnten fast ausgestorben. Es fehlen regionale Molkereien, Käsereien und Metzgereien oder auch Manufakturen für die Herstellung von Öl, für die Weiterverarbeitung von Nüssen und Samen oder für die Herstellung von Brotaufstrichen. Um Lieferketten wieder zu beleben und die Vielfalt herzustellen, braucht es das Wissen und die Flexibilität kleinerer regionaler Betriebe auch in München und im Umland.

Verbraucher*innen, Gastronomie, Kantinenleitungen und die Stadtverwaltung können beim Einkauf der Nahrungsmittel da einen großen Unterschied machen.

Lokales Handwerkswissen gibt den Gerichten einer Stadt seinen spezifischen Geschmack.

Das tolle ist dass Ernährungswende hier einmal mehr nicht Verzicht, sondern eine Erweiterung der Geschmäcker bedeutet. Probieren Sie doch die Apfelstrudel in der Bäckerei.

Die nächste Station ist die Sortieranlage. Das ist das einstöckige gelbe Gebäude in der Mitte des Platzes auf der

anderen Straßenseite. Gehen Sie links an dem gelben Gebäude die Oberländerstraße entlang bis Sie bei der Einfahrt an der Ecke in den Innenhof hinein schauen können. Die Einfahrt befindet sich an der Kreuzung der Oberländerstraße mit der Thalkirchner Straße.

Infopunkt Nr. 17 Sortieranlage am Gotzinger Platz, Wast City, Lebensmittelrettung

(zerowaste-muenchen.de, com-kit.de zerowastemap.org)

Das Gebäude wurde 1926 gebaut und war über viele Jahrzehnte hinweg die Sortieranlage. Hier wurden vollreife Früchte aus dem Großmarkt sortiert. Was noch gut war, wurde auf Handkarren verladen und in der Stadt von ambulanten Händler*innen verkauft. Vor der Einführung von Supermärkten in den 1950iger Jahren wurde Gemüse und Obst in München nur auf dem Viktualien-, dem Wiener- und dem Elisabethmarkt verkauft. Die ambulanten Obst-Händler*innen waren daher viel wichtiger und häufiger als heute. Sie transportierten ihre Handkarren teilweise in der Trambahn in die verschiedenen Stadtteile.

Was würden Sie davon halten, wenn Gemüse in Zukunft auch wieder ambulant zum Beispiel vom Elektro-Lastenrad aus angeboten werden würde?

In der Sortieranlage wurden damals die unverkäuflichen Früchte den Sortierer*innen überlassen. Damit war dieser Ort der Vorläufer der Nahrungsmittelrettung.

6 Millionen Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jährlich in der Landwirtschaft, Handel, und Gastronomie weggeschmissen. Und weitere 6 Millionen Tonnen in privaten Haushalten. Diese Lebensmittel zu nutzen wäre ein wichtiger Beitrag zur Ökologie.

München ist seit 2019 **Zero Waste City** und erarbeitet im Moment ein Konzept zur Müllvermeidung. Lieber spät als nie.

Ein neues Beispiel der Lebensmittelrettung ist die **Community Kitchen** in Neuperlach. Dort werden gerettete Lebensmittel gemeinsam verkocht. Es gibt Gerichte vor Ort und Catering für Veranstaltungen und jeden Morgen können sich Schulkinder Pausenbrote abholen. So eine Community Kitchen wäre eine passende Nachnutzung der Sortieranlage.

2009 musste die Sortieranlage selbst gerettet werden, die Stadt wollte sie wegen hoher Sanierungskosten loswerden. Doch Bezirksausschuss, Kulturschmiede und die Bürgerinitiative „Lebendige Sortieranlage“ erreichten, dass das Gebäude unter Denkmalschutz gestellt wurde und weiterhin im Besitz der Stadt blieb. Mit ihren kleinen Geschäften und Restaurants ist sie ein identitätsbildender Ort in Sendling. Essen verbindet.

Überqueren Sie bitte jetzt die Thalkirchner Straße und gehen Sie 50 Meter nach links entlang der weißen Mauer auf die große Toreinfahrt zum Großmarktgelände.

Infopunkt Nr. 18 Großmarkt, Gärtnerhalle, Klohäuschen, Münchner Tafel e.V.

