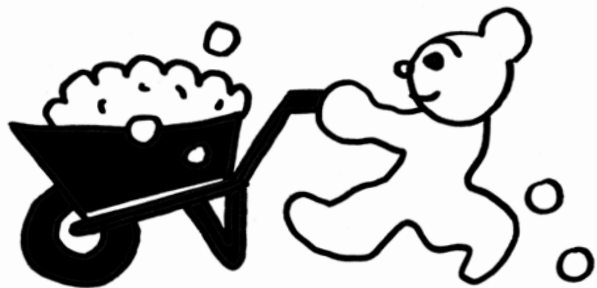


How to Barbarian No Till

バーバリアンの不耕起栽培のやりかた



This zine is going to be a quick overview of a no till farming method I have been experimenting with over the last few years to grow vegetables. Much of the content was originally compiled for an online workshop organized with **workshops4gaza**. If you would like to see a recorded video of the workshop you can make a donation to **Thamra** (an organization in Gaza doing incredible work in growing and distributing vegetables throughout the territory) and email W4G with the receipt. They will then send you a private link to the video.

It's been a while since I've published a barbarian farm zine, the last one being *Burning Out* in early 2023. A lot of things have changed since then, most significant for me probably the beginning of the Gaza genocide on October 7th and the consequences that have led to the dystopia we currently inhabit. Even though this zine is primarily about a very specific farming process that I hope will be helpful to read and share, I do want to try and center the ongoing resilience and resistance in Gaza and how the intersection of farming, radical politics, and food sovereignty can really benefit by keeping Palestine in the center of our struggle.

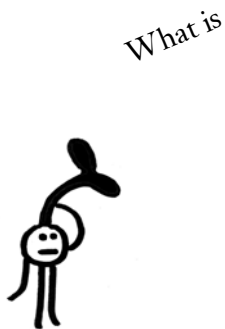
—W. Winter, 2026



このZineは、ここ数年間で私が実践(実験)してきた不耕起栽培による野菜の栽培法について概要を簡単にまとめたものだ。内容の大部分は、もともと**workshops4gaza**(以下、W4G)と共同で開催したオンラインワークショップのために準備した資料からの引用で、実際のワークショップの録画映像も視聴可能である。視聴したい人は、まずガザ地区で野菜栽培と流通に尽力している団体**Thamra**に寄付してから、寄付を証明する領収画面の写真をメールでW4Gへ送ると、確認後に録画映像視聴用のプライベートリンクが共有されるので、希望する人はぜひW4Gのウェブサイトへ行ってほしい。

バーバリアンファームをテーマにしたZineを最後に発行したのは、2023年に発行した『*Burning Out*』以来で、ずいぶん前のこと。あれから世界にも私自身にも様々な変化があったが、何よりも私にとって最も大きな変化となったのは、10月7日に始まったガザでの虐殺、そしてその結果として私たちが行き着いた現在のディストピアだ。このZineでは、役に立つかもしれない具体的な農業プロセスに関する内容を中心に書いているが、ガザにおける継続的な回復力と抵抗、そして農業、急進的な政治、食料主権の交わりなど、私達が直面している様々な問題を考える上で、パレスチナを常に中心に据え置くことの重要性についても焦点を当てたいと思っている。

— W. 2026年冬



What is

NO

I think any farmer who says they have figured out the best method of growing food is at best just fooling themselves. There are a thousand ways to grow food and all of them can be valid. I am definitely not a master of growing or certified teacher or anything like that... I can only speak from my experiences and about my context, which can include everything from the local climate to my own physical body capabilities.

Before getting into definitions, I think it's important to consider the language as I will try to be as clear and simple as possible when describing my methods. Personally I prefer to use terms that are more descriptive than vague. For example permaculture and natural farming can be very loaded and colonial phrases; I personally don't like to use or promote methods branded like such.

But what about no till? As far as I can tell, "no till," or "no dig" farming content seems to be very popular right now, especially among the youtube and social media bubbles. So if you're like me and have possibly already gone down that rabbit hole yourself, I think you may realize pretty quickly that the plethora of voices seem to often contradict each other and things can get confusing fast if you don't have any hands-on experience.

TILL?

