

Nr. 2 | Sommer 2023

# werde

Inspirationen für eine bessere Welt

**GÄRTEN**  
Natur trifft  
Mensch

**INTERVIEW**  
Glück kann  
man lernen!

GRIECHENLAND

## Sheilas Farm

Ein Ort der Harmonie, Biodiversität  
und Fruchtbarkeit

9,00€ (D | A | Lux) 11,00€ (CHF)



4 198477 109008

werde Sommer 2023

Griechenland: Sheilas Farm

Gärten: Natur trifft Mensch

Interview: Glück kann man lernen

werde-magazin.de

W 2/23



# Im Einklang

Sheila Damos, 35, gilt als Pionierin der regenerativen Landwirtschaft in Griechenland. Und möchte ihr Wissen über die Pflanzenwelt weitergeben

A photograph of a lush green landscape. In the foreground, there is a dense field of green grass and various plants. In the middle ground, a large, gnarled tree with thick branches stands prominently. To the left of the tree, there is a white, tent-like structure partially covered by greenery. The background is filled with more trees and foliage, creating a sense of a thriving, natural environment. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

# mit der Natur

Die Farm von *Sheila Darnos* ist ein lebendiges Beispiel für eine nachhaltige Landwirtschaft. Ein Ort der Harmonie, Biodiversität und Fruchtbarkeit

Text & Bilder  
Jessica Jungbauer

S

Schritt für Schritt tauchen wir immer tiefer in das Dickicht ein, das hohe Gras reicht bis zur Hüfte, und die Äste der Zitronenbäume wiegen sanft im Wind. Während wir durch das üppige Grün der *Southern Lights*-Farm in Griechenland, im Süden des Peloponnes, spazieren, wird mir schnell bewusst, dass dies kein gewöhnlicher Landwirtschaftsbetrieb ist. Es ist ein Labyrinth der Aromen und Farben, und Sheila Damos, die Leiterin der Farm, führt mich behutsam durch diesen scheinbar wild wachsenden Garten der Vielfalt. Mit jedem Schritt erklärt sie die Geschichten und Geheimnisse hinter den Pflanzen, die hier gedeihen. Sie zeigt auf eine Frucht namens *Solanum muricatum*, von der nur wenige Menschen jemals gehört haben und die im Hochsommer reift. Weiter geht es zu einer Carissa-Pflanze, die viele als reine Zierpflanze kennen, deren essbare Früchte den meisten aber unbekannt sind. „Ich finde es wunderbar zu wissen, was alles essbar ist“,




Zitronen frisch vom Baum, ohne Pestizide.  
Für Damos sind die Prinzipien der Permakultur der Schlüssel zu einer nachhaltigen Landwirtschaft

sagt Sheila Damos und berührt dabei immer wieder die Blätter der Pflanzen, probiert hier und da. „Das verleiht einem eine große Ernährungssouveränität. Man ist nicht auf den Supermarkt angewiesen.“

Die Farm von Damos ist ein lebendiges Beispiel für eine nachhaltige Landwirtschaft. Hier werden keine Pestizide eingesetzt, sondern das Ökosystem auf natürliche Art und Weise erhalten. Das Hauptziel ist es, einen Ort der Harmonie zu schaffen, die Biodiversität zu fördern, den Boden zu regenerieren und seine Fruchtbarkeit zu steigern. Im Einklang mit der Natur.

Die Prinzipien der Permakultur und regenerativen Landwirtschaft haben in den letzten Jahren zunehmend an Popularität gewonnen, insbesondere angesichts der Klimakrise. Die Landwirtschaft muss sich den immer extremeren Wetterbedingungen anpassen, wie Trockenheit und Starkregen. Eine



Ein Labyrinth aus Aromen und Farben, das  
Lebensraum bietet und nur scheinbar wild ist.  
In Wirklichkeit ist alles durchdacht



Nur dort, wo ein gesundes Ökosystem vorhanden ist, findet man das Nest einer Gottesanbeterin

gesunde und fruchtbare Bodenstruktur ist entscheidend, um Wasser aufnehmen zu können und CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre zu binden. Die regenerative Landwirtschaft strebt danach, Teil der Lösung zu sein und nicht weiterhin zur Klimakrise beizutragen. Auch in Griechenland ist die Landwirtschaft noch stark von Monokulturen und dem Einsatz von Pestiziden geprägt. Damos und ihr Netzwerk *Regenerative Farming Greece* möchten den Status quo ändern und zeigen, dass nachhaltige und regenerative Praktiken möglich sind.