(das-klohaeuschen.de, pilze-ulrich.de, muenchner-tafel.de, www.muenchen.travel/angebote/buchen/fuehrung-durch-die-grossmarkthalle)

Rechts von der Toreinfahrt befindet sich das **Klohäuschen**. Es steht, genauso wie die Großmarkthalle, unter Denkmalschutz und im ehemaligen Pissoire-Raum wird eine Kunstgalerie betrieben. Schauen Sie durch die Glastür, vielleicht gibt es dort gerade etwas zu entdecken.

Dass diese Galerie das Klohäuschen wieder stärker in unser Bewusstsein ruft passt zur Ernährungswende.

Toiletten und der Umgang mit unseren Fäkalien sind ein oft verdrängter, aber wichtiger Teil des Ernährungssystems. Wir haben ja schon gehört, dass ab Mitte des 19. Jahrhunderts das Abwassersystem für München gebaut wurde, um weitere Cholera-Epidemien zu verhindern.

Hauptgegner des Kanalisations-Großprojektes waren damals die Landwirt*innen, die bis dahin die städtische Jauche auf ihre Felder transportiert hatten. Durch die Wasserklosetts fehlte ihnen der Dünger auf den Feldern.

Heutzutage werden unsere Fäkalien in der Kläranlage behandelt und der Klärschlamm verbrannt. Dieses System entzieht dem Nahrungsmittelkreislauf Nährstoffe, die durch Kunstdünger ersetzt werden. Eine Alternativen wären Komposttoiletten.

Schauen Sie bitte jetzt durch die **Einfahrt zu den Großmarkthallen**. Der Zutritt zum Gelände ist für Privatpersonen nicht gestattet, aber Sie haben vom Tor aus schon einen guten Überblick.

Der Münchner Großmarkt gehört nach Paris und Barcelona zu den größten kommunalen Märkten Europas. Er wird bisher vom Kommunalreferat der Stadt München geleitet. Hier arbeiten 400 Firmen mit über 3000 Arbeitsplätzen und einem Jahresumsatz von geschätzten 1,5 Milliarden Euro.

Der Bau des Großmarkts 1911 und zuvor des zentralen Schlachthofs waren neben der Wasserversorgung Teil des urbanen Hygieneprojekts von Max von Pettenkofer am Ende des 19. Jahrhunderts. Durch die Zentralisierung konnten die Lebensmittelgeschäfte unter besseren Hygienebedingungen arbeiten und kontrolliert werden.

Vom Eingangstor aus gesehen links stehen die historischen Großmarkthallen. Hier werden in der Früh zwischen 2 und 8 Uhr Obst und Gemüse aus aller Welt gehandelt. Wenn Sie das morgendliche Treiben erleben wollen, können Sie an Führungen teilnehmen, die von der Stadt jeden Monat angeboten werden.

Von den ehemals vier Spitzdächern wurde nach der Zerstörung im zweiten Weltkrieg nur das Dach der ersten Halle wieder original aufgebaut. Diese für das Baujahr 1911 gewagte Betonkonstruktion steht unter Denkmalschutz und muss dringend renoviert werden. Für den Handel ist ein Neubau geplant.

Am Ende der Straße sehen Sie auf der rechten Seite einen orange-gelben Gebäudekomplex. Es handelt sich um die Gastwirtschaft Wallner, das Postgebäude und ein Kontor-Haus. Hinter den Gebäuden geht das Gelände noch weiter bis zum Heizkraftwerk an der Schäftlarnstraße. Dort hinten stehen weitere Hallen für den Handel mit Blumen, mediterranen Spezialitäten und für die Lagerung. Ein großer Teil des 31 Hektar-Geländes wird für den Umschlag von Lebensmitteln in andere Regionen und Länder verwendet. Lastwagen zum Beispiel mit Orangen aus Italien und Haselnüssen aus der Türkei werden dort umgepackt und nach Nordeuropa weitergefahren. Die Hallen dort schauen so ähnlich aus, wie das Gebäude hinter Ihnen auf der dem Eingangstor auf der gegenüberliegenden Straßenseite mit den Laderampen für LKWs.

