

Luffa-Projekt 2025

Togo/Deutschland

Ort und Bedeutung

Im Interkulturellen Vielfaltsgarten im Tempelbezirk Trier wächst eine Pflanze, die auf den ersten Blick unscheinbar wirkt und doch ganze Weltregionen miteinander verbindet: die Luffa.

Zwischen Tomaten, Kalebassen, Hibiskus und Heilpflanzen rankt sie sich im Tipi, bildet dichte Blätterdächer und trägt Früchte, aus denen Schwämme, Lebensmittel und Heilmittel entstehen. Der Garten ist dabei weit mehr als ein Anbauort. Er ist ein Lernraum, ein Begegnungsort und ein lebendiges Archiv globalen Pflanzenwissens.

Der Vielfaltsgarten im Tempelbezirk ist Teil einer langen Tradition gemeinschaftlichen Gärtnerns in Deutschland, die von Kleingartenvereinen, Stadt- und Landesverbänden bis hin zum Bundesverband getragen wird. Gleichzeitig öffnet er sich bewusst für internationale Perspektiven: Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen bringen hier Saatgut, Anbauweisen, Rezepte und Erfahrungswissen ein. Pflanzen werden nicht nur gezogen, sondern erzählt – ihre Herkunft, ihre Nutzung und ihre Bedeutung werden sichtbar gemacht.

Die Luffa nimmt in diesem Gefüge eine besondere Rolle ein. Sie steht exemplarisch für Pflanzen, die Migrationserfahrungen in sich tragen. Ursprünglich in tropischen Regionen Afrikas und Asiens beheimatet, gelangte sie über Handelswege, Kolonialgeschichte und persönliche Netzwerke nach Europa.

Heute wächst sie im Trierer Schrebergarten – gezogen aus Saatgut aus Togo – und passt sich den klimatischen Bedingungen Mitteleuropas an. Ihr Wachstum macht deutlich, wie eng ökologische, kulturelle und soziale Fragen miteinander verwoben sind.

Im Garten wird die Luffa nicht isoliert betrachtet, sondern eingebettet in größere Zusammenhänge: in Fragen nach nachhaltigem Konsum, nach der Nutzung natürlicher Materialien, nach Heilpflanzenwissen und nach globaler Verantwortung. Die Verarbeitung der reifen Früchte zu Naturschwämmen, der Anbau junger Früchte als Gemüse und die Auseinandersetzung mit ihrer medizinischen Bedeutung eröffnen Gespräche über Ressourcenschonung, Gesundheit und Alltagspraxis. Gleichzeitig wird sichtbar, dass Wissen nie statisch ist, sondern sich verändert, wenn Pflanzen neue Orte erreichen.

Der Interkulturelle Vielfaltsgarten wird so zu einem Spiegel gesellschaftlicher Prozesse. Hier treffen deutsches Kleingartenwesen, afrikanisches Heilpflanzenwissen, urbane Nachhaltigkeitsbewegungen und Bildungsarbeit aufeinander. Die Luffa wächst nicht nur als Kletterpflanze, sondern als Symbol: für Anpassungsfähigkeit, für Geduld und für die Möglichkeit, globale Verbindungen im Kleinen sichtbar zu machen.

Die Luffa als Heilpflanze – Wissen aus Garten, Körper und Tradition

Die Luffa ist weit mehr als ein natürlicher Schwamm. In vielen Regionen Afrikas und Asiens gilt sie seit Jahrhunderten als Heilpflanze, deren Wirkung sich aus einer komplexen Zusammensetzung bioaktiver Inhaltsstoffe ergibt. Bitterstoffe, Saponine, Schleimstoffe, ätherische Öle und Mineralien kommen in allen Luffa-Arten vor, allerdings in unterschiedlicher Konzentration und Zusammensetzung. Diese Unterschiede erklären, warum manche Arten als sanft und alltagstauglich gelten, während andere ausschließlich unter fachkundiger Anleitung verwendet werden dürfen.

Grundsätzlich lässt sich festhalten: Jede Luffa-Art besitzt heilwirksame oder gesundheitlich unterstützende Eigenschaften. Doch Intensität, Sicherheit und traditionelle Nutzung variieren erheblich. Im Vielfaltsgarten Trier wird dieses Wissen nicht abstrakt vermittelt, sondern konkret erfahrbar gemacht – durch Anbau, Beobachtung, Verarbeitung und Gespräch. Die Pflanzen wachsen, reagieren auf Klima und Pflege, zeigen Stärke und Empfindlichkeit. Genau darin liegt ein Schlüssel zum Verständnis ihrer Heilwirkung.