## Gründüngung erhöht den Stickstoffgehalt im Boden

„Wir pflanzen zum Beispiel stickstoffbindende Bäume wie Leguminosen, die dem Boden Stickstoff zuführen, aber auch viel organisches Material produzieren“, erklärt Damos. Sie pflückt eine Zitrone vom Baum, beißt hinein, ohne den Mund zu verziehen, und fährt fort: „Dann gibt es noch die Gründüngung, also die Aussaat von Pflanzen, die ebenfalls

Stickstoff binden. Und dann versuchen wir, den Stickstoffgehalt zu erhöhen.“ So wird beispielsweise aus Trockentrenn-toiletten Kompost hergestellt.

Damos' Lieblingsbeschäftigung, so sagt sie, sei das Mulchen. Sie gräbt mit ihrer Hand in der feuchten Erde. „Wenn man Baummaterial wie Äste aus dem Boden entfernt, verhungern die Pilze, die den Baum ernähren würden. Das macht keinen Sinn ... Ich mulche gern, weil es wie Pflege für den Boden ist. Ich glaube einfach, dass es ein System gesünder und funktionstüchtiger macht.“ Sie schiebt immer mehr Erde beiseite. „Siehst du all diese Mikroorganismen, die kleinen Tierchen! Man schafft so Lebensraum. Wenn man das nicht tun würde, wenn man nur nackten Boden hat, wo wären dann all die Tiere?“

Sie fügt hinzu: „Je mehr Elemente eines Waldes man in seine Farm einbringt, desto mehr Lebensraum schafft man.“ Das ist das Konzept des Agroforst, der die Forstwirtschaft mit der Landwirtschaft kombiniert.

Und tatsächlich: Überall summt und brummt es, alles wimmelt vor Bienen und Hummeln. Wir laufen immer weiter

„Siehst du all diese Mikroorganismen, die kleinen Tierchen!  
Man schafft so Lebensraum. Wenn man das nicht tun würde, wenn  
man nur nackten Boden hat, wo wären dann all die Tiere?“