Für den Neubau der Großmarkthallen ist geplant, die verschiedenen Funktionen und Unternehmen, die derzeit noch über das Gelände verteilt sind, in einem Haus zusammenzuführen. Dieses Gebäude soll auf dem südlichen Teil der Fläche gegenüber dem Heizkraftwerk entstehen. Geplant ist im Moment, dass es so hoch wie das Kraftwerk wird

Der Bereich um die alte Halle herum wird dann frei für neue Nutzungen. Wahrscheinlich wird hier ein neues Viertel mit Wohnen, Gewerbe und Freiflächen entstehen. Doch wie das genau aussieht ist noch nicht geklärt. Die Planungen des neuen Großmarkts und des Viertels sind noch nicht abgeschlossen.

Der Stadtrat möchte den Neubau und Betrieb des Marktes einem privaten Investor übergeben. Dagegen regt sich derzeit Widerstand, denn es wird befürchtet, dass die Stadt ihre Gestaltungsmöglichkeiten für ein neues Ernährungssystem verliert, wenn sie die Hallen nicht mehr selber betreibt. Auch die fehlende Bahnanbindung, der Abriss noch funktionstüchtiger Gebäude, die Auswirkungen auf die Frischluftschneise und das ausschließlich auf LKWs ausgelegte Verkehrskonzept werden kritisiert.

Für eine Ernährungswende gibt es hier viel Potential. Da der Stadtrat den Neubau des Großmarkts mitgestaltet, kann er sich dafür einsetzen, dass Räume entstehen, die regionale und nachhaltige Produktion fördern.

Daniela Schmid vom Ernährungsrat München beschreibt wie ein Neuplanung aussehen könnte:

INTERVIEW Daniela Schmid Vorstand Ernährungsrat München

Vorbild für den Neubau nach Kriterien einer Ernährungswende könnte die **Gärtnerhalle** sein, die Sie ganz rechts auf dem Gelände sehen. Das grau-grüne Gebäude wurde 1970 gebaut. In der Gärtnerhalle werden Produkte verkauft, die im Münchner Umland produziert werden. Die Zahl der Erzeuger*innen, die hier ihre Waren anbieten, wird leider immer geringer.

In und um München gab es 1940 noch ca. 800 Gärtnereien, viele von ihnen brachten ihre Waren zu dem Markt, der hier seit 1911 stattfand. Als die Halle 1970 gebaut wurde, verkauften hier noch 82 Betriebe. Heute sind es nur noch 16 Gärtnereien und 2 Pilzzuchtbetriebe.

Ein Grund für diesen Rückgang und das Höfesterben ist, dass landwirtschaftliche Flächen durch Stadterweiterungen überbaut werden, ein anderer, dass die Supermarktketten ihr Gemüse von woanders her billiger bekommen.

Eine Forderung aus der Ernährungswissenschaft an die Bundesregierung ist daher, zum Beispiel durch eine Absenkung der Mehrwertsteuer für gesunde, nachhaltige Nahrungsmittel die Produktion und den Kauf von Gemüse und Obst attraktiver zu machen. In anderen Ländern gibt es solche Steuermodelle bereits.

Auf meiner Suche nach Gerichten, die zur Ernährungswende passen, habe ich einen regionalen Pilzzucht-Betrieb besucht, der seit vielen Jahrzehnten seine Produkte in der Gärtnerhalle verkauft.

Herr Ulrich baut in der Hallertau in zweiter Generation Pilze an und hat in den letzten Jahren begonnen - zusätzlich zu Champignons - Edelpilze wie Shiitake, Igelstachelbart und Buchenpilze zu züchten. Haben Sie diese Pilze schon mal probiert? Alles sehr leckere und nachhaltige Alternativen zu Fleisch und Fisch.

INTERVIEW Franz Ulrich Pilzzucht

Ganz links vom Tor auf der Innenseite der Mauer unter dem Überdach befindet sich eine Ausgabestelle der **Münchner Tafel**. Jeden Freitag Nachmittag wird hier eine lange Kette von Tischen aufgestellt und gespendete Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen oder aus Überproduktionen stammen, werden hier verschenkt. Seit 1994 rettet die Tafel 6,5 Millionen Kilogramm Lebensmittel jährlich alleine in München. 700 Ehrenamtliche geben die Lebensmittel an 22.000 Tafelgäste aus. Der Münchner Armutsbericht gibt an, dass 17% der Münchner Bürger*innen in relativer Armut leben und gleichzeitig werden tonnenweise Lebensmittel weggeschmissen.