不耕起栽培とは？

栽培方法について「最良の方法」を見つけたと主張する農家もあるが、それは自分自身をそう信じ込ませる「最良の方法」を見つけただけだと私は思っている。食料の栽培には千差万別の方法があり、どれも有効な方法と言えるだろう。私は決して栽培の達人でも、資格を持った講師でも何でもない。私が語れるのは、自分の経験と、地域の気候から自分の身体能力まで、あらゆる要素を含む私の置かれた状況だけだ。

定義に入る前に、言葉遣いについて考えておきたいと思う。私が実践した方法を説明する際には、できるだけ明確かつ簡潔に表現するように心がけたい。個人的には曖昧な表現よりも、より具体的な表現を使うことを好む。例えば「パーマカルチャー」や「自然農法」といった言葉は、非常に偏見に満ちた、植民地主義的な響きを持つことがある。私個人としては、そのような名称の付いた方法を使ったり推奨したりすることは好まない。

では、「不耕起栽培」はどうだろう。私の知る限り、不耕起栽培に関するコンテンツは特にYouTubeやソーシャルメディアのコミュニティで非常に人気を集めているようだが、もしあなたが私と同じようにすでに沼にハマってしまっているなら、この分野に関する多くの意見が互いに矛盾していることにすぐに気がつくはずだ。実際に経験がないと、あっという間に混乱してしまうかもしれない。

I take no till to be a very specific method that on its simplest level means disturbing the soil you are growing on as little as possible. The goal, for me, is to encourage a healthy local soil ecosystem of which vegetables are just a pleasant output.

Traditionally, tilling the soil with a tractor or plow inverts the soil layers. This basically destroys the “world” of bugs, bacteria, fungus, micro-organisms—all the good stuff that contributes to the really healthy soil that is ideal for growing food in. Now the funny part is, in terms of specifics, I don’t pretend to really understand this world at all. Even our best scientists admit we currently have only a fraction of an understanding about something as complex as fungal or root networks and how and why they are essential components to a healthy ecosystem. But after using this method for a few years and comparing the soil with other methods on different farms entirely, I think it boils down to a fairly simple common sense logic: healthy vegetables like to grow and thrive in healthy soil, and healthy soil is pretty clearly **alive**.

Why no till in particular? I just think the no till method I have been using is a great way to get started growing food and confidence right away with very little costs or space needed. Honestly I’ve been surprised at how easy it is to implement, so I would like to share my experiments in the hopes that others will take and improve on them to make food growing as accessible as possible.

But anyway, for now, the only thing you have to remember is this: just try to **disturb your soil as little as possible**.

私にとって「不耕起栽培」とは、最もシンプルな言い方をすると、栽培する土壌を可能な限りかき混ぜないという、とても具体的な方法。私の目標は、健全な土壌生態系を育むことであり、野菜はその嬉しい副産物に過ぎない。

従来のやり方でトラクターなどを使って土壌を耕したり鋤くことは、土壌の層を反転させてしまう。これは基本的に、作物の栽培に理想的で健康な土壌作りの手助けをしてくれる虫やバクテリア、菌類、微生物など、あらゆる良い要素を破壊することになる。少し笑えるかもしれないが、これを書いている私自身、土壌学や生物学的な世界を理解しているわけではない。最高の科学者でさえ、菌類や根のネットワークのような複雑なもの、そしてそれらが健康な生態系にとって不可欠な要素である理由や方法について、現在私たち人間が理解しているのはほんの一部に過ぎないと認めているくらいだから、理解しているフリをするつもりも全くない。ただ、実際に不耕起栽培を数年間実践してみて、自分の畑の土壌と、全く別の方法で野菜を栽培する他の畑の土壌とを比較した時、私はいたって単純で常識的な理論にたどり着いた——健康な野菜は健康な土壌で育ち、繁栄する。そして健康な土壌は明らかに**生きている**。

様々な方法がある中でなぜ不耕起栽培なのか？その理由は、私が実践している方法は費用もスペースもほとんど必要とせず、すぐに野菜の栽培を始められて、野菜作りに自信をつけるのに最適な方法だと思うからだ。正直、その手軽さに本当に驚いている。だからこそ、私の実験結果を共有することで他の人にも参考にしてもらい、より身近な家庭菜園を実現してもらいたいと願っている。

とにかく、不耕起栽培について今のところ覚えておいてほしいことはただ一つ。**土壌をできるだけ耕さないようにする**、ということ。

What actually happens when you till soil?

土を耕す時、何が起きている？



Here is part of a field I tilled with a borrowed roto-tiller around four years ago. It's a great way to start fresh with a beautiful brown, soft, and blank soil canvas that looks ready to grow amazing vegetables.