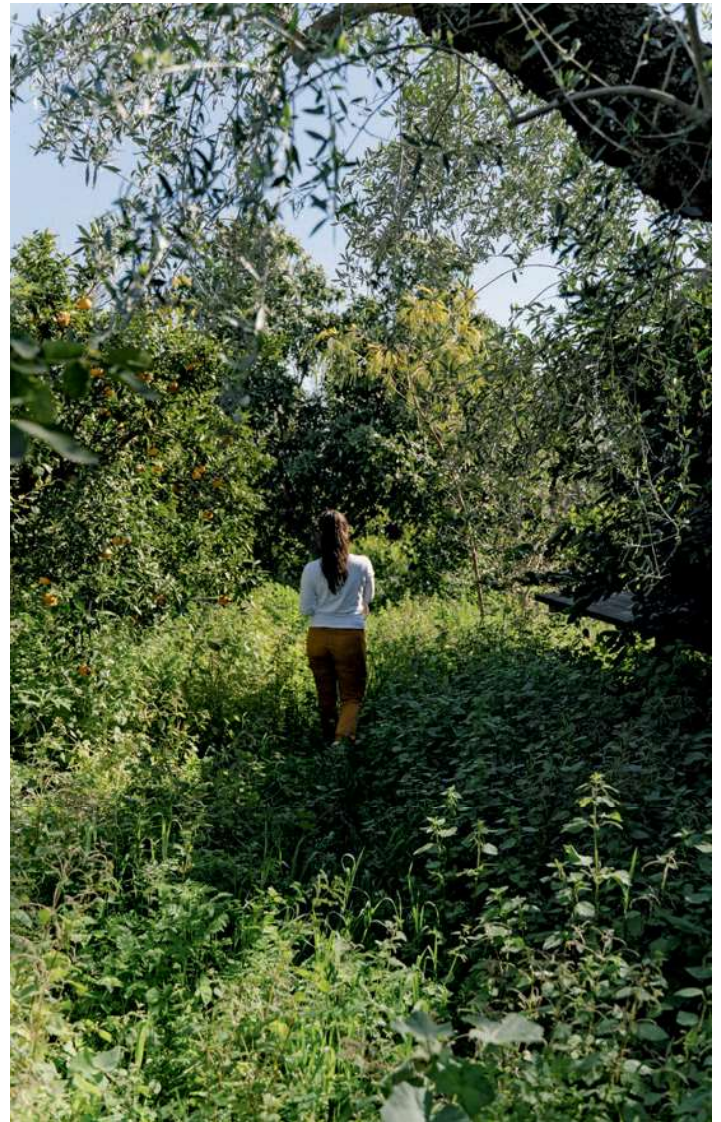
über die Farm, während uns die Fülle der Natur umgibt. Die scheinbare Unordnung mit Ästen auf dem Boden und Steinmauern auf ihrer Farm ähnelt dem natürlichen Zustand des Waldes. Gerade diese Vielfalt und Natürlichkeit ermöglichen ein blühendes Leben. Selbst die toten Baumstämme erfüllen wichtige Funktionen für Tiere und Vögel, die dort ihre Nester bauen. „In einem natürlichen Wald wachsen die Pflanzen immer in verschiedenen Schichten“, so Damos, die ihre Hand waagrecht hält, um die einzelnen Schichten anzuzeigen. Einige Pflanzen benötigen mehr Licht und wachsen daher über den anderen, während andere Pflanzen eine Nische in den Bereichen mit weniger Licht besetzen. Diese Pflanzen können in niedrige, mittlere und hohe Schichten eingeteilt werden, wobei dies nichts über ihre tatsächliche Höhe aussagt, sondern über ihre relative Höhe im Vergleich zu den anderen Pflanzen.

Im Fall von *Southern Lights* gehören die Zitruspflanzen zur mittleren Schicht, während der Olivenbaum und der Maulbeerbaum zur hohen Schicht gehören. Zur sogenannten Bodendeckerschicht zählen hingegen Pflanzen wie Brombeeren und Erdbeeren.

## Die Staffelung der Schichten ist das Geheimnis

Diese Schichten sind entscheidend für das ökologische Gleichgewicht und die Effizienz des Systems. Jede Pflanzenschicht erfüllt eine spezifische Funktion und trägt zum Gesamterfolg der Farm bei. „Man wählt grundsätzlich Pflanzen aus verschiedenen Schichten aus, die man auf eine bestimmte Art und Weise kombiniert, je nachdem, was man vermarkten möchte, Erdbeeren, Orangen oder auch Eukalyptusholz. Es ist also auch immer eine Marktentscheidung“, erklärt Damos. „Aber dann integriert man auch Pflanzen, die die Gesundheit des ganzen Systems durch verschiedene Funktionen fördern, wie Stickstofffixierung oder die Produktion von organischem Material“, fügt sie hinzu.