Foodsharing, die Community Kitchen und die Tafel, leisten einen Beitrag, um diese schlechte Bilanz auszugleichen.

Die Tafel sucht übrigens kräftige Helfer*innen. Wenn Sie mit anpacken wollen, finden Sie die Kontaktadressen auf der Homepage.

Gehen Sie jetzt bitte vor dem Tor die Thalkirchner Straße außerhalb des Großmarktgeländes wieder weiter. Die Straße führt Sie leicht abfallend entlang der Außenmauer des Großmarkts zur Unterführung unter die Bahngleise. An der Kreuzung, die die Unterführungen unterbricht, gehen Sie bitte weiter geradeaus über die Ampel und durch die zweite Unterführung.

Die Straße heißt dann Tumblingerstraße und bringt Sie in die Isarvorstadt.

Während Sie gehen, erzähle ich Ihnen etwas über die Geschichte der Bahn und deren Auswirkungen auf das Münchner und das Europäische Ernährungssystem. Bitte passen Sie hier auf die Räder auf, mit denen Sie sich den Gehweg teilen.

Zuerst unterqueren Sie die ehemaligen Zubringer-Gleise zum Großmarkt, dann die Gleise des südlichen Bahnringes. An dieser Stelle befand sich bis 1985 der Südbahnhof.

Gebaut wurden diese Bahnstrecke 1871. Die guten **Eisenbahnverbindungen** nach Italien, Österreich und zum Balkan waren Gründe dafür, dass der Großmarkt hier angelegt wurde und ein überregionaler Umschlagplatz für die Versorgung Europas mit Gemüse aus dem Süden entstanden ist.

Die Hallen waren damals ganz fortschrittlich so gebaut, dass Waren direkt von den Gleisen in die Gebäude ausgeladen werden konnten. Heute sind die Bahngleise, die in den Großmarkt hineinführen, alle stillgelegt.

Heute werden alle Waren für den Großmarkt mit LKWs angeliefert. Eine enorme Belastung der Münchner CO²- und Feinstaub-Bilanz. Die Anwohner*innen klagen über den Lärm der LKWs, die Nachts in den Straßen rangieren und ihre Motoren laufen lassen müssen, um die Waren zu kühlen.

Für die Neuplanungen des Großmarkts müssen im Sinne des Klima- und des Lärmschutzes zukunftsweisende

alternative Transportmittel entwickelt werden. Was wäre, wenn die Schiene wieder neu belebt würde? Oder wenn eine Güter-Seilbahn über dem Stadtverkehr schweben könnte? Noch ist die Bahn-Infrastruktur da. In den derzeitigen Entwürfen für den Neubau der Großmarkthalle würden die Gleise endgültig stillgelegt.

Wenn Sie an der Kreuzung zwischen den beiden Unterführungen nach rechts blicken, sehen Sie die **Alte Utting**. Das ausrangierte Schiff vom Ammersee thront auf einem stillgelegten Zubringergleis in den Großmarkt und ist heute ein Gastronomie- und Veranstaltungsort. Es gibt dort unter anderem leckere vegane Burger und Bowls und vom Oberdeck aus können Sie das Gelände des Großmarkts überblicken.

Doch bevor Sie dorthin gehen würde ich Ihnen noch gerne zwei weitere spannende Ernährungsorte zeigen.

Lassen Sie die Alte Utting bitte rechts liegen und überqueren Sie die Straße an der Ampel. Gehen Sie gerade aus unter der zweiten Unterführung hindurch. Am Ende der zweiten Unterführung gehen Sie bitte den Berg hinauf an einer Graffiti-Wand vorbei, bis Sie zu einer Toreinfahrt auf der rechten Seite kommen. Gehen Sie durch das Tor auf den ehemaligen Viehhof.