これは約4年前に借りていた畑の一部を耕うん機で耕した後の様子。美しい茶色で柔らかく何も植えられていない土壌は、野菜を育てるのにうってつけの真っさらなキャンパスのように見える。



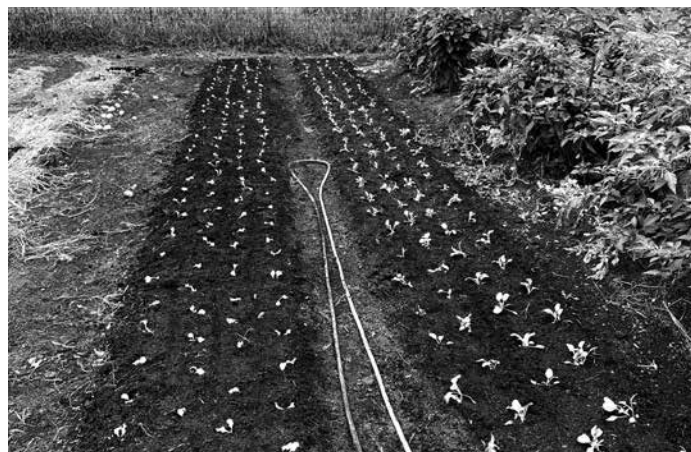
But here is what the same soil looks like about two weeks later. There are thousands of weeds germinating, and if you don't take them out by hand or till the space again, they will quickly establish themselves and make growing any vegetables essentially impossible.

しかし、同じ土壌が約2週間後にはこうなっている。何千もの雑草が芽を出しており、手で取り除くか再び耕さなければ、あっという間に繁殖し、このまま野菜を育て始めることはほぼ不可能になる。

Even if you are not particularly interested in the soil ecosystem under our feet, I actually think the biggest immediate benefit of no till is **weed suppression**. In my experience this can be the biggest factor that “makes or breaks” a person’s will to keep farming or give up. Having a vegetable plot or garden overrun by weeds in the heat of the summer with a million other things going on is only going to be a stressful situation, so weed control is absolutely essential to think about, especially if you are trying to grow for the first time.

Again, tilling with a tractor or machine is an easy way to “erase” all the weeds and start over with a beautiful, blank soil state. But when inverting the soil layers you will **always** bring weed seeds to the surface. Since it is their job (the weeds) to establish themselves as quickly as possible in open soil, they will do it, always quicker and with more vigor than you can imagine.

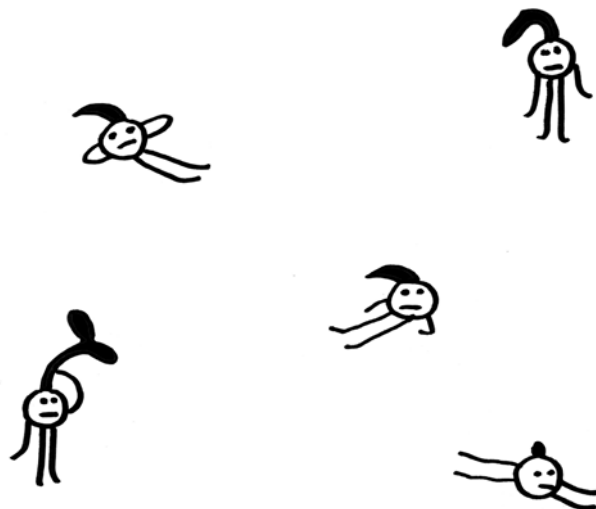
Simply not tilling or not inverting the soil keeps the majority of these weed seeds deep enough underground where sunlight cannot reach them and they will not germinate.



たとえ足元の土壌生態系に特に興味がなくても、不耕起栽培の最大のメリットは**雑草の抑制**だと私は考えている。私の経験上、雑草問題は農業を続けるか諦めるかを左右する最大の要因になり得る重要なポイント。真夏の暑さの中、たくさんの作業を抱えながら、畑や庭が雑草だらけになってしまった時のストレスは本当に辛い心が折れる。だからこそ特に初めて農業に挑戦する人にとって、雑草対策は絶対に欠かせない。

繰り返しになるが、トラクターなどで土壌を耕すことは雑草をすべて一度「消し去り」、美しく整った土壌の状態から始めることができる一番簡単な方法であることは事実だ。しかし、土をひっくり返すと、**必ず**雑草の種が地表に出てきてしまい、雑草は露出した土壌でできるだけ早く根付きたい本能で想像以上に速く、そして勢いよく繁殖する。

耕したり土をひっくり返したりしなければ、これらの雑草の種のほとんどは地中深くに留まり、日光が届かないため発芽しない。



input (compost) time じかん output (vegetables)



However not tilling the soil is only part of the process. We need to add something to our process that will eventually grow the vegetables. So far, I haven't seen any convincing method of a completely "closed loop" system that can continuously produce food. Since the end goal is to harvest (take something from the land), we have to give something to the land in return. For my method, that input is **compost**. Aside from whatever tools you end up using, this will be the biggest, but hopefully only significant cost you need to invest in.

