

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Rundbrief

Zeitung für die Freunde, Partner und Ehemaligen der Landvolkshochschule St. Gunther

ERFOLGSGEHEIMNIS „TO GO“? SEITE 4

VOLLWERTIG ESSEN UND TRINKEN SEITE 15

NIEDERALTEICHER KREIS SEITE 20



1 | 12

Zur Kultur des Essens



Die Nachricht dringt in mein Ohr:
Groß sind die Werke des Herrn.
Mit Brot und Wein verändert er die Welt
und stiftet ein Gedächtnis, in dem er lebendig ist.

Mit einem Zeichen seiner Liebe
erneuert er die Verbindung zwischen sich
und denen, die ihm verbunden sind.
Mit Brot und Wein
stärkt er unseren Glauben,
bewahrt er unsere Liebe,
beschützt er unsere Hoffnung.

Mit einem Mahl
verwandelt sich unsere Selbstsorge in Fürsorge,
mit einem Mahl
erfahren wir ein neues Bewusstsein:
Der Glanz der Mächtigen
verteilt sich auf das ganze Volk,
die Barmherzigkeit gilt als neues Handlungsmotiv;
der Überfluss der einen
wird zum gerechten Ausgleich für die anderen;
die Nahrung reicht aus für alle.

Jeder kommt zu seinem Recht,
keiner kommt zu kurz,
jeder bekommt reichlich,
niemand kommt mehr um,
kein Mensch hungert mehr.

Mit einem Mahl –
verändert ist die Welt.

Hanns Dieter Hüsch

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

wenn nicht gerade wieder einmal ein Lebensmittelskandal wie EHEC, Dioxin in Eiern oder ähnliches durch die Medien gepeitscht wird, ist es vor allem die Werbung, die sich um Lebensmittel und Esskultur in besonderer Weise annimmt und uns laufend Bilder von neuen Produkten liefert, die alle bisherigen übertrumpfen: „*Jetzt noch besser!*“. Ist Essen und Esskultur ein Spiegelbild für unsere Zeit und unser Lebensgefühl? Hat uns *fast food* weit über die Nahrungsaufnahme hinaus schon durchdrungen? Schnell mal vorbei schau, schnell mal was kaufen, schnell mal wohin, schnell mal ein Email, schnell mal... – wie oft sagen wir das an einem einzigen Tag!

Kommt das Essen genauso unter die Räder der Ökonomie wie so vieles andere, was unseren Alltag bestimmt? Mit etwas so Elementarem wie Essen und Trinken lässt sich immer ein gutes Geschäft machen. Doch geht es nur um die Angabe von Herkunft, Inhaltsstoffen und Kalorien? Nur um die Frage, ob gesund oder nicht gesund? Um die Differenzierung von bio oder konventionell?

Lebensmittel sind Mittel zum Leben und darum trifft auch hier der Spruch des Aristoteles: „*Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.*“ Zu einer guten Mahlzeit gehört mehr: Sinnlichkeit, Gemeinschaft, Verbundenheit, Zeit. Aber natürlich auch der Blick über den eigenen Tellerrand hinaus: der (land-)wirtschaftliche, ökologische und politische Aspekt eines Mahles. Wir stimmen dem Zitat eines Bildungshausleiters in dem Buch „*Gastlichkeit*“ von Guido Fuchs voll und ganz zu: „*Herzstück des Hauses ist die Küche. Alle geistlichen Menschen mögen mir bitte verzeihen, wenn ich nicht die Hauskapelle so bezeichne. Diese Aussage geht auf die Erfahrung zurück, dass zum Wohlgefühl der Kursgemeinschaft nicht nur das Veranstaltungsprogramm entscheidend ist, sondern das, was aus der Küche auf den Tisch kommt.*“ Wie wahr – und im privaten Haushalt ist es wohl nicht anders. Und so finden wir es an der Zeit, uns mit diesem Rundbrief **mal Zeit für die MAHL-ZEIT** zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen und Euch Zeit zum Lesen und darüber hinaus schöne Mahl-Zeiten in guter Gemeinschaft. Mahlzeit!

Ihre/Eure

Helga Grömer, Sepp Holzbauer und Konrad Haberger

Inhalt

Editorial	Seite 3
Erfolgsgeheimnis „to go“?	Seite 4
Im Anfang war das Essen Eine kleine Kulturgeschichte des Mahlhaltens	Seite 7
Rund um die Mahlzeit: Ein politisches Menü	Seite 9
Mahl – Zeit: 20 Milliarden im Müll	Seite 12
Kein täglich Fleisch	Seite 14
Vollwertig essen & trinken	Seite 15
„Die Welt“ – Garten oder Schlachtfeld der Zukunft?	Seite 16



Erfolgsgeheimnis „to go“?

Zur Esskultur einer gehetzten Gesellschaft

Noch zwei Minuten! Da geht doch schnell noch ein Kaffee vor Abfahrt des Zuges – ausnahmsweise im Pappbecher, den ich dann Platz suchend durch den übervollen Waggon balanciere, in dem ich glücklicherweise noch einen Platz finde, ohne ihn vorher zu verschütten – purer Genuss, oder?

Ich bin kein Ausnahmefall. Und vielleicht ist am Bahnhof der „Coffee-to-go“ zum Mitnehmen (auf die Reise) noch am ehesten nachvollziehbar.

Doch mittlerweile ist es nach dem Vorbild USA auch sonst richtig modern geworden, sich schnell mal was reinzuziehen. Laut einer Studie von NESTLE 2011 essen mittags 80% der Deutschen außer Haus. Da muss es dann schnell gehen, denn „nur“ für's Essen nimmt

man sich bei uns mittags nicht viel Zeit. Tagesabläufe, die durch die Mahlzeiten vorgegeben sind, sind nicht mehr die Regel.

Vielleicht noch im Kloster oder in einem Bildungshaus, in manchen Bauersfamilien, aber selbst da fehlen meist ein paar Familienmitglieder für die gemeinsame Mahl-Zeit. Es sind (flexible) Arbeitszeiten, Stundenpläne oder Terminkalender, die ansagen, wann eine Unterbrechung erlaubt ist.

Und so boomen Schnellimbisse mit begehrten Produkten wie Pizzaschnitte, Döner, Currywurst-to-go, Hamburger uvm. Ergänzt wird das fast-food-Angebot an der Heißen Theke beim Metzger, im Petit Bistro an der Tankstelle und an der Drive-in-Bäckeria an der Bundesstraße.

Das Coffee-to-go-Prinzip hat den Nerv der Zeit bzw. der sogenannte „mobile eater“ absolut getroffen. An die Stelle von richtigen Mahlzeiten sind Snacks und der Happen „für den Hunger zwischendurch“ getreten.

Dazu kommt, dass man sich auch zu Hause nicht mehr die Zeit nimmt für's Kochen. Viele können es auch gar nicht mehr so richtig. Und so ergänzen raffinierte Fertigprodukte wie z.B. der Pfannkuchenteig in der Tube und andere Herrlichkeiten die tägliche Kalorienaufnahme ohne größeren Aufwand.

Die Kochshows im Fernsehen hingegen boomen. Man holt sich Lafer, Lichter & Co ins Wohnzimmer und da kann man oder frau vom Sofa aus bequem mit ein paar Snacks vor sich

den Spezialisten bei der Arbeit zuschauen. Wie viele Zuschauer wohl die vorgeführten Kostlichen dann selber nachkochen?

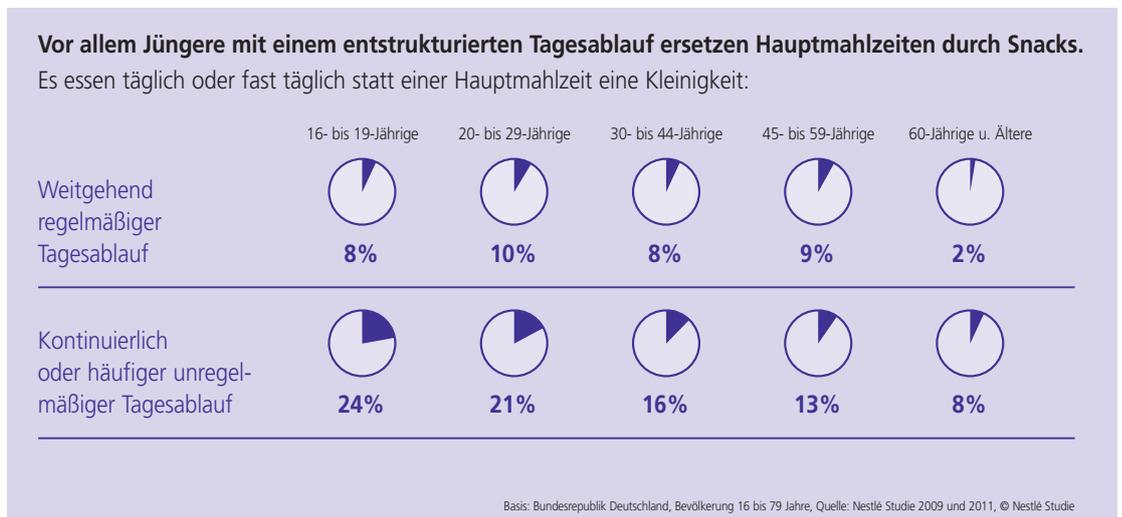
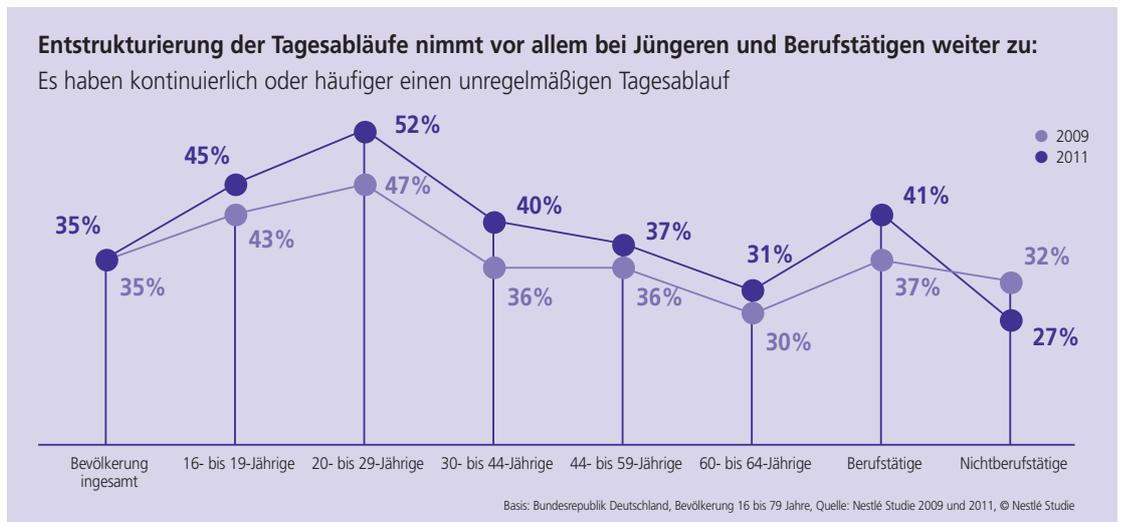
Laut der Studie essen immer mehr Menschen aus Frust und Stress und 45% geben an, dass ihnen die Zeit fehlt, sich so zu ernähren, wie sie gerne möchten. Vielleicht ist ja die Kochshow die erste Inspiration dazu?

Gleichzeitig(!) steigt das Bewusstsein für den Wert einer gesunden Lebensweise. Vor allem Eltern geben an, bei ihren Kindern unter 16 Jahren darauf zu achten. Dafür gibt man durchaus mal ein bisschen mehr Geld aus, wenn's sein muss. Das tut auch not, wenn es stimmt, dass auch in Deutschland die Zahl der übergewichtigen Kinder aufgrund falscher Ernährung zunimmt.

Eine Antwort auf fast-food und to-go ist u.a. die 1989 gegründete internationale Slow-food-Bewegung. Menschen wollen wissen, wo ihre Nahrungsmittel herkommen, wer sie angebaut, verarbeitet und gekocht hat. Sie setzen sich ein für gute und faire Lebensmittel und ihre schonende Verarbeitung und Zubereitung.

Gut essen hält Leib und Seele zusammen

Wir dürfen also auch erfreut zur Kenntnis nehmen, dass es in unserer gehetzten Gesellschaft genügend Leute gibt, die sich Zeit nehmen, bewusst einzukaufen, gut zu kochen und der Familie oder Gästen oft ein feines Essen aufzutischen. [> weiter auf Seite 6](#)



> Fortsetzung von Seite 5

Und wenn man den Umfragen trauen darf, gibt es zunehmend mehr Menschen, die sich sehr bewusst und möglichst gesund ernähren.

Der Bioboomb kommt nicht von irgendwo. Es ist ja in der Regel keine Frage des Geldes, ob man Wert auf wertvolle Lebensmittel und eine gute Esskultur legt. Esskultur ist mehr als Nahrungsaufnahme: der sorgsame Umgang mit Lebensmitteln, die Dankbarkeit gegenüber dem Schöpfer, die Tischgemeinschaft, ein schön gedeckter Tisch und genügend Ruhe und Zeit zum Essen. Was wir beim Essen bewusst praktizieren und positiv erleben, wird sich auch in anderen Lebensbereichen abbilden. Sind wir nur Getriebene in unserer fast-food-Gesellschaft oder finden wir unseren eigenen Rhythmus für Leib und Seele?

Paris, 9. Dezember 1989

Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss

Die Industriegesellschaft hat zuerst die Maschine erfunden und nach ihr das Leben modelliert. Mechanische Geschwindigkeit und rasende Beschleunigung werden zur Fessel des Lebens. Wir sind alle von einem Virus befallen: „Fast Life!“

Unsere Lebensformen sind umgestürzt, unser häusliches Dasein betroffen – nichts kann sich der „Fastfood-Bewegung“ entziehen. Aber der Homo sapiens muss sich von einer ihn vernichtenden Beschleunigung befreien und zu einer ihm gemäßen Lebensführung zurückkehren. Es geht darum, das Geruhsame, Sinnliche gegen die universelle Bedrohung durch das „Fast Life“ zu verteidigen. Gegen diejenigen – sie sind noch die schweigende Mehrheit –, die die Effizienz mit Hektik verwechseln, setzen wir den Bazillus des Genusses und der Gemütlichkeit, was sich in einer geruhamen und ausgedehnten Lebensfreude manifestiert. Fangen wir gleich bei Tisch mit Slow Food an.

Das bewusste Hinschauen darauf, was wir essen und wie wir essen, zeigt uns, wie die plurale Gesellschaft tickt, zu der wir gehören: viele Möglichkeiten und Kulturen nebeneinander sind gleich gültig und wir können auswählen!

Was wir auswählen, ist nicht nur eine Frage der Möglichkeiten, sondern auch des Umgangs mit meinen Bedürfnissen und Vorlieben. Das verlangt etwas mehr Planung und Zeit, aber vor allem Bewusstsein.

Genießen wir die Freiheit, uns zu entscheiden und zu wählen – wir haben sie! Und so schmeckt mir auch im überfüllten Zug zwischendrin mal der Coffee-to-go im Pappbecher, schließlich wartet daheim ein schönes Abendessen auf mich.... ■

Helga Grömer



Als Antwort auf die Verflachung durch Fastfood entdecken wir die geschmackliche Vielfalt der lokalen Gerichte. Fast Life hat im Namen von Produktivität und Rendite unser Leben verändert und bedroht unsere Umwelt. Slow Food ist die richtige Antwort darauf. In der Entwicklung des Geschmacks, und nicht in seiner Verarmung liegt die wahre Kultur. Und hier kann der Fortschritt dank einem internationalen Austausch von Geschichten, Wissen und Projekten seinen Anfang nehmen.

Slow Food sichert uns eine bessere Zukunft. Slow Food ist eine Idee, die viele befähigte Anhänger braucht, damit aus der (langsamen) Regung eine weltweite Bewegung wird, deren Symbol eine kleine Schnecke ist.

Das Dokument wurde auf der Gründungsversammlung der Internationalen Slow Food Bewegung verabschiedet. Slow Food International (www.slow-food.de) ■

Gott segne unser Brot.

So wie das Korn
alleine wächst
in Regen und Sonne,
lass auch uns wachsen
in deiner Liebe.
So wie das Korn
zu Mehl gemahlen wird,
um Brot zu werden,
lass auch uns Brot werden
für andere.

Segne uns
mit dem verbindenden Wasser;
es fügt das Mehl
zu einem Leib.
Dass auch wir
zu einem Ganzen werden.
Segne uns
mit dem Duft des Backens;
er erfüllt uns mit Hunger
nach dem Brot.
Dass auch wir die Welt
mit deinem Friedensduft erfüllen.
Segne uns
im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus
um Hunger zu stillen.
Dass auch wir
zu teilenden Menschen werden.
Segne uns
mit dem Brot des Lebens,
Jesus Christus,
der sich hingibt,
dass wir das Leben
in Fülle haben.

Bonner Brotsegen

Im Anfang war das Essen

Von himmlischer Gastlichkeit und heilsamer Gemeinschaft: Eine kleine Kulturgeschichte des Mahlhaltens

Natürlich muss auch diese Geschichte bei Adam und Eva beginnen. Im Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und kaum ist der Mensch auf der Welt, spielt das Essen eine nachhaltig entscheidende Rolle: Nach dem Buch Genesis steht mitten im Garten Eden der Baum des Lebens, und Mann und Frau erlauben sich, von seinen Früchten zu kosten. Was bekanntlich nicht folgenlos bleibt.



Aber muss Essen wirklich gleich Sünde sein? Oder wofür muss der Paradies-Apfel – quasi die erste urkundliche Erwähnung einer menschlichen Mahlzeit – herhalten? Ein prominenter Neurologe hat einmal festgestellt: Der Mensch ist empfänglich für Religion, weil unser Hirn auf „Kausalität“ programmiert ist. Wir brauchen immer Begründungen und Zusammenhänge: Warum gibt es die Welt? Woher kommen das Leben und der Tod, das Gute und das Böse? Der Mensch findet das alles vor auf der Welt und fragt nach Gründen. Die Geschichte von Adam und Eva und dem Apfel hilft da vielleicht ein wenig weiter.

Aber wenn wir die Sache mit der „Kausalität“ mal beiseite ließen? Auch dann bliebe die Geschichte noch wertvoll und hilfreich. Sie würde dann einfach ganz profan aufzählen, was zum Leben des Menschen dazu gehört: Es gibt die Schöpfung, und sie ist gut. Es gibt den Menschen, und der kann

und gut und böse sein. Es gibt Mann und Frau. Es gibt die Liebe. Es gibt den Tod. Und es gibt das Essen. All das gehört wesentlich zum Menschen. Von Anfang an.

Gemeinschaft erleben

Und all das – sehen wir die Geschichte mal positiv – mag der Mensch mit seinesgleichen teilen. „*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*“. Also sucht und pflegt er die Gemeinschaft, beginnend mit dem Elementarsten. „*Von allem nun, was den Menschen gemeinsam ist, ist das Gemeinsamste, dass sie essen und trinken müssen*“, stellte Georg Simmel vor 100 Jahren in seiner berühmten „*Soziologie der Mahlzeit*“ fest. Das gemeinsame Essen, ergänzt der Philosoph Reinhard Hanfeld, „*steht am Beginn aller Zivilisation*“. Nach seinen Forschungen gibt es in der Evolution einen entscheidenden Wendepunkt,

> weiter auf Seite 8

> Fortsetzung von Seite 7

an dem sich die „Menschheit“ von den anderen Primaten löst: Die Frühmenschen beginnen, Nahrung aufzubewahren, um sie später gemeinsam in der Gruppe zu verzehren.

Es geht also nicht mehr nur um die Befriedigung eines Urtriebs zur Selbsterhaltung, sondern um die soziale Dimension und um Kommunikation. Ein Paradebeispiel dafür liefern schon die Symposien im antiken Griechenland. Sie waren „Gelage“ im wörtlichen, nicht unbedingt abwertenden Sinne. Man lag zu Tisch und folgte einer kultivierten Ordnung: Im ersten Teil wurden die Speisen aufgetragen und verzehrt. Dann folgte der Wein. Und beides zusammen bildete offenbar die Grundlage für den dritten Teil, die geistreichen philosophischen Dispute. Sokrates, wird überliefert, war gern gesehener Gast bei solchen Veranstaltungen: Er nutzte das angenehme Ambiente zur Bildungsarbeit unter seinen Zeitgenossen.

Zivilisiert genießen

Zum Gastmahl gehören Gastlichkeit und Gastfreundschaft – zweifellos eine enorme zivilisatorische Errungenschaft. „*Das gemeinsame Essen und Trinken*“, so der Soziologe Simmel, „*das selbst dem Araber den eben noch todfeinden Fremden in einen Freund verwandelt, löst eine ungeheure sozialisierende Kraft aus*“. Die Mahlzeit ermöglicht und symbolisiert friedliches Zusammensein. Und sie ist Ausdruck und Erlebnis von Kultur. Es gibt, wie das Beispiel des Symposiums zeigt, eine Struktur. Es gibt Regeln. Es gibt feste Zeiten. Dazu noch einmal Georg Simmel: „*Von sehr tief stehenden Völkerschaften wissen wir, dass sie nicht zu bestimmten Stunden essen, sondern anarchisch, wenn jeder gerade Hunger hat. Die Gemeinsamkeit des Mahles aber führt sogleich zeitliche Regelmäßigkeit herbei.*“ Zur „*Sozialform der Mahlzeit*“ gehört demnach auch – nicht unerheblich – die „*Hantierung mit dem Essgerät*“ als Ausdruck eines „*ästhetischeren Stils*“. Der Teller beispiels-

weise „*symbolisiert die Ordnung, die dem Bedürfnis des einzelnen gibt, was ihm als einem Teile des gegliederten Ganzen zukommt, aber ihn dafür auch nicht über seine Grenzen hinausgreifen lässt*“.

Das Mahl kann also auch für Gerechtigkeit stehen, für sozialen Ausgleich. Schon in der christlichen Urgemeinde sitzen Arm und Reich beim Brotbrechen gleichberechtigt zusammen. Im ersten Korintherbrief warnt Paulus davor, soziale und wirtschaftliche Differenzen ins Gemeindemahl eindringen zu lassen. Das Mitgebrachte solle allen zur Verfügung gestellt werden; es könne doch nicht sein, „*dass der eine hungert, während der andere schon betrunken ist*“. Das Herrenmahl hebt Ungleichheiten und Hierarchien auf. Es mahnt zur Solidarität.

Heilsames Ritual

Essen und Trinken in diesem Sinne ist Hochkultur, sagen Soziologen und Theologen. Es hält Leib und Seele zusammen, sagt der Volksmund. Wir ahnen beizeiten, dass er damit Recht hat. Wir ahnen es im Kleinen, bei der gemütlichen Brotzeit in einer Runde angenehmer Zeitgenossen. Wir ahnen es im Großen, wenn wir Lebenswenden begehen: Was wären Taufe, Kommunion natürlich, Firmung ohne Festmahl? Erst recht die Hochzeit, die ja in der Bibel mehrmals mit himmlischen Freuden und göttlicher Gastlichkeit in Zusammenhang gebracht wird? Und zum Glück gibt es gerade im ländlichen Raum noch das Ritual des Leichenmahls, der Totensuppe. Bewegend, wenn noch am offenen Grab dazu eingeladen wird. Erhebend, wenn dem / der Verstorbenen auf so sinnliche Weise ein ehrendes Andenken geschenkt wird. Befreiend und heilsam, wenn wir mit unserer Trauer wieder zu den elementaren Dingen des Lebens zurückkehren können. Wissend, dass all das dazugehört, seit Anbeginn.

Jede Kultur und fast jede Religion kennt das Mahl als Ritus. Mit dem Paschamahl vergewissert sich das Volk Israel seit Menschengedenken seiner Identität: Wir sind

Jahwes auserwähltes Volk. Er hat uns aus Ägypten herausgeführt. Wir werden nie mehr Sklaven sein. Die Erinnerung daran ist unauslöschlich; wir haben sie uns buchstäblich einverleibt. Auch das Christentum, sagt der Theologe Guido Fuchs, ist „*eine Speisereigion*“. Das Abendmahl, die Eucharistie bildet nach