Infopunkt Nr. 19 Viehhof, Schlachthof, Bahnwärter Thiel, Wicked Cricket, Bahngarten

Insektennahrung

(bahnwaerterthiel.de, wickedcricket.de, vegan-masterclass.de, facebook.com/Mutternaturladen, bahnwaerterthiel.de/2019/07/10/hallo-welt/ , www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Stadtplanung-und-Bauordnung/Projekte/Viehhof.html)

Hier wurden seit 1878 für etwa ein Jahrhundert lang Kühe, Pferde und Schweine gehandelt und in den angrenzenden Schlachthof getrieben. Heute werden die Tiere per LKWs direkt in den Schlachthof transportiert. Weiter hinten werden Sie noch den Mist aus den Lastwägen sehen und riechen, die hier gereinigt werden. Im Münchner **Schlachthof** können 70 Tiere pro Stunde geschlachtet und verarbeitet werden. Das bedeutet Stress für die Tiere und die dort arbeitenden Menschen. Auch Bio-Schlachtungen haben keine gute Bilanz: Bis auf Transportdauer und Hygiene gibt es kaum besondere Vorgaben um den Stress zu reduzieren.

Doch wie sieht tierwohlgerechteres Schlachten aus?

Die Alternative sind mobile Hofschlachtungen und kleinere Metzgereien, in denen nicht im Akkord gearbeitet werden muss. Die Herrmannsdorfer Landwerkstätten oder auch die Tagwerk Biometzgerei setzen solche Prinzipien um.

Der Schlachthof wird noch länger in der Innenstadt bleiben, doch das Gelände des Viehhofs wird ungenutzt und bebaut. Links von Ihnen sehen Sie die Rückseite des neuen Volkstheaters. Auf der Freifläche vor Ihnen werden 600 Wohnungen entstehen. Bis es soweit ist, gibt es noch einige Zwischennutzungen. So zum Beispiel unsere nächste Station der **Bahnwärter Thiel**.

Gehen Sie bitte die Rampe rechts von Ihnen hinauf und durch das Tor aus Schiffscontainern. Sollte das Tor verschlossen sein, dann gehen Sie bitte links an den Containern ein paar Treppenstufen hoch und an einer Graffiti-Wand entlang bis zu dem Garten am Ende der Container.

Bahnwärter Thiel, so heißt das Containerdorf mit vielen Ateliers, Veranstaltungsorten und Restaurants, das als Zwischennutzung 2017 hier aufgebaut wurde. Schauen Sie sich gerne um, es gibt viele Kuriositäten, Antiquitäten und moderne Kunst zu entdecken. Vielleicht läuft ja auch gerade ein Konzert.

Wenn Sie durch das Eingangstor gegangen sind, biegen Sie bitte am Ende des ersten Containers und vor einer alten Trambahn und einem Wegweiser mit vielen Schildern nach links ab. Sie stoßen auf einen Hof mit einer Tischtennisplatte und einer Metall-Wendeltreppe zwischen den Containern. An diesem Infopunkt geht es um das Food-Startup Wicked Cricket, das seine Büroräume im oberen Container hat.

Wicked Cricket hat sich auf Snacks aus Insekten spezialisiert, die sie in Süddeutschland züchten und rösten lassen. Sind sie neugierig geworden ?

Mathias Rasch, der vier Gründer des Unternehmens, erzählt welche Geschmacksrichtungen sie anbieten:

Interview mit Mathias Rasch Wicked Cricket

Heuschrecken verwerten Nährstoffe deutlich besser als Rinder, Schweine und Geflügel. Bei der CO₂-Bilanz liegen sie daher vor anderen Nutztieren. Die ethischen Fragen nach dem Umgang mit Lebewesen bleiben aber bestehen. Gehen Sie jetzt bitte weiter und durchqueren Sie das Bahnwärter Thiel Gelände bis zum Hinterausgang auf der linken Seite.

Überall sehen Sie die Hochbeete des **Bahngartens**, die von über 30 Mitgliedern bepflanzt werden. Wer mitgärtnern möchte kann per Email anfragen.

In Hochbeeten kann eine erstaunliche Menge Gemüse produziert werden. Da Gärtnereien immer weiter aus der Stadt hinausgedrängt werden, sind urbane Gärten Orte, an denen Ernährungswissen kultiviert wird. Jung und Alt können die Jahreszeiten und ihre spezifischen Gemüse kennenlernen. Spannend ist zu sehen, wie sich das wärmere urbane Klima auswirkt. Oft sind die Pflanzen in der Innenstadt um Wochen früher reif als im Umland. Mir gefällt vor allem die wilde Mischung in den Beeten. Die Kategorien von Nutz-, Zier- und Wildpflanzen lösen sich auf und zusammen mit Graffiti entsteht eine neue grenzüberschreitende Ästhetik.