Die in Europa bekannteste Art ist die **zylindrische Luffa (*Luffa cylindrica*)**. Sie gilt als mild, hautfreundlich und vielseitig. Ihre reifen Früchte liefern die bekannten Naturfasern, die als Massageschwämme genutzt werden. Diese Anwendung ist nicht nur kosmetischer Natur: Die mechanische Reizung der Haut fördert die Durchblutung, unterstützt den Lymphfluss und kann die Hautregeneration anregen. In der Volksmedizin wird *Luffa cylindrica* darüber hinaus – stark verdünnt – als schleimlösend, fiebersenkend oder mild abführend beschrieben. Ihre Wirkung gilt als sanft und ausgleichend, weshalb sie im Garten, in der Küche und in der Naturkosmetik als die sicherste Luffa-Art angesehen wird.

Deutlich kräftiger wirkt die **scharf gerippte Luffa (*Luffa acutangula*)**, die vor allem in Asien medizinisch genutzt wird. Hier kommen nicht nur die Früchte, sondern auch Blätter und Samen zum Einsatz. In der traditionellen Heilkunde werden sie bei Verdauungsbeschwerden, Entzündungen, Hautproblemen und allgemeiner Schwäche verwendet. Der höhere Gehalt an Bitterstoffen und sekundären Pflanzenstoffen verleiht dieser Art eine stärker tonisierende und entzündungshemmende Wirkung. Gleichzeitig erfordert sie ein genaueres Wissen über Dosierung und Anwendung.

Die **ägyptische Luffa (*Luffa aegyptiaca*)** ist insbesondere aus nordafrikanischen Traditionen bekannt. Ihr bitterer Pflanzensaft wird dort als reinigend und leberunterstützend beschrieben. In der Volksmedizin findet sie Anwendung bei Hautproblemen, zur Unterstützung der Entgiftung und in der allgemeinen Körperpflege. Auch hier zeigt sich: Die Grenze zwischen Nutzpflanze, Heilpflanze und Kosmetik ist fließend.

Eine Sonderstellung nimmt die **stachelige Luffa (*Luffa echinata*)** ein. Sie gilt als medizinisch besonders wirksam, aber auch als riskant. In der ayurvedischen Medizin wird sie gegen Fieber, Gelbsucht, Asthma und Lebererkrankungen eingesetzt. Die hohe Konzentration an Bitterstoffen macht sie zu einer starken Pflanze, deren Anwendung ohne fachliche Begleitung nicht empfohlen wird. Ihre Existenz verweist darauf, dass „natürlich“ nicht automatisch „harmlos“ bedeutet – ein wichtiger Aspekt in der Bildungsarbeit des Vielfaltsgartens.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt die **bittere Luffa (*Luffa operculata*)**. In Europa ist sie vor allem aus der Homöopathie bekannt, etwa in Präparaten gegen Sinusitis, chronischen Schnupfen, Heuschnupfen und Bronchitis. Ihre schleimlösenden und sekretregulierenden

Eigenschaften machen sie zu einer bedeutenden Pflanze für die Atemwege. Gleichzeitig ist sie ein Beispiel dafür, wie traditionelles Pflanzenwissen aus verschiedenen Weltregionen in unterschiedliche Medizinsysteme eingebettet wurde.

Ein oft übersehener Teil der Pflanze sind die **Luffa-Samen**. In der afrikanischen und asiatischen Volksmedizin werden sie seit langem geschätzt. Sie enthalten fettreiche Öle, Mineralstoffe und Bitterstoffe. Zerstoßene Samen, mit Öl vermischt, dienen äußerlich als entzündungshemmende Paste bei Hautreizungen oder Insektenstichen. In kleinen Mengen werden sie in manchen Regionen als Bittertonikum genutzt, um Verdauung und Leberfunktion anzuregen. Gleichzeitig gilt: Die Wirkung der Samen nimmt mit zunehmender Reife deutlich zu, weshalb sie mit Umsicht verwendet werden müssen.

Unreife Samen aus jungen, noch essbaren Früchten sind dagegen mild. In tropischen Ländern werden sie gemeinsam mit der Frucht als Gemüse verwendet, ähnlich wie Zucchini oder Kürbis. Voll ausgereifte, schwarze Samen hingegen sind hart, keimfähig und Grundlage für den Anbau im nächsten Jahr. Sie sind Träger sowohl der pflanzlichen Kraft als auch der Zukunft der Pflanze.

