
Was Sie aus diesem *essential* mitnehmen können

- Die Selbstversorgung mit Lebensmitteln war seit jeher unumgänglich für das Überleben der menschlichen Spezies. Dennoch entwickelte sich eine Industriegesellschaft mit Massenproduktion zu einer Überflussgesellschaft und die Selbstversorgung im ursprünglichen Sinne wurde aus den Augen verloren.
- Da heutzutage ein großer Teil der Bevölkerung keine Garten- oder Ackerflächen mehr besitzt, wird auf Alternativen wie das Urban Gardening zurückgegriffen, um das Homesteading zu ermöglichen. Die vollständige Selbstversorgung erweist sich in den meisten Fällen als schwierig bis unmöglich.
- Selbst produzierte Waren weisen für Homesteader in vielerlei Hinsicht eine höhere Qualität als gekaufte auf, dadurch steigt auch die Wertschätzung gegenüber den Produkten.
- Geschichtlich entstand das Homesteading aus einer Notwendigkeit heraus. Heute entwickelt sich der Trend Homesteading als eine Gegenbewegung zur Industrialisierung und wird als Hobby betrachtet.
- Aufgrund von Ängsten vor Lebensmittelknappheit und Kontrollverlust nimmt der Trend Homesteading während der Pandemie zu.
- Einblicke in das Leben von Homesteadern zeigen, dass die Gründe vielfältig sind, jedoch die Frische der Lebensmittel und die Freude am Anbauen im Vordergrund stehen.

Literatur

- Allen, R. W., & Albala, K. (2003). *Food in early modern Europe*. Greenwood.
- APA. (2020, April 26). Wie Corona die Preise von Lebensmitteln beeinflusst. *derstandard.at*. <https://www.derstandard.at/story/2000117124263/wie-corona-die-preise-fuer-lebensmittel-beeinflusst>.
- Baker, M. (2020). *Art of homesteading: A beginner's guide to self-sufficiency, learn mini farming techniques and how to raise chickens in your backyard and grow your own organic and healthy food*. Independently published.
- BMEL (Hrsg.). (2018). *Zeitreise durch die Ernährung—Essen im Wandel*. <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ZeitreiseErnaehrung.html>.
- Borsodi, R. (2012). *Homesteading: Flight from the city: An experiment in creative living on the land*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Christensen, K. S., & Levinson, D. (2003). *Encyclopedia of community: From the village to the virtual world* (2. Aufl.). SAGE.
- Civitello, L. (2011). *Cuisine and culture: A history of food and people* (3. Aufl.). Wiley.
- Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189–200. <https://doi.org/10.1006/appe.2001.0400>.
- Dhondt, J. (2002). *Das frühe Mittelalter*, W. Hirsch (Übers.) (1. Aufl., Bd. 10). Fischer Taschenbuch.
- Drisdelle, C., Kestens, Y., Hamelin, A.-M., & Mercille, G. (2020). Disparities in access to healthy diets: How food security and food shopping behaviors relate to fruit and vegetable intake. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(11), 1847–1858. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2020.03.020>.
- Ellrott, T. (2012). Psychologie der Ernährung. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 37(3), 155–167. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304946>.
- Ernährungs Umschau (Hrsg.). (2019). Obst und Gemüse im Handel zu fast zwei Dritteln in Plastik verpackt. *Ernährungs Umschau*, 8,(2019), M446.
- Ernährungs Umschau (Hrsg.). (2020a). Regionale Nahrungsmittel können weniger als 1/3 der Weltbevölkerung ernähren. *Ernährungs Umschau*, 7,(2020), M380.
- Ernährungs Umschau (Hrsg.). (2020b). Wie haben sich 2020 die Lebensmittelpreise in Deutschland entwickelt? *Ernährungs Umschau*, 7,(2020), M381.
- Gatterer, H. (2020). *Der Corona-Effekt. Die Ernährung*, 2(2020), 8–11.