In einem anderen Container auf der rechten Seite befindet sich das Büro von Europas größter vegane Online-Kochschule: **Vegan Masterclass**.

Nach ca. 100 Metern kommt auf der linken Seite ein Holztor, durch das Sie den Bahnwärter Thiel bitte wieder verlassen. Im Container rechts vor dem Tor finden Sie den **Unverpackt-Laden „Mutter Natur“**.

Gehen Sie bitte hinaus in den Viehhof und biegen Sie gleich nach rechts ab. Folgen Sie ca. 50 Meter der Außenseite der letzten Container, bis Sie auf der rechten Seite einen vertieften Garten sehen.

Gehen Sie die gesamte Länge des Gartens entlang. Am Ende des Gartens kommen Sie zu einer Treppe, die Sie in den Garten hinunter führt. Steigen Sie hinab und wandern Sie zwischen den Beeten umher. Die Gärtner*innen haben nichts dagegen, nur bitte pflücken Sie nichts. Lassen Sie sich zwischen den Beeten von diesem ungewöhnlichen Ort verzaubern, vielleicht wollen sie auch eine der selbstgebauten Sitzgelegenheiten ausprobieren.

Es gibt auch einige Bienenkästen, die Sie aus nächster Nähe betrachten können.

Infopunkt Nr. 20 Südgarten, Urbane Gärten, Bezirksausschuss Sendling, Bürgerinitiative Großmarkt

Mitgestalten

(grossmarkt-mitgestalten.de

www.muenchen.de/rathaus/Stadtpolitik/Bezirksausschuesse/Stadtbezirk06.html

urbane-gaerten-muenchen.de/gaerten/gemeinschaftsgaerten/suedgarten/)

Der **Südgarten** besteht seit 2014 und ist einer von über 50 Urbanen Gemeinschaftsgärten in München. Die Gruppe pachtet das Gelände von der Landeshauptstadt München. Wenn sie mit-gärtnern wollen können Sie im Südgarten oder auch im Bahngarten per email anfragen fragen. Die Kontakte finden Sie auf der Homepage der „Urbanen Gärten München“ auf der Sie auch die anderen Gärten in München finden können.

Bitte gehen Sie zu einem der Beete und schauen Sie sich die Erde einmal genauer an. Nehmen Sie eine Fingerspitze voll Erde und riechen daran. Sehen Sie ein paar der Lebewesen? Würmer, Insekten und Kleinstlebewesen. In einem Gramm lebendigem Boden leben mehr Bakterien und Organismen, als es Menschen auf der Erde gibt. Die meisten davon können wir nur mit Mikroskop sehen, aber an ihrem würzigen Geruch erkennen. Schnuppern Sie ruhig mal an einer Prise Erde.

Dort wo viele Mikroben leben, ist die Erde krümelig und bleibt länger feucht. Das hilft den Pflanzen, denn sie können besser an Nährstoffe kommen. Kunst-Dünger würde die Lebewesen umbringen. Kompost fördert ihre Vielfalt.

Fruchtbarer Boden ist die Ressource, die im Moment am schnellsten verloren geht. Versiegelung und zunehmende Trockenheit und vor allem der starke Einsatz von mineralischen Düngemitteln, Pestiziden und

Monokulturen in der konventionellen Landwirtschaft tötet die Lebewesen im Boden. Da die Bodenlebewesen viel CO2 speichern, wird durch ihren Tod der Klimawandel beschleunigt.

In einer Ernährungswende-Zukunft werden Nutzpflanzen bevorzugt angebaut, die neben der Nahrung für Menschen Nährstoffe für andere Lebewesen produzieren und das Bodenleben bereichern. Linsen und Bohnen aber auch Obstbäume sind da gute Beispiele. Im Südgarten begegnen Sie auch dem Holunder Transformationsstrauch wieder, der hier den verdichteten Boden der ehemaligen Bahnanlage auflockert und wieder belebt.

Ganz konkret machen die Pflanzen und Hochbeete des Gartens die Stadt im Klimawandel resilienter, denn sie bieten Schutz vor Flutkatastrophen. Belebte Böden speichern Regenwasser wie Schwämme und geben die Flüssigkeit erst langsam wieder ab. Zusätzlich kühlt die Feuchtigkeit in der Erde die Luft.