Im Interkulturellen Vielfaltsgarten Trier steht die Luffa damit sinnbildlich für einen ganzheitlichen Umgang mit Heilpflanzen. Nichts wird isoliert betrachtet, nichts verschwendet. Früchte werden zu Schwämmen, Samen zu Saatgut oder Heilmitteln, Pflanzenreste zu Kompost. Die Luffa lehrt Geduld, Respekt und Aufmerksamkeit – Eigenschaften, die in der Heilpflanzenkunde ebenso wichtig sind wie im gemeinschaftlichen Gärtnern.

Togo – Land, Kultur, Geschichte und gewachsene Verbindungen

Togo ist ein schmaler Staat in Westafrika, der sich vom Golf von Guinea im Süden bis in die Savannengebiete nahe Burkina Faso im Norden erstreckt. Trotz seiner geringen Fläche vereint das Land eine große landschaftliche, kulturelle und gesellschaftliche Vielfalt. Küstenlagunen, tropische Wälder, fruchtbare Hochlagen und trockene Savannen prägen das Bild ebenso wie lebendige Städte, Dörfer und Märkte. Diese Vielfalt bildet den Hintergrund für ein reiches Pflanzenwissen, das bis heute in Gärten, Familien und handwerklichen Traditionen weitergegeben wird.

Die Hauptstadt Lomé liegt direkt an der Atlantikküste und ist wirtschaftliches, politisches und kulturelles Zentrum des Landes. Hier verdichten sich koloniale Geschichte, religiöse Vielfalt, Handel und Alltagsleben auf engem Raum. Städte wie Kpalimé im Westen Togos, in einer fruchtbaren, regenreichen Region gelegen, sind dagegen stärker landwirtschaftlich geprägt und bis heute wichtige Orte für den Anbau von Kaffee, Kakao und Nahrungspflanzen. Togoville, am Ufer des Togo-Sees gelegen, nimmt eine besondere historische Rolle ein: Es war eines der frühen politischen und administrativen Zentren während der deutschen Kolonialzeit und ist bis heute ein bedeutender religiöser und kultureller Ort.

Zwischen 1884 und 1914 war Togo eine deutsche Kolonie. Diese Zeit hat sichtbare Spuren hinterlassen, die bis heute das Stadtbild und die Infrastruktur prägen. In Lomé entstanden Verwaltungsbauten, Handelsstrukturen und Kirchen nach europäischen Vorbildern. Besonders prägend ist die **Cathédrale du Sacré-Cœur de Lomé**, eine katholische Kathedrale, die zu den bekanntesten Sakralbauten des Landes zählt. Daneben existiert die **Christuskirche in Lomé**, ein Zeugnis der protestantischen Missionsgeschichte. Auch in anderen Teilen des

Landes, etwa in Kpalimé und Togoville, finden sich Kirchen und Schulgebäude aus dieser Zeit.

Ein markantes Beispiel ist die Gustav-Nachtigal-Schule in Kpalimé, die noch heute als Bildungsstätte genutzt wird und damit ein ambivalentes Erbe verkörpert: einerseits koloniale Fremdherrschaft, andererseits der Beginn formalisierter Bildungssysteme. Diese Gebäude sind nicht nur historische Relikte, sondern Teil des heutigen Alltags. Sie werden genutzt, umgedeutet, kritisch betrachtet und zugleich bewahrt.

Togoville war während der deutschen Kolonialzeit ein wichtiges Verwaltungszentrum. Hier wurden Verträge geschlossen, Machtstrukturen etabliert und religiöse Institutionen angesiedelt. Die Anwesenheit katholischer und protestantischer Kirchen steht bis heute in einem spannungsvollen Verhältnis zu den traditionellen Religionen des Landes. Voodoo, Ahnenkult und spirituelle Praktiken sind tief im Alltag vieler Menschen verankert und existieren parallel zu Christentum und Islam. Diese religiöse Koexistenz prägt auch den Umgang mit Pflanzen, Heilwissen und Ritualen.

Besonders sichtbar wird diese Verbindung auf den Märkten. Der Grand Marché in Lomé ist ein zentraler Ort des Handels, an dem Lebensmittel, Stoffe, Alltagsgegenstände und Pflanzenprodukte gehandelt werden. Hier treffen regionale Erzeugnisse auf importierte Waren, Tradition auf Moderne. Daneben existiert der sogenannte **Fetischmarkt**, auf dem Heilpflanzen, Wurzeln, Samen, Tierbestandteile und rituelle Objekte angeboten werden. Für Außenstehende mag dieser Ort befremdlich wirken, für viele Togoles:innen ist er Teil eines selbstverständlichen Wissenssystems, in dem Krankheit, Heilung, Spiritualität und Natur eng miteinander verbunden sind.