Making compost sounds very ideal and lovely, but in my experience it's actually one of the hardest and work-intensive jobs to undertake, especially if you are trying to get usable consistent compost with no weed seeds in the end. Regardless, for the barbarian no till method I am describing, you need A LOT of compost so you will have to look for a source that has decent (and hopefully organic) compost.



しかし、この「土を耕さない」というのは不耕起栽培のプロセスの一部に過ぎず、野菜を育てるためには、このプロセスに何かを加える必要がある。私が知っている限り、食料を継続的に生産できる完全なクローズドループ型のシステムで説得力ある農業方法は今のところ見つかっていない。最終目標は収穫(土地から何かを得ること)であり、そのためには土地にインプットを与える必要がある。私の場合、そのインプットとなるのが**堆肥**だ。後々使用するいくつかの道具を除けば、この堆肥が最も大きな、そして願わくば唯一の大きな投資となる。|

「堆肥づくり」は理想的で素晴らしい聞こえだが、私の経験上、実際には最も難しく手間のかかる作業の一つである(特に雑草の種の混入が無く使いやすい安定した堆肥づくり)。いずれにせよ、バーバリアンの不耕起栽培のやりかたは大量の堆肥が必要になるため、まずは良質な堆肥(できれば有機堆肥)を入手できる場所を見つけることが必要不可欠だ。



I recommend this method the most for anyone who is just starting out for the first time.

初めて家庭菜園に挑戦する人には、この方法が一番おすすめ。

Clean up the place where you want to grow vegetables. Honestly if you have access to a roto-tiller or can borrow someone with a tractor, now can be a good time to use it and make that blank slate, just to make things slightly easier in the beginning.

まず野菜を育てたい場所をきれいに整える。じつを言うと、耕うん機が使える環境だったリトラクターを借りられるなら、今がまさにそれを使う絶好の機会。耕して土壌をある程度きれいに整えれば、最初のうちは作業が少し楽になる。

Mark out the space you want to grow vegetables in and where you want to make walking paths. Put cardboard (ideally no colors besides blank ink) on the vegetable area. Add enough cardboard so there are no gaps.

野菜を育てる場所と、通路を作る場所を決める。野菜を育てる場所に段ボール(できれば無地のもの)を敷く。隙間がないように、十分な量の段ボールを敷き詰める。



Then proceed to putting compost on top of the cardboard. There's no easy way to do this besides one wheelbarrow at a time. You will need **a lot**. Like at least 5 to 10 cm (2-4 inches), though more is better if you can. I can't emphasize this enough; in the beginning this is not the part to skimp out on! Even when you think you added enough, bring one more wheelbarrow full.

次に、段ボールの上に堆肥を敷き詰める。一輪車で一杯ずつしか入れられないためこの作業は大変だが、頑張る。堆肥は**かなりの量**が必要。最低でも5~10cmの堆肥の層が必要だが、できればもっと多く敷く方が良い。これは非常に重要なポイントで、最初のうちはこの工程をケチってはダメ! 十分だと思っても、さらに一輪車一杯分追加してほしい。



Then the easy part is just planting your vegetables in the compost! I don't think direct seeding is the best when the cardboard is still around (it will take a few weeks to disintegrate), so it's best to plant seedlings. Make holes where you want the vegetables to grow and pop them in. Give lots and lots of water in the beginning, especially if you are not expecting rain.

あとは、堆肥の層に野菜を植えるだけ! 堆肥の層にスコップで穴を作り、苗を植え付ける。特に雨が降りそうにない場合は、植え付け直後はたっぷりと水を与える。(数週間経つと段ボールは分解され柔らかくなるが、まだ固さのある段ボールが残っている期間は、直播きはあまりおすすめできない。)

The cardboard acts as a mulch layer. It blocks any weed seeds from germinating to the surface while the vegetables will just be growing in the compost. After a few weeks, the cardboard will begin to break down into the top soil. Since you added so much compost on top, the compost will continue to be a mulch and stop weeds from germinating.

段ボールはマルチング材の役割を果たす。野菜が堆肥の中で育つ間、雑草の種が地表に発芽するのを防いでくれる。数週間後には段ボールは分解されて表土に混ざり始める。上にたっぷりと堆肥を加えたので、堆肥の層は引き続きマルチング材として機能し、雑草の発芽を抑制してくれる。

After another few weeks the cardboard will be gone and the compost will have begun mixing with the top layers of the original soil. When you eventually harvest your vegetables (important to keep **roots** in the ground) it is a good time to clean up any stray weeds, straighten out the edges, and add another layer of compost on top, even if it seems like you have enough.

さらに数週間後には、段ボールは完全に分解され、堆肥は元の土の表層と混ざり合い始める。野菜を収穫した後は抜き取らず、**根を土の中に残したまま**地上に出た部分から刈り取り、周りの雑草を取り除き、畝の縁を整え、その上からさらに堆肥を追加する。たとえ十分な量の堆肥があるように見えても、追加することをおすすめする。

As long as you keep adding compost and keep growing things in the bed, the area will become more and more of a fertile ecosystem as gravity and time pull the compost and nutrients down into the sublayers of soil. The roots of the plants and vegetables will also provide food and nutrients for the microorganisms and bugs.



堆肥を追加し続け、畝で植物を育て続ける限り、重力と時間の経過によって堆肥と栄養分が土壌の深層部へと浸透し、その場所はますます肥沃な生態系へと変化していく。植物や収穫後の野菜の根は、微生物や昆虫にも栄養分を与えてくれる。



Quick example 1: This small plot had gone untended for years and many perennial weeds had established roots. I added a thick layer of cardboard, plus an even thicker layer of compost. Then I planted herbs and flowers in the compost where they are still growing today after three years.



例1:この小さなエリアは何年も手入れされておらず、多くの多年生雑草が根を張っていた。そこで、厚手の段ボールを敷き詰め、さらにその上に厚めに堆肥を敷き、その堆肥の中にハーブや花を植えたところ、3年経った今でも元気に育っている。

Method 2: No Cardboard やりかた2：段ボール無し



Once you've tried the cardboard method and feel like you have a grasp on the basic idea, you can actually just follow the same steps above while omitting the cardboard completely.

段ボールを使った方法を試してみて基本的な考え方が理解できたら、段ボールを使わずに同じ手順で栽培することも可能だ。

After cleaning up the space you want to grow in, the compost (again, **add a lot at first**) is placed in the marked vegetable beds and acts as the mulch against the weeds. Root vegetables like carrots that need to be directly seeded can also be immediately seeded at this point.

培したい場所をきれいにしたら、堆肥(最初はたっぷり!)を印をつけた野菜の畝に敷き、雑草を防ぐマルチング材として使う。ニンジンなど直播きが必要な根菜類は、この時点で種をまく。





Quick example 2: This is the current land for Barbarian Farm (2026). Until autumn 2024 it was a rice field. I asked a neighbor to plow the field once, then I added around 8 tons of compost to the vegetable beds (no cardboard) and immediately started planting in the spring of 2025.

例2:これはバーバリアンファームの現在の畑(2026年)。2024年の秋までは水田だった。近所の人に一度耕してもらい、その後約8トンの堆肥(段ボールなし)を加え、2025年の春にすぐに植え付けを始めた。



This is another method that takes a little more time but is a good way to loosen up soil that may be very hard and compacted. The idea is to grow a specific type of cover crop (usually things like oats or rye), and let their natural growth cycle and roots feed the soil. Eventually, you will have to kill the cover crop before it seeds itself then cover it with some type of sheet and let them dry out until they are dead and become straw. You can then remove the sheet and plant directly into the new straw.

これは少し時間がかかるが、固く締まった土壌をほぐすのに効果的な方法だ。特定の種類の被覆作物（通常はオート麦やライ麦など）を栽培し、その自然な生育サイクルと根によって土壌に栄養を与えてもらう。最終的には、被覆作物が種をまき散らす前に薙ぎ倒しシートなどで覆い、枯れて乾燥し藁になるまで待ったあと、シートを取り除いてその藁の間に直接野菜の種や苗を植えていくやり方だ。

Start with the same steps as the previous method. Clean the space, mark out the beds like usual, and instead of cardboard just go straight for adding the compost.

やりかた1、2と同じ手順で進めていく。ある程度場所を整えてから、通常通り畝の区画を決め、段ボールの代わりに堆肥を直接加える。





Immediately seed the cover crop by hand or with a seeder and water everyday until the seeds germinate. Then... just let them grow!

被覆作物(麦)の種をすぐに手または播種機でまき、発芽するまで毎日水やりする。あとは…そのまま!自然に育つのを見守る。



The crop will grow very tall and its roots will help jump start life underneath the soil. Before the crop starts to seed itself, you need to knock it down. I use a couple pieces of rebar and a rope to knock the plants over. Then I cover with a good quality plastic sheet (like a silage tarp) for at least a month to make sure the wheat dies and dries out properly.

麦は高く成長し、その根が土壌中の生命活動を活性化させる。麦が種をまき散らす前に薙ぎ倒す作業は様々なやり方があるが、私は鉄筋とロープを使って倒していく。その後、良質のビニールシート(サイレージ用シートのようなもの)で少なくとも1ヶ月間覆い、麦がきちんと枯れて乾燥するのを待つ。

After that, you can remove the plastic and you will have vegetable beds full of nice straw that you can plant directly into. I usually don't even add more compost at this point besides from a bucketful around the plants I am planting. But if you have time and compost, it definitely doesn't hurt to add another layer at this point.