Auf diese Weise entsteht ein regeneratives System, das sich selbst erhält und auf natürliche Prozesse zurückgreift, um die Produktivität und Nachhaltigkeit der Farm zu gewähr-



Ziel ist es, ein Dickicht wie in einem Wald nachzuahmen.  
Die verschiedenen Schichten spenden sich  
gegenseitig Schatten und schützen den Boden vor  
dem Austrocknen



Sheila Damos steigt in Bäume, um zu ernten.  
Mit Agroforst könne sie 220 Prozent der Fläche  
ihrer Farm nutzen

leisten. Sheila Damos ist jetzt vollends in ihrem Element. Die geernteten Zitronen und Orangen kann sie kaum mehr im Arm halten. Sie braucht einen Korb zum Sammeln. „Man kann also sehr kreativ sein und seine Farm in drei Dimensionen nutzen, anstatt nur in zwei. Auf einer normalen Farm wären etwa 80 Prozent der Fläche bedeckt. Aber mit Agroforst kann man bis zu 220 Prozent der Fläche einnehmen.“

## Man beansprucht den Raum auch in der *Zeitdimension*

Damos steht jetzt vor einem Olivenbaum und zeigt auf den Eukalyptusbaum daneben. „Dieser Olivenbaum ist 400 Jahre alt, der Eukalyptus gerade einmal vier Monate, und schon überragt er ihn.“ Sie schaut begeistert nach oben.

„Man arbeitet auch mit der Zeit“, so Damos. „Man berücksichtigt die Zyklen der Pflanzen, schnell wachsende und langsam wachsende, und arbeitet danach. Man beansprucht den Raum in all seinen Dimensionen.“ Damos nennt ein praktisches Beispiel auf ihrer Farm: Wenn man etwa einen zwei Jahre alten und noch kleinen Walnussbaum hat, der erst in zwölf bis fünfzehn Jahren Erträge bringt, könne man in der Zwischenzeit einen anderen Strauch mit einer Lebensdauer von acht bis zehn Jahren pflanzen, der bereits Früchte trägt. Wenn dieser Strauch dann ausgewachsen ist, wird der Baum größer sein und Walnüsse tragen. Durch diese zeitlich gestaffelten Pflanzungen kann man Erträge erzielen, bis die Pflanze, die mehr Zeit in Anspruch nimmt, ihren meist langfristigen Beitrag leisten kann. Bei der Anlage eines Agroforstsystems beginne man also oft mit jungen Bäumen und pflanze dazwischen Gemüse an, das innerhalb von wenigen Monaten geerntet und verkauft werden kann. So habe man bereits Einnahmen, während man gleichzeitig langfristige Erträge von den gepflanzten Bäumen erwartet.

Damos steigt jetzt in die Bäume, um zu ernten, während der Duft von Orangenblüten in der Luft liegt. Die regenerativen Methoden hängen immer von den Bedingungen des jeweiligen Standorts ab. Die Farm liegt in einer guten Lage im

„Man arbeitet auch mit der Zeit, man berücksichtigt die Zyklen der Pflanzen, schnell wachsende und langsam wachsende, und arbeitet danach. Man beansprucht den Raum in all seinen Dimensionen. Auch in der Zeitdimension“





Ein 400 Jahre alter Olivenbaum, daneben ein erst vier Monate alter Eukalyptusbaum. Er hält Schädlinge von der wichtigsten Kulturpflanze Griechenlands fern, die 40 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche einnimmt

Tal zwischen dem Taygetos- und dem Parnon-Gebirge, es gibt genügend Wasser. Die Wassernutzung ist auch in Griechenland ein wichtiges Thema. Damos berichtet von der Dürre vor zwei Jahren und dem fehlenden Überwachungssystem für die Wasserbewirtschaftung. Die Landwirt:innen würden wohl Empfehlungen basierend auf dem Grundwasserspiegel bekommen, aber sie würden so viel bewässern, dass der Grundwasserspiegel stark gesunken sei. Eine Wasserbewirtschaftung ist eine Notwendigkeit, um schwerwiegende Probleme in der Zukunft zu vermeiden.