- Geyer, E. (2010). *Obst & Gemüse einkaufen Produktionsformen, Herkunft, Kennzeichnung; Qualität und Frische selbst erkennen; Lagerung, Haltbarkeit, Zubereitung*. Verein für Konsumenteninformation.
- Gowlett, J. A. J. (2016). The discovery of fire by humans: A long and convoluted process. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1696), 1–12. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0164>.
- Graf, V. (2020, April). Sinkt Lebensmittelverschwendung in Corona-Krise? *krone.at*. <https://www.krone.at/2139677>.
- Haas, J. G. (2020). *COVID-19 und Psychologie: Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie*. Springer.
- Hardy, K., Radini, A., Buckley, S., Blasco, R., Copeland, L., Burjachs, F., Girbal, J., Yll, R., Carbonell, E., & Bermúdez de Castro, J. M. (2017). Diet and environment 1.2 million years ago revealed through analysis of dental calculus from Europe's oldest hominin at Sima del Elefante, Spain. *The Science of Nature*, 104(1–2), 5. <https://doi.org/10.1007/s00114-016-1420-x>.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018). *Motivation und Handeln* (5. Aufl.). Springer.
- Hess, A. (2012). *The weekend homesteader: A twelve-month guide to self-sufficiency* (1. Aufl.). Skyhorse Publishing.
- Hirschfelder, G. (2005). *Europäische Esskultur: Eine Geschichte der Ernährung von der Steinzeit bis heute*. Campus.
- Hitradio Ö3. (2020, Mai 22). *Corona-Trend: Selber Kochen & Backen*. oe3.ORF.at. <https://oe3.orf.at/stories/3002836>.
- Jahresbestseller. (2021). buchreport. <https://www.buchreport.de/spiegel-bestseller/jahresbestseller/>.
- James, W. P. T., Johnson, R. J., Speakman, J. R., Wallace, D. C., Frühbeck, G., Iversen, P. O., & Stover, P. J. (2019). Nutrition and its role in human evolution. *Journal of Internal Medicine*, 285(5), 533–549. <https://doi.org/10.1111/joim.12878>.
- Jew, S., AbuMweis, S. S., & Jones, P. J. H. (2009). Evolution of the human diet: Linking our ancestral diet to modern functional foods as a means of chronic disease prevention. *Journal of Medicinal Food*, 12(5), 925–934. <https://doi.org/10.1089/jmf.2008.0268>.
- Kaplan, R., & Blume, K. R. (2011). *Urban homesteading: Heirloom skills for sustainable living*. Skyhorse Publishing.
- Kern, C. (2020). Biodiversität: Daten und Fakten. *ernährung heute: Werte der Vielfalt*, 3,(2020), 7.
- Kern, C., & Sperr, E. (2020). Konsumenten fehlt bei Tierwohl das Big Picture. *Ernährung heute: Mind the Gap!*, 1,(2020), 4–8.
- Ketz, H.-A., & Kienast, H. (1972). Zur Geschichte und Entwicklung der Ernährung des Menschen. *Molecular Nutrition & Food Research*, 16(8), 819–841. <https://doi.org/10.1002/food.19720160802>.
- Kingsley, J. C. (2020). *The garden in the machine: Homesteading, local foodways, and agriculture in York, Pennsylvania* (Doctor of Philosophy). The Pennsylvania State University.
- Krawinkel, M., Keding, G. B., Chavez-Zander, U., Jordan, I., & Habte, T.-Y. (2008). Welternährung im 21. Jahrhundert. Eine umfassende Herausforderung (Teil 1). *Biologie in unserer Zeit*, 38(5), 312–318. <https://doi.org/10.1002/biuz.200810376>.

- Lauffer, N. (2020, April 10). Warum Germ im Supermarkt derzeit Mangelware ist. *derstandard.at*. <https://www.derstandard.at/story/2000116703544/warum-germ-im-supermarkt-derzeit-mangelware-ist>.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
- Mazoyer, M., & Roudart, L. (2012). *A history of world agriculture: From the Neolithic Age to the Current Crisis* (Illustrated Edition). Monthly Review Press.
- McClelland, D. C. (1999). *The achieving society*. Simon and Schuster.
- Mensink, G. B. M., Burger, M., Beitz, R., Henschel, Y., & Hintzpeter, B. (2002). *Was essen wir heute? Ernährungsverhalten in Deutschland*. Robert-Koch-Institut.
- Mollison, B., & Holmgren, D. (1981). *Permaculture one: A perennial agriculture for human settlements*. Intl Tree Corps Inst USA.
- Mörixbauer, A. (2020). Regionalität in aller Munde. *Ernährung heute: Mind the Gap!*, 1(2020), 18–21.
- Nachrichten, O. (2020, April 14). *Videos zeigen Ansturm auf Baumärkte*. *nachrichten.at*. <https://www.nachrichten.at/panorama/chronik/videos-zeigen-ansturm-auf-baumarkt;art58,3250370>.
- Niemann, D. (2011). *Homegrown and handmade: A practical guide to more self-reliant living*. New Society Publishers.
- Peters, N. (2020). *Moderne Selbstversorger – Leben ohne Pestizide: Wie Sie anhand der Permakultur ganzjährig Obst und Gemüse anbauen, Hühner halten*. Independently published.
- Pezza, K. (2015). *Backyard farming: Homesteading: The complete guide to self-sufficiency*. Hatherleigh Press.
- Pilcher, J. (2005). *Food in world history* (1. Aufl.). Routledge.
- Proissl, A., & Stempelmann, P. (2020, März 11). *Coronavirus: Damit sollten Sie sich eindecken*. *trend.at*. <https://www.trend.at/branchen/handel-dienstleistung/coronavirus-damit-sie-sich-eindecken-11360397>.
- Pudel, V., & Westenhöfer, J. (1998). *Ernährungspsychologie: Eine Einführung* (2. Aufl.). Hogrefe.
- Rathmann, T. (2019). Fleisch als Omega-3-Quelle? *Ernährung heute: Ernährungsökologie – System mit Zukunft*, 4(2019), 16–17.
- Reinhardt, N. (2020, Mai 11). Warum plötzlich alle daheim Brot backen. *derstandard.at*. <https://www.derstandard.at/story/2000117372614/warum-plotzlich-alle-daheim-brot-backen>.
- Rollo, F., Ubaldi, M., Ermini, L., & Marota, I. (2002). Otzi's last meals: DNA analysis of the intestinal content of the Neolithic glacier mummy from the Alps. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 99(20), 12594–12599. <https://doi.org/10.1073/pnas.192184599>.
- Romano, R., & Tenenti, A. (1997). *Die Grundlegung der modernen Welt*, H. Brissa, H. Wismann, & E. Türk (Übers.) (19. Aufl., Bd. 12). Fischer Taschenbuch.
- Rothemberger, K.-H. (1995). *Die Hungerjahre nach dem Zweiten Weltkrieg am Beispiel von Rheinland-Pfalz*. Regionalgeschichte. <https://www.regionalgeschichte.net/bibliothek/aufsaetze/rothenberger-hungerjahre-zweiter-weltkrieg-rheinland-pfalz.html>.

- Rübenkamp, H. (2016, Februar 24). *Nahrung vor, während und nach dem Krieg*. ZeitZeugenBörse Mülheim an der Ruhr. <https://unser-quartier.de/zzb-muelheim/2016/02/nahrung-vor-waehrend-und-nach-dem-krieg/>.
- Rützler, H. (2020a). *Food-Trends: Was bleibt und was sich ändern wird*. Zukunftsinstitut. <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/food-trends-was-bleibt-und-was-sich-aendern-wird/>.
- Rützler, H. (2020b). Was Trendforschung ausmacht. *Ernährung heute: Einfach zu Komplex?*, 4,(2020), 8–9.
- Scherfranz, V. (2020). Biodiversität: Bunt statt brav. *Ernährung heute: Werte der Vielfalt*, 3,(2020) 4–6.
- Schmökel, L. M., & Frey, S. K. (2019). Klimakampf und Lebensmittelverschwendung. *Ernährungs Umschau*, 9(2019), M514.
- Schneider, M. (2001). Essen in der Non-Stop-Gesellschaft—Die prekäre Balance zwischen gelungenem und gehetztem Leben. *Politische Ökologie*, 16–19.
- Schulz, A. (2011). *Essen und Trinken im Mittelalter* (1. Aufl.). De Gruyter.
- Sperr, E., & Gruber, M. (2020). To bio or not to bio. *Ernährung heute: Werte der Vielfalt*, 3(2020), 12–15.
- Stark, J. F. (2018). “Replace them by Salads and Vegetables”: Dietary Innovation, Youthfulness, and Authority, 1900–1939. *Global Food History*, 4(2), 130–151. <https://doi.org/10.1080/20549547.2018.1460538>.
- Strasser, G. (2020, Mai 2). *Die Krise bringt den Respekt für Lebensmittel zurück*. Tech & Nature. <https://www.techandnature.com/gastbeitrag-georg-strasser-lebensmittel-verschwendung/>.
- Ungar, P. S. (2006). *Evolution of the Human Diet: The Known, the Unknown, and the Unknowable*. Oxford University Press.
- van Dülmen, R. (2004). *Entstehung des frühneuzeitlichen Europa 1550–1648* (10. Aufl., Bd. 24). Fischer Taschenbuch.
- Voit, M. (2010, Oktober 3). *Tiere halten*. Nanu Magazin. <https://nanu-magazin.org/tiere-halten/>.
- von Koerber, K., Waldenmaier, J., & Carlsburg, M. (2020). Ernährung und Leitbild Nachhaltigkeit—Globale Herausforderungen und Lösungsansätze auf nationaler und internationaler Ebene der UN. *Ernährungs Umschau*, 2(2020), 32–41. <https://doi.org/10.4455/eu.2020.011>.
- Wackernagel, M., & Beyers, B. (2019). *Ecological footprint: Managing our biocapacity budget*, K. Rout (Übers.). New Society Publishers.
- Waskow, F., & Rehaag, R. (2011). Globaler Ernährungswandel zwischen Hunger und Übergewicht. In A. Ploeger, G. Hirschfelder, & G. Schönberger (Hrsg.), *Die Zukunft auf dem Tisch* (S. 143–165). VS Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-531-93268-2_10.
- Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397–1406. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001943>.
- Zachenhofer, J. (2018, Januar 30). Selbstversorger werden: Was spricht dafür? *Löwenzahn*. <https://www.loewenzahn.at/magazin/werdet-selbstversorger-warum-wir-verraten-es-euch/>.
- Zink, A. R., & Maixner, F. (2019). The current situation of the Tyrolean Iceman. *Gerontology*, 65(6), 699–706. <https://doi.org/10.1159/000501878>.

Weiterführende Literatur

- Haas, J. G. (2020). *COVID-19 und Psychologie: Mensch und Gesellschaft in Zeiten der Pandemie*. Springer.
- Mollison, B., & Holmgren, D. (1981). *Permaculture one: A perennial agriculture for human settlements*. Intl Tree Corps Inst USA.
- Rakers, J. (2021). *Homefarming: Selbstversorgung ohne grünen Daumen* (3. Aufl.). GRÄFE UND UNZER.