ビニールシートを外すと、良質な藁が敷き詰められた状態の野菜畑が出来上がっている。ここに直接種を植えることができる。私は通常、この時点では植える植物の周りにバケツ一杯分くらいの堆肥を加える以外は特に堆肥を追加しない。しかし、時間と堆肥に余裕があれば、この時点でさらに追加しても全く問題ない。

Once the veggies are done, it is a good time to clean up the straw, mark out the beds again, and add the next layer of compost. By this time there should already be a very nice layer of topsoil that has mixed with the original compost and wheat roots.

野菜の収穫が終わったら藁を片付け、再び畝の区画を定める。次の堆肥層を追加するのに良いタイミングだ。この頃には、最初の堆肥と麦の根が混ざり合った非常に良い表土の層ができているはず。





Quick example 3: Cover crop seeded on new beds with compost. This cover crop was a quick maturing summer grass that self terminated by drying out in the hottest months. Added a little compost on top of the dead grass, planted kabocha seedlings around August and harvested the pumpkins in the autumn.



例3:堆肥を混ぜた新しい畝に被覆作物を播種した。この被覆作物は生育の早い夏草で、最も暑い時期には干からびて自然に枯れた。枯れた草の上に少量の堆肥を加えて、8月頃にカボチャの苗を植え、秋には立派なカボチャを収穫することができた。

Things that **will** go wrong. きをつけたいこと



1: (not) Weeding

I think the most important thing to be vigilant about, besides adding as much compost as possible, is weeding the edges (areas right next to where the vegetable beds end) and walking paths.

Specifically in the beginning on a new field or garden plot, this is where weeds will work their way back into the veggie beds and compost. If you're not careful, that is, if you let the weeds get too big and they flower and seed themselves in your compost, it is going to mean twice as much work to keep the weeds from competing with the vegetables.

I know it sounds like a lot, especially on the hot days when it is not fun work at all, but you have to take at least one day a week dedicated to weeding. It's best to weed on a day with no rain, and it's **very very** important to pick up all of the weeds or rake them to a compost pile, otherwise they will just reestablish themselves.

1: 除草は大事

堆肥をできるだけ多く加えることに加えて重要なのは、野菜が育つ畝の縁と通路に生える雑草の除草だ。

特に新しい畑や菜園では、雑草が野菜畑や堆肥の中に入り込んでくることが多いので注意が必要。もし雑草が大きくなり花を咲かせ堆肥の中で種をまき散らしてしまうと、野菜と雑草の競合が始まってしまう。後々倍の手間がかかることになるので、そうなる前に防ぐこと。

大変な作業に聞こえるかもしれないが(特に暑い日)、少なくとも週に1日は除草に時間を割く必要がある。雨の降らない日に行うのが最適で、抜いた雑草は全て拾い集めて回収すること(私はコンポストに追加している)も非常に重要。雑草を抜いて畝のそばに放置しておくと、雑草は再び生えてきてしまう。

2: Letting things get out of hand

This is a common situation that can discourage a lot of first-time growers, though I think it pretty much happens to all of us. When the days are long and the plants and weeds healthy, it is difficult to keep up with all the tasks on a farm or garden. My only advice on this is to start as small as possible and slowly scale up. This isn't a race!

2: 何事もほどほどに

日が長くなり植物や雑草が健康に育つと、畑や庭での作業をすべてこなすのは非常に難しくなる。私からのアドバイスは、できるだけ小規模から始めて徐々に規模を拡大していくこと。多くの初心者栽培者が直面する状況だと思うが、おそらく誰にでも起こりうることなので大きな声で言っておきたい——これは競争じゃない！

3: Not committing

Growing food is not complicated, but it does need time. It's not really something you can halfheartedly do on the side and expect to get great results. The land is willing to gift us with food, but only if we are willing and able to take the time to care for it in return. If you are too busy to tend to the garden, that's totally OK too! Just try to support the people and farmers that do.

3: ある程度コミットすること

食料を育てることは難しいことではないが、時間がかかる。いい加減な気持ちで片手間にやっていたら、やはりベストな結果は期待できない。大地は私たちに食料を与えてくれるが、それは私たちがそれに見合うだけの時間と労力をかけて世話をする時だけだ。もし忙しくて自分の畑や庭の手入れができなくても、それは仕方がないことだし全く問題じゃない。ただ、そうしている人たちや農家をぜひ応援してほしい。





4: Wrong materials

The question of how to make a small scale farm profitable is an entirely different issue that I am still struggling with to this day. Putting that aside, I do think it's important to think about the materials you need on the farm and how to make them last. Things like tools and seedling trays can be bought yearly for a cheap price, but only because they become garbage after a season or two. In Japan cheap blue plastic sheets can be acquired easily but will break down in the sun and add tons of microplastics to the soil. The good stuff is more expensive, but it does last a long time (if you care for it well) and I think it's important to try and work towards producing as little waste as possible.

5: 正しい資材を選ぶ

小規模農園をいかにして収益化するかという問題は、私自身も未だに苦慮している全く別の課題。それはさておき、畑で使う資材とその耐久性について考えることは重要だ。道具や育苗トレイなどは毎年安価で購入できるが、それは1～2シーズンでゴミになってしまうし、日本でよくある安価な青いビニールシートは日光で分解され土壌に大量のマイクロプラスチックを放出する。良質なビニールシートは高価だが、(適切に手入れをすれば)長持ちする。あらゆる形でできる限り廃棄物を少なくするよう努力することを忘れないでほしい。

So that's a quick summary of the barbarian no till method so far. For me the most immediate benefits have been being able to immediately plant vegetables on new land and help with weed suppression.

I try to weed as much as possible, and though there are times when I miss days and don't have energy, the advantage of having established spaces for vegetables and established spaces for the edges and walking paths means that over time, the weeding does get easier. There will be less and less weed seeds to germinate on the surface as long as you can get the weeds out before they flower.

The costs for these methods are also very low, and it's a good chance to recycle with cardboard if you go with the first method. In addition, this kind of no till is scaleable. You can try this pretty quickly in one season on a very small, manageable area and see if it agrees with you. Once you understand how it works it is easy to begin scaling up if/when you wish to grow more food.

Please feel free to contact me through email (barbarianfarm [at] protonmail.com) or a direct message if you have any questions or need clarifications.

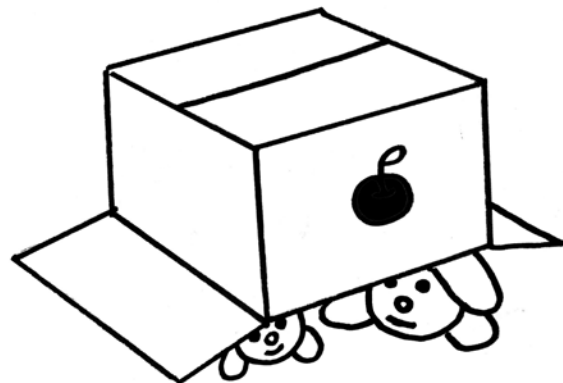


以上が、これまで実践してきたバーバリ안의不耕起栽培の簡単なまとめだ。実際にやって私が感じた不耕起栽培の最も大きなメリットは、新しい土地にすぐに野菜を植えられることと、雑草の抑制に役立つこと。

できる限り除草するように心がけているが、体力的にできない日や、サボってしまう日ももちろんあると思う。しかし、このやりかたは野菜を植えるスペースや通路のためのスペースがあらかじめ固定されているおかげで、時間が経つにつれて除草はどんどん楽になっていくし、雑草が花を咲かせる前に取り除けば地表で発芽する雑草の種も減っていくので、最初はできる限り頑張してほしい。

この不耕起栽培のやりかたはコストも非常に低く抑えられるし、やりかた1を選べば段ボールをリサイクルする良い機会にもなるだろう。規模を拡大しやすいのも特徴。まずは管理しやすい小さな区画で1シーズン試してみて、自分に合うかどうかを確認してほしい。仕組みを理解すれば、より多くの作物を育てたいと思ったときに、簡単に規模を拡大できるはずだ。

質問や不明なところがあったら、気軽にメール (barbarianfarm [at] protonmail.com) またはダイレクトメッセージを送ってほしい。



I quoted the peasant organization La Via Campesina in the first barbarian farm zine, but I think it's worth doing it again here to stress how important the concept of food sovereignty is in our situation today. They define it as

“the right of peoples to healthy and culturally appropriate food produced through ecologically sound and sustainable methods, and their right to define their own food and agriculture systems. It puts the aspirations and needs of those who produce, distribute and consume food at the heart of food systems and policies rather than the demands of markets and corporations.”

So basically, food sovereignty is a way to describe taking back the means of production in a specifically food and human-powered context.

Obviously this is not specific to just Palestinian peasants, but because the oppression and targeting is so clear in Gaza and the West Bank, it is useful to see this struggle through a Palestinian lens. Why does the “israeli” state constantly attack farmers in the West Bank, burning down olive tree groves and stealing and murdering livestock? Why are “israelis” obsessed with trying to take credit for produce like jaffa oranges and dishes like hummus and falafel? Why are greenhouses and fertile land in Gaza always among the first to be bombed with each new genocidal campaign?

“israel” is terrified by Palestinian food sovereignty. It inherently understands that allowing Palestinians to have any amount of control over their own food production and distribution is a threat to its continued existence. Therefore, food sovereignty is clearly linked to resistance. It is a key component of the liberation movement working to eventually abolish the “israeli” state.

バーバリアンファームの最初のZine、『Growing from Zero』で農民組織「ピア・カンペシーナ」の言葉を引用したが、今日の状況において食料主権という概念がいかに重要であることを強調するために、ここでも改めて引用しておきたい。彼らは食料主権を次のように定義している。

”食料主権は、人々が安全で健康的・文化的な食料を得るための権利や、人々が持続可能な方法で生産する食料とその農業システムを定義する権利である。それは、食料システムと政策の中心に、市場や企業の要求ではなく、食料を生産、流通、消費する人々の願望とニーズを据えるものである。”

つまり、食料主権とは、食料生産と人力生産という文脈において、生産手段を取り戻すことを指す言葉。

もちろん、これはパレスチナの農民だけに限った話ではないが、ガザ地区とヨルダン川西岸地区におけるあまりにも明白な抑圧と標的化から、この問題をパレスチナの視点から捉えることは有益だ。なぜ「イスラエル」国家はヨルダン川西岸地区の農民を執拗に攻撃し、オリーブ畑を焼き払い、家畜を略奪し、殺害するのだろうか？なぜ「イスラエル」は、ヤッファオレンジやフムス、ファラフェルといった料理の功績を自分たちのものにしようと躍起になるのだろうか？なぜガザ地区の温室や肥沃な土地は、新たな虐殺作戦のたびに真っ先に爆撃されるのだろうか？

「イスラエル」は、パレスチナの食料主権を恐れている。パレスチナ人に自らの食料生産と流通をある程度コントロールすることを許してしまったら、「イスラエル」は自らの存続を脅かす存在となることを本質的に理解している。だからこそ、食料主権は抵抗運動と明確に結びついており、最終的に「イスラエル」国家を廃止しようとする解放運動の重要な要素となっているのだ。

In fact, from the Black Panthers free breakfast programs to the native maize on Zapatista farms, food sovereignty is often a central piece of liberation and anti-imperial movements across the globe. Food is, after all, just one of those things we just have to deal with everyday. In a country like Japan where corporations and supermarket chains dominate the majority of food distribution, it is no wonder why farming communities are collapsing across the countryside and young people have no interest in taking on the profession.



The genocide in Gaza has made a lot of things clear, one of them being the many forms of amazing resistance we can see everyday which include people growing, sharing, and eating food under unimaginable conditions.

Growing food is a concrete form of power we can all take back in our lives, especially by looking towards Palestinians as our inspiration. Growing food, but also sharing it with the people you love. Cooking, eating together, laughing... I think all of this is absolutely frightening to the death machine. We shouldn't underestimate that.

実際、ブラックパンサー党の無料朝食プログラムからザパティスタ農園の在来種トウモロコシに至るまで、食料主権は世界中の解放運動や反帝国主義運動の中心的な要素となっている。結局のところ、食料というのは全ての人々が日々向き合わなければならないものだ。残念なことに日本のような国では、企業やスーパーマーケットチェーンが食料流通の大部分を支配しているため、農村部で農業コミュニティはすでに崩壊してしまっている。若者が農業に関心を示さないのも無理はない。

ガザでの虐殺は多くのことを世界に対して明白にした。あらゆる形で存在する驚くべき抵抗の数々を私たちは日々目の当たりにしている。想像を絶する状況下においても人々は食料を栽培し、分かち合い、共に食べる——これも抵抗の形の一つなのだ。

食料を育てることは、私たち一人ひとりが生活の中で取り戻すことができる「力」の形だ。特にパレスチナの人々をインスピレーションの源とすることで、その力はより一層強まる。食料を育てるだけでなく、愛する人々と分かち合うこと。一緒に料理をし、食事をし、笑い合うこと……。こうしたことはすべて、死を振り撒く機械にとっては恐ろしい存在なのだと私は信じている。私たちはその力を決して軽視してはいけなし、諦めてはいけない。

How to Barbarian No Till
バーバリアンの不耕起栽培のやりかた

IOBBB #45

Written by W, Winter 2025/6
Cover illustration and translation
to Japanese by Momoe Narazaki
[instagram.com/momoenarazaki](https://www.instagram.com/momoenarazaki)

This zine is also available
to download for free at:
www.barbarianbooks.institute

Follow Barbarian Farm at:
www.barbarianfarm.net
[instagram.com/barbarianfarm](https://www.instagram.com/barbarianfarm)