Damos ist überzeugt, dass die Umstellung auf regenerative Landwirtschaft auch hier helfen kann: „Als wir vor sieben Jahren umstellten, konnte ich sogar im August den Hof für drei bis vier Wochen ohne Probleme und ohne Bewässerung verlassen. Die Holzspäne auf unserem Boden ähneln der organischen Substanz im Wald. Und ein Prozent organische Substanz im Boden kann bis zu 168.000 Liter Wasser pro Hektar speichern. Wissen, das viele Landwirt:innen nicht haben.“

Sie zeigt auf etwas kleines Beiges zwischen den Blättern. „Das Nest einer Gottesanbeterin! Das ist immer ein gutes Zeichen.“ Und sie ergänzt: „Dieses Grundwissen hatte ich auch nicht, aber ich denke, jeder Mensch sollte wissen, wie ein Fluss funktioniert, wie Pflanzen wachsen und was sie mit dem Boden zu tun haben. Das ist meine Mission.“ Sie glaube fest daran, dass die Menschen bessere Entscheidungen treffen würden, wenn sie besser informiert wären.

„Viele Menschen wissen gar nicht mehr, dass man viele Pflanzen zusammen anbauen kann, und jetzt denken sie, Agroforst sei ein neues Konzept“, sagt Damos. Tatsächlich reichen die Ursprünge des Konzepts weit zurück. Viele griechische Landwirt:innen würden sie fragen, wie man im Agroforst Oliven ernten kann. Doch man lege die Netze einfach in der Nähe der Baumstämme aus, so wie auch in der konventionellen Landwirtschaft. „Manche Dinge sind so einfach, aber wir werden anders sozialisiert. Und dann machen wir uns nicht die Mühe, selbst zu denken. Wir nehmen die Dinge

als gegeben hin und hinterfragen sie nicht.“ In Griechenland machen Olivenbäume vierzig Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche aus. Damos setzt hingegen auf den Eukalyptusbaum, da er Schädlinge von den Oliven fernhält. „Er kann bei den größten Herausforderungen der Hauptkulturen in Griechenland helfen!“

Sie plant, Eukalyptusbäume überall auf der Farm zu pflanzen, zum Beispiel zwischen den Zitrusfrüchten als aufstrebende Schicht, weil diese bisher noch fehlt. „Es gibt noch viel Platz!“

Im gelben Oxalis, auch bekannt als Sauerklee, tummeln sich lauter Schmetterlinge, die von den leuchtenden Blüten angezogen werden. *Regenerative Farming Greece* arbeitet mit lokalen Netzwerken vor Ort und insgesamt sechs Pilotfarmen in verschiedenen Teilen Griechenlands zusammen, um unter-

schiedliche Methoden des regenerativen Landbaus zu erforschen. Diese Farmen dienen als Experimentierfelder, um das Pflanzenwachstum und die Bodengesundheit zu messen. Die Organisation arbeitet eng mit Universitäten zusammen, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen und zu teilen. Neben der Farmarbeit organisiert *Southern Lights* als Non-Profit-Organisation auch Veranstaltungen und Workshops. Besonders junge Menschen und Quereinsteiger werden ermutigt, sich zu engagieren, neue Ideen zu entwickeln und so die nachhaltige Landwirtschaft voranzubringen.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse werden im *Netzwerk* geteilt

Denn es geht Sheila Damos nicht nur um die Produktion von gesunden Lebensmitteln, sondern auch um den Wandel im Denken und Handeln der Menschen. „Ich möchte Landwirt:innen bei der Umstellung helfen, dafür sollte es Unterstützung geben“, sagt Damos. „Ich will niemanden überzeugen, der nicht an diesen notwendigen Wandel glaubt. Das wäre Zeitverschwendung, denn es gibt bereits so viele Menschen, die umsteigen möchten.“

Damos weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, von vorn anzufangen. Vor sieben Jahren übernahm die heute 35-jährige den Betrieb nach dem plötzlichen Tod ihres Vaters. Stavros Damos gilt als einer der Bio-Pioniere in Griechenland. Bereits 1985 begann er, unter dem Label *Silver Leaf* biologisch angebaute Produkte zu verkaufen. Als er verstarb, kehrte Sheila Damos, die nur die ersten fünf Jahre in Griechenland lebte und die darauffolgenden zwanzig in Deutschland, zurück. Sie hatte Soziologie studiert, und die Übernahme des Familienbetriebs war nie Teil ihrer ursprünglichen Pläne gewesen.