Ein Ernährungssystem, das auf lebendigen Böden aufbaut, ist kein Selbstzweck, sondern wirkt über sich hinaus. Eigentlich eine rundum gute Sache mit positiven Nebenwirkungen. Die Stadt München könnte das unterstützen mehr Flächen für Gemeinschaftsgärten ausweisen und dezentrale Wurmkompostanlagen aufbauen.

Hier im Südgarten gibt es gleich mehrere Kompostbehälter. Die Süd-Gärtner*innen verschenken keine Biomasse an die Abfallwerke, sondern füttern ihre Bodenlebewesen. Haben Sie die Kompostkisten gleich beim Eingang und den Wasserbehältern gesehen?

Der Südgarten ist eine Zwischennutzung, perspektivisch soll hier ein Park für die Bewohner*innen der Neubauten entstehen. Dieser Garten kann eine Inspiration für die Planungen des freiwerdenden Großmarktgeländes auf der anderen Seite der Gleise sein. Wenn sich genügend Menschen dafür stark machen, könnte urbane Landwirtschaft dort als integraler Teil der Stadt von Anfang an mitgeplant werden.

Das letzte Wort soll die Nachhaltigkeitsbeauftragte des Bezirksausschuss Sendling Tini Hesse haben. Sie ruft dazu auf, sich für die Gestaltung des Großmarktgeländes einzubringen.

Interview Tini Hesse, Nachhaltigkeitsbeauftragte im Bezirksausschuss Sendling

Die Bürgerinitiative die Tini Hesse erwähnt, heißt „Großmarkt mitgestalten“. Sie finden Sie im Internet. Mit diesem Aufruf sich einzubringen endet unsere Tour.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, sich in dem einen oder anderen Projekt zu engagieren oder neue Gerichte auszuprobieren. Der Transformationsprozess braucht noch viele Mäuler, Hände und Köpfe.

Sie finden Informationen, Links und Materialien auf der Homepage zu dieser Stadtführung.

Dort ist auch eine zweite Audio-Tour durch Giesing verlinkt, in der noch andere Aspekte des Ernährungssystems beleuchtet werden.

Wenn Sie jetzt noch zur Alten Utting gehen wollen, können Sie das Viehhofgelände durch die nächstgelegene Ausfahrt zur Thalkirchner Straße hin verlassen. Das Tor finden Sie auf der rechten Seite, wenn Sie die Treppe vom Garten hinaufsteigen und am Zaun entlang die Rampe nach unten gehen. Bei der Alten Utting finden Sie auch eine Bushaltestelle des 132iger Buses, der Sie zum Anfangspunkt zurückbringt.

Auf Wiedersehen und bis dahin wünsche ich Ihnen einen guten Appetit.

Recherche, Skript, Regie: Ella von der Haide /Eine andere Welt ist pflanzbar!

Sprecherin: Jessica Krämer

Musik:

Mea (Lea Valentina Limbrunner, Marketa Drozdikova) MEA project: meahandpan.com, Solo project: leavalentina.com

Anne Schmetterfeder (Gartenlied und Happy Cucumber)
Thomas Schneider (Giesing Romanze)
Nat Keefe & Hot Buttered Rum (Cats Searching for the Truth)
Dan Lebowitz, Copyright Free Music (Jeremiah's Song Copyright)
Davide Swarup (RAV Drum B Rus Solo)

Impressum und Kontakt

Die Audiotour erstellt von:

Eine andere Welt ist pflanzbar!
Büro für audio-visuelle Kommunikation
Ella von der Haide
Ulmenstr. 1
82049 Pullach
www.eine-andere-welt-ist-pflanzbar.de
ella.von.der.haide (at) gmail.com

in Zusammenarbeit mit:

BürgerStiftung München
Klenzestr. 37
80469 München
Tel 089 20 23 81 11
E-Mail: [buero \(at\) buergerstiftung-muenchen.de](mailto:buero (at) buergerstiftung-muenchen.de)
Internet: www.buergerstiftung-muenchen.de

Gefördert durch:

Bezirksausschuss 6 Sendling
Referat für Klima und Umweltschutz der Landeshauptstadt München
Anstiftung
Schweisfurth Stiftung

Die Tour kann auch als live Audiotour gebucht werden.

Anfragen: ella-von-der-haide@gmail.com