Ein weiteres wichtiges Kapitel der kolonialen Infrastruktur ist die Eisenbahn. Während der deutschen Kolonialzeit wurde ein Schienennetz aufgebaut, das das Land vom Süden in Richtung Inland durchzog und den Abtransport von Rohstoffen wie Kaffee, Kakao und Baumwolle ermöglichte. Heute ist dieses Eisenbahnnetz nur noch teilweise funktionsfähig. Die Gleise sind sichtbare Zeugnisse einer auf Ausbeutung ausgerichteten Wirtschaftsstruktur, gleichzeitig aber auch Erinnerungsorte an technische Modernisierung und erzwungene Globalisierung.

Kaffee- und Kakaobohnen spielen bis heute eine zentrale Rolle in der Landwirtschaft Togos. Sie sind wichtige Exportgüter, zugleich aber für viele Menschen vor Ort wirtschaftlich schwer zugänglich. Produkte wie Schokolade, verarbeitete Kakaoprodukte oder importierte Lebensmittel gelten als Luxus und sind meist nur in speziellen Geschäften für wohlhabende Kundschaft oder Ausländer erhältlich. Diese Ungleichheit prägt den Alltag und macht Fragen von globalem Handel, Wertschöpfung und Ernährungssouveränität besonders sichtbar.

In diesem Spannungsfeld zwischen kolonialem Erbe, lebendiger Kultur und globaler Ungleichheit entstehen die Verbindungen zum Interkulturellen Vielfaltsgarten in Trier. Pflanzen wie die Luffa sind nicht nur botanische Objekte, sondern Träger von Geschichte, Wissen und Erfahrung. Sie wachsen in Togo wild und selbstverständlich, klettern über Zäune, Häuser und Bäume, ohne klar definierte Grenzen. Ihr Umgang ist intuitiv, eingebettet in Alltag, Handwerk und Medizin.

Dieses kulturelle und historische Umfeld bildet die Grundlage für die Workshops, Begegnungen und den Wissenstransfer, der später im deutschen Kleingartenwesen eine neue Form annimmt. Die Luffa wird so zur Brücke zwischen Togo und Trier, zwischen kolonialer

Vergangenheit und gemeinschaftlicher Zukunft, zwischen globalen Abhängigkeiten und lokaler Selbstorganisation.

Workshops in Togo: Gärten, Foodsharing, Pflanzenwissen und Austausch

Die Workshops in Togo entstanden nicht als klassisches Entwicklungsprojekt, sondern aus dem Wunsch nach Austausch auf Augenhöhe. Im Mittelpunkt standen gemeinsames Tun, praktische Erfahrungen und das Teilen von Wissen – nicht das Vermitteln fertiger Konzepte. Gärten, Pflanzen, Lebensmittel und Kochen bildeten dabei die gemeinsame Sprache, über die Verständigung auch jenseits von Worten möglich wurde.

Die Workshops fanden in unterschiedlichen Kontexten statt: in Schulen, im privaten Umfeld, in Gemeinschaftsgärten und auf offenen Flächen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene nahmen gemeinsam teil. Ziel war es, an vorhandenes Wissen anzuknüpfen und dieses mit neuen Impulsen zu verbinden. Angebaut wurden unter anderem Tomaten, Gurken, Melonen und verschiedene Gemüsesorten – Pflanzen, die in Togo bekannt sind, aber je nach Region und Zugang zu Saatgut sehr unterschiedlich genutzt werden.

Ein zentraler Bestandteil der Workshops war das praktische Arbeiten im Garten: Säen, Pflanzen, Gießen, Beobachten und Ernten. Dabei ging es nicht um Ertragsmaximierung, sondern um Verständnis für Wachstumsprozesse, Boden, Wasser und Klima. Viele Teilnehmende verfügten bereits über ein hohes Maß an Erfahrungswissen, insbesondere im Umgang mit Wildpflanzen, Heilpflanzen und saisonalem Anbau. Dieses Wissen wurde bewusst sichtbar gemacht und wertgeschätzt.

Foodsharing und Lebensmittelrettung als Lernfeld

Ein besonderer Schwerpunkt der Workshops lag auf dem Thema **Lebensmittelwertschätzung und Foodsharing**. Ausgangspunkt war die Erfahrung aus Trier, wo über Lebensmittelrettung große Mengen noch genießbarer Produkte vor der Entsorgung bewahrt werden. Dieses System wurde in den Workshops vorgestellt und gemeinsam diskutiert – nicht als fertiges Modell, sondern als Beispiel dafür, wie Überschüsse sinnvoll genutzt werden können.

Für die Workshops wurden keine frischen Lebensmittel aus Deutschland nach Togo gebracht. Stattdessen wurden haltbare Produkte aus der Lebensmittelrettung in Trier mitgenommen, darunter Puddingpulver, italienische und griechische Gewürze, Nudeln, Schokolade und vor allen Dingen jede Menge Saatgut. Europäisches Saatgut (vorwiegend F1) wird auf Straßenmärkten zu horrenden Preisen angeboten, direkt mit Pflanzenschutzmitteln und Düngern, die bei uns schon längst verboten sind. Europäische Lebensmittel sind in Togo kaum erhältlich oder nur zu sehr hohen Preisen in spezialisierten Geschäften für Ausländer verfügbar. Gerade deshalb eigneten sie sich besonders gut, um globale Ungleichheiten im Lebensmittelhandel sichtbar zu machen. In Lomé gibt es allerdings richtig chice Geschäfte, die man selbst in Berlin nicht finden kann, entlang der Strände Hotelanlagen, die den europäischen Standard weit überbieten.

In unseren Workshops wurden unsere geretteten Lebensmittel gemeinsam mit lokalen Zutaten verwendet und in bestehende Gerichte integriert. Tomatensaucen wurden verfeinert, einfache Speisen neu kombiniert, und es entstand Raum für Gespräche darüber, wie Lebensmittel aus unterschiedlichen Herkunftskontexten miteinander verbunden werden können. Dabei ging es

nicht um „europäisches Kochen“, sondern um kreative Anpassung und gemeinsames Ausprobieren.

Auch Süßigkeiten wie Schokolade oder Kekse – in Togo ebenfalls sehr teuer – wurden bewusst thematisiert: nicht als Selbstverständlichkeit, sondern als Beispiel dafür, wie unterschiedlich der Zugang zu Lebensmitteln weltweit ist. Diese Gespräche machten deutlich, dass Wertschätzung nicht nur mit Geschmack, sondern mit Verfügbarkeit, Preis und Arbeitsbedingungen zusammenhängt.

Vermittlung durch Praxis, nicht durch Belehrung

Das Foodsharing-System aus Deutschland wurde anhand konkreter Beispiele erklärt: Warum Lebensmittel aussortiert werden, obwohl sie noch genießbar sind, wie Verteilstrukturen funktionieren und welche Rolle ehrenamtliches Engagement spielt. Die Workshops boten Raum für kritische Rückfragen und Vergleiche mit lokalen Praktiken in Togo, wo Lebensmittel traditionell einen hohen Wert besitzen und Verschwendung deutlich weniger verbreitet ist.

Gerade dieser Vergleich führte zu intensiven Gesprächen. Während in Europa Überfluss und Wegwerfen dominieren, ist in Togo Improvisation, Wiederverwendung und Teilen Alltag. Die Workshops machten sichtbar, dass Foodsharing nicht nur ein modernes Konzept ist, sondern in vielen Kulturen bereits lange praktiziert wird – wenn auch unter anderen Vorzeichen.

Pflanzenwissen als kulturelles Gedächtnis

Neben Lebensmitteln stand das Pflanzenwissen im Mittelpunkt. Heilpflanzen, Nutzpflanzen und Wildpflanzen wurden gemeinsam betrachtet, benannt und in ihrer Nutzung besprochen. Die Luffa nahm dabei eine besondere Rolle ein: In Togo ist sie Teil des alltäglichen Landschaftsbildes, wächst wild, wird genutzt, ohne als etwas Besonderes wahrgenommen zu werden. Gerade dieser selbstverständliche Umgang kontrastierte stark mit der Situation in Deutschland, wo ihr Anbau erklärungsbedürftig ist und spezieller Pflege bedarf.

In den Workshops wurde deutlich, wie stark Pflanzenwissen an kulturelle Kontexte gebunden ist. Was in einem Land als selbstverständlich gilt, muss in einem anderen neu gelernt werden. Dieser Perspektivwechsel war ein zentrales Element der Begegnungen. Wissen floss nicht in eine Richtung, sondern zirkulierte zwischen den Beteiligten.

Vorbereitung des Transfers nach Trier

Die Erfahrungen aus den Workshops in Togo bildeten die Grundlage für die spätere Arbeit im Interkulturellen Vielfaltsgarten im Tempelbezirk Trier. Saatgut, Beobachtungen und Gespräche wurden nicht gesammelt, um sie zu „exportieren“, sondern um sie im deutschen Kontext weiterzudenken. Die Luffa, die später im Schrebergarten in Trier wachsen sollte, ist Teil dieses Prozesses.

Die Workshops machten deutlich, dass nachhaltige Gartenarbeit, Lebensmittelwertschätzung und kultureller Austausch untrennbar miteinander verbunden sind. Sie zeigten, dass Lernen dort beginnt, wo Menschen gemeinsam handeln, essen, pflanzen und reflektieren – unabhängig von Herkunft oder Sprache.

Vom tropischen Wildwuchs zum deutschen Schrebergarten: Luffa im Interkulturellen Vielfaltsgarten Trier

Als die Luffa ihren Weg in den Interkulturellen Vielfaltsgarten im Tempelbezirk Trier fand, war sie zunächst weniger Pflanze als Frage: Kann eine tropische Kletterpflanze, die in Westafrika fast selbstverständlich wächst, im streng organisierten System deutscher Schrebergärten bestehen? Und was passiert, wenn globales Pflanzenwissen auf lokale Gartenkultur trifft?

Der Vielfaltsgarten liegt eingebettet in einer klassisch deutschen Kleingartenanlage – ein Ort, der stark von Ordnung, Regeln und Vereinsstrukturen geprägt ist. Gerade hier entfaltet die Luffa ihre besondere Wirkung. Sie wächst nicht unauffällig in Reihen, sondern rankt, breitet sich aus, überschreitet Grenzen. Sie fordert Raum, Zeit und Geduld – Eigenschaften, die im durchgetakteten Gartenjahr nicht immer vorgesehen sind.

Ankommen in einer anderen Gartenkultur

Der Anbau der Luffa in Trier beginnt mit einer Phase der Vorbereitung. Anders als in Togo, wo Samen oft direkt in den Boden gelangen, ist in Mitteleuropa eine Vorkultur notwendig. Die empfindlichen Jungpflanzen reagieren sensibel auf Kälte, Staunässe und Temperaturschwankungen. Fensterbänke, Gewächshäuser und improvisierte Anzuchtstationen werden zu Übergangsräumen zwischen Kontinenten.

Diese frühe Phase macht bereits deutlich: Pflanzenmigration ist Arbeit. Wissen muss angepasst, Beobachtung geschärft, Geduld entwickelt werden. Nicht jede Luffa keimt, nicht jede Pflanze überlebt. Genau darin liegt ein zentraler Lernprozess, der im Vielfaltsgarten bewusst zugelassen wird.

Das Tipi als Symbolraum

Im Interkulturellen Vielfaltsgarten wächst die Luffa an einem selbstgebauten Tipi aus Eisenstange. Dieses Konstrukt ist mehr als eine Rankhilfe. Es ist Treffpunkt, Schattenspender, Lernort und Symbol. Unter dem dichten Blätterdach entstehen Gesprächsräume, in denen über Herkunft, Pflanzen, Erinnerungen und Zukunft gesprochen wird.

Die Luffa bildet große, raue, feste Blätter, lange Triebe und auffällige gelbe Blüten, die nur für kurze Zeit geöffnet sind. Ihre Vergänglichkeit schärft den Blick für Zeitlichkeit – ein Aspekt, der im Garten oft unterschätzt wird. Wer nicht regelmäßig hinsieht, verpasst den Moment.

Kleingartenwesen in Deutschland stieß auf großes Interesse in Togo

Kleingärten sind hierzulande stark organisiert: Vereine, Stadtverbände, Landesverbände und der Bundesverband strukturieren Nutzung, Flächeneinteilung und Pflanzenauswahl. Diese Organisation bringt viele Vorteile mit sich – rechtliche Sicherheit, langfristige Nutzung, gemeinschaftliche Verantwortung und politische Vertretung.

Die Informationen und Berichte über die deutschen Strukturen: Bundeskleingartengesetz und kleingärtnerische Nutzung, die gesamte Organisation des deutschen Kleingartenwesens sind in Togo völlig unbekannt stießen in den Workshops auf großes Interesse.

Inzwischen gibt es viele deutsche Vereine und auch Privatpersonen, die sich gerade in diesem Bereich in Togo engagieren und zusammenarbeiten. Mit der ONG Espoir Plus in Sokodé, deutscher Partnerverein Coleurs Afrik, Schwerin, der Deutsch-Togolesischen Gesellschaft, Stuttgart, die seit mehr als 50 Jahren von Nord bis Süd in Togo Hilfe zur Selbsthilfe leistet, habe ich gute Kontakte aufgebaut, die GTZ und die deutsche Botschaft in Lomé leisten hervorragende Unterstützung, das Goethe-Institut in Lomé vermittelt die deutsche Sprache, an vielen Gymnasien wird deutsch unterrichtet. In Togo genießt Deutschland große Hochachtung.

Als Pflanze stößt die Luffa allerdings an Grenzen, sie passt nicht in klassische, typisch-deutsche Nutzbeete, lässt sich schwer normieren und folgt nicht immer den Erwartungen an „Ordnung“. Gerade diese Spannung wird im Vielfaltsgarten produktiv genutzt. Die Luffa wird zum Anlass, über Regeln, Freiräume und kulturell geprägte Vorstellungen von Gartenarbeit zu sprechen.

Lernen durch Scheitern und Beobachten

Nicht jedes Jahr ist ein Luffa-Jahr. Kühle Sommer, verregnete Wochen oder frühe Herbststeinbrüche können den Ertrag stark reduzieren. Manchmal bleiben die Früchte klein, manchmal reifen sie nicht vollständig aus. Diese Erfahrungen werden nicht als Misserfolg bewertet, sondern als Teil eines Lernprozesses.

Der Vielfaltsgarten versteht sich nicht als Schaugarten, sondern als Experimentierraum. Hier darf ausprobiert, verworfen und neu begonnen werden. Die Luffa zwingt dazu, aufmerksam zu sein: Wann braucht sie Wasser, wann Schutz, wann Raum? Diese Form der Beziehungspflege unterscheidet sich deutlich von standardisiertem Gemüseanbau.

Ernte, Verarbeitung und Alltagspraxis

Wenn die Luffa reift, verändert sich ihr Charakter. Die grünen, jungen Früchte können geerntet und als Gemüse verwendet werden. Lässt man sie ausreifen, verholzt das Innere, die Schale trocknet, und es entsteht das bekannte Fasergeflecht. Dieser Übergang vom Lebensmittel zum Gebrauchsgegenstand ist im Garten unmittelbar erfahrbar.

Die Verarbeitung erfolgt gemeinschaftlich: Schälen, Auswaschen, Trocknen. Die entstehenden Naturschwämme werden genutzt, mit afrikanischen Batikstoffen verziert. Dabei geht es nicht um Produktvermarktung, sondern um das Verständnis natürlicher Kreisläufe. Nichts wird weggeworfen – Samen, Fasern, Pflanzenreste finden jeweils neue Funktionen.

Die Luffa als soziale Pflanze

Im Vielfaltsgarten ist die Luffa nicht nur biologisches Wesen, sondern sozialer Akteur. Sie zieht Aufmerksamkeit auf sich, provoziert Fragen, lädt zum Anfassen ein. Menschen bleiben stehen, kommen ins Gespräch, erzählen von Pflanzen aus ihrer Kindheit oder von Gärten in anderen Ländern.

Gerade für Menschen mit Migrationsgeschichte wird die Luffa zu einer Brücke. Sie erinnert an vertraute Landschaften, an Wissen, das im deutschen Kontext oft unsichtbar bleibt. Gleichzeitig lernen Menschen ohne diese Erfahrungen eine neue Perspektive auf Pflanzen und Gartenarbeit kennen.

Luffa kulinarisch

Luffa-Gemüsesuppe

Luffa, Karotten Zwiebel, Lauch, Knoblauch, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack.

Zwiebel, Lauch und Knoblauch in Öl anbraten, Karotten und Luffas hinzufügen, kurz andünsten lassen, Gemüsebrühe hinzufügen, alles 10 Minuten köcheln lassen mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Luffa als Gemüse auf afrikanische Art

Luffas in Würfel geschnitten, Mangoldblätter, Karotten, Tomaten, Zwiebeln, Ingwer, teuflisch scharfer afrikanischer Chili, Okras, Maniok und Süßkartoffeln, Kurkuma, Knoblauch, Erdnussbutter, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch, Karotten anbraten, Tomaten hinzufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, dann kleingeschnittene Süßkartoffeln und Maniok hinzufügen, mit Erdnussbutter und Chili köcheln lassen und würzen.

Bedeutung für den Vielfaltsgarten

Die Luffa steht exemplarisch für die Idee des Interkulturellen Vielfaltsgartens: Pflanzen als Träger von Geschichte, Wissen und Beziehung. Ihr Anbau verbindet globale Erfahrungen mit lokalen Strukturen, traditionelle Praktiken mit neuen Fragestellungen.

Sie zeigt, dass Nachhaltigkeit nicht nur eine Frage von Materialien oder Erträgen ist, sondern von Haltung. Geduld, Aufmerksamkeit, Respekt und Offenheit sind ebenso wichtig wie Bodenqualität oder Wetter.

Steckbrief Luffa

Botanischer Name	Luffa aegyptica/ Luffa cylindrica
Ordnung	Kürbisartige (Cucurbitales)
Familie	Kürbisgewächse (Cucurbitaceae)
Gattung	Luffa
Blütenfarbe	Gelb
Blütezeit	Juli bis September
Lebenszyklus	Einjährig
Wuchshöhe	1-9 m
Anbauweise	Rankgerüst
Aussaatzeit	März/Mai

Aussaattiefe	0,5 cm
Reihenabstand	50 cm
Pflanzabstand	30 cm
Keimdauer	2-3 Wochen
Keimtemperatur	22-28 Grad

Schulgartenprojekt Sokodé / Togo

Im Rahmen des Schulgartenprojekts in Sokodé, Togo, wurde gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften und Projektbeteiligten ein sogenannter bebildeter „Pflanzenspickzettel“ entwickelt. Dieses einfache, aber wirkungsvolle Lernmaterial verbindet den Deutschunterricht mit der praktischen Arbeit im Schulgarten und stellt damit eine direkte Verbindung zwischen Sprache, Alltag und Umwelt her.

Der Pflanzenspickzettel dient als zentrale Lern- und Orientierungshilfe im Unterricht und im Garten. Er vermittelt grundlegenden deutschen Wortschatz rund um Pflanzen, Gemüse und Natur und ermöglicht es den Lernenden, neue Begriffe nicht nur theoretisch zu lernen, sondern unmittelbar praktisch anzuwenden. Beim Pflanzen, Pflegen, Ernten oder gemeinsamen Arbeiten im Garten können die Schülerinnen und Schüler die Wörter lesen, aussprechen, schreiben und aktiv nutzen. Dadurch wird der Wortschatz besser verstanden, nachhaltiger verinnerlicht und mit konkreten Erfahrungen verknüpft.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Pflanzen, die im Schulgarten tatsächlich angebaut werden. Dazu gehören unter anderem Auberginen, Rote Bete und Kohlrabi, Mangold, Möhren in verschiedenen Sorten und Farben, Chinakohl, verschiedene Kohlarten, Salatgurken, Bohnen, Salate, Melonen, Paprika, Radieschen, Tomaten, Physalis, Kürbis, Rosenkohl sowie Edamame-Soja. Die Mehrsprachigkeit der Begriffe – etwa durch französische Bezeichnungen – erleichtert den Zugang zusätzlich und unterstützt das Lernen in einem mehrsprachigen Kontext.

Der Pflanzenspickzettel erhöht die Motivation der Schülerinnen und Schüler deutlich, da die Inhalte eng an ihre Lebenswelt, ihre Ernährung und ihren Alltag anknüpfen. Gleichzeitig fördert er selbstständiges Lernen, da die Kinder den Spickzettel eigenständig nutzen können, um Begriffe nachzuschlagen oder zu wiederholen. Auch Eltern werden einbezogen: Sie können die Gartenarbeit begleiten, mit den Kindern ins Gespräch kommen und die neuen Begriffe gemeinsam anwenden.

Darüber hinaus trägt das Projekt zur Stärkung des Umweltbewusstseins bei. Die Kinder lernen nicht nur eine Fremdsprache, sondern entwickeln auch ein besseres Verständnis für Pflanzen, nachhaltige Ernährung, ökologische Zusammenhänge und gemeinschaftliches Arbeiten. Der Schulgarten wird so zu einem Lernort, der Sprache, Umweltbildung und soziale Kompetenzen miteinander verbindet.

Insgesamt zeigt das Schulgartenprojekt in Sokodé, dass der Pflanzenspickzettel eine einfache, kostengünstige und zugleich sehr effektive Methode ist, um den Deutschunterricht praxisnah, lebendig und lebensweltbezogen zu gestalten. Er fördert gemeinschaftliches Lernen,

Motivation, Sprachkompetenz und Nachhaltigkeitsbewusstsein gleichermaßen und stellt damit ein gelungenes Beispiel für handlungsorientierten Unterricht dar

Jardin sans frontières

Trier/Deutschland – Sokodé/Togo

Trèves/Allemagne – Sokodé/Togo

Interkontinentales Schulgartenprojekt

Projet de jardin scolaire intercontinental



Aubergines

Auberginen



Betteraves

Rote Bete, Kohlrabi



Blettes

Mangold



Carottes

Möhren, alle Sorten und Farben



Choux de Chine

Chinakohl



Choux rave

Kohlrabi



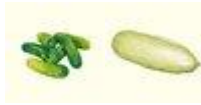
Choux

Kohl



Concombres

Salatgurken



Haricots

Bohnen



Laitues

Salat



Mélons

Melonen



Poivron

Paprika



Radis

Radieschen



Tomates

Tomaten



Physalis

Physalis



Gourges

Kürbis



Choux de Brussel

Rosenkohl



Soja Edame

Edame