„Ich wusste nicht, was ich tun sollte“, sagt sie. Es war eher Zufall, dass Damos auf das Konzept der regenerativen Landwirtschaft stieß. „Ich hatte viel Papierkram zu erledigen. Als ich nach ein paar Monaten über den Hof lief, sah ich überall Maulbeerbäume. Und ich fragte mich: Was ist hier los? Das wird ein Maulbeerbwald werden.“ Bekannte rieten ihr, die Bäume zu fällen. Doch da war die Erinnerung an einen Wald in der Nähe, der abgebrannt und nie wieder zurückgekommen war. Damos wollte nichts abholzen. „Dann traf ich Dimitri von der Mazi Farm aus dem *Regenerative Agroforestry Podcast*. Und er erzählte mir von regenerativer Landwirtschaft. Wir sprachen über meine Maulbeerbäume. Es war wirklich gut, dass ich die Bäume behalten hatte.“ Zusammen mit ihrem Cousin Panos Damos begann sie schließlich, zwischen jedem Zitrusbaum einen anderen Obstbaum zu pflanzen. „Das war 2016. Wir



Sheila Damos' Vater war ein Bio-Pionier, seit 1985 vermarktete er seine Produkte unter dem Label *Silver Leaf*. Als Soziologin führt Damos die Farm als Quereinsteigerin weiter



Nach unserem Spaziergang sitzen wir in der Sonne und probieren die Orangen. Sie schmecken herrlich fruchtig und erfrischend und viel intensiver als die aus dem Supermarkt



Wenn man weiß, wie viel Arbeit und Liebe dahintersteckt, schmecken die Orangen noch viel besser

haben 300 Bäume gepflanzt, dreißig bis vierzig verschiedene Sorten. Und seitdem haben wir weitergemacht.“

Sheila Damos verkauft Produkte wie Olivenöl, Orangen und Zitronen. Die Verpackungen ziert ein gemaltes Bild ihres Vaters als Hommage an die Anfänge von SILVER LEAF. Sie hat einen Kundenstamm in Athen, aber auch weitere Abnehmer in anderen Ländern. Das sei für die Stabilität ihres Geschäfts von großer Bedeutung. „Das haben wir 2015 gesehen, als wir die Finanzkrise in Griechenland und die Kapitalverkehrskontrolle hatten. Man konnte kein Geld mehr abheben, kein Bankkonto eröffnen, es war verrückt... Wir hätten unser Geschäft geschlossen, wenn wir keine Kunden im Ausland gehabt hätten“, so Damos. „Ich denke, Vielfalt ist einfach in allen Bereichen wichtig.“

Während wir durch die grenzenlosen Felder spazieren, ist das Zwitschern der Vögel in den Bäumen allgegenwärtig.

Im Rückblick ist Damos froh, dass sie hier ist. Sie erzählt von ihrem früheren Leben in Deutschland, das sie als wenig erfüllend empfand und in dem sie nicht wusste, ob sie jemals glücklich sein würde. Sie hatte studiert und gearbeitet, aber etwas schien nicht zu stimmen. „Und dann kam ich plötzlich hierher, musste das Land bewässern. Alles war sehr dramatisch. Aber ich fühlte mich gut. Auch weil die Menschen hier so freundlich waren.“

Nach unserem Spaziergang über die Farm setzen wir uns in die Sonne, und Damos reicht mir mehrere Orangen zum Probieren. Sie schmecken herrlich fruchtig und erfrischend und viel intensiver als die aus dem Supermarkt. Vor allem wenn man weiß, wie viel Arbeit und Liebe dahintersteckt. Beim Schälen der Orangen lässt Damos die Schalen einfach auf den Boden fallen, mit einer Selbstverständlichkeit, die nicht üblich ist. Sie lacht: „Das tut ihm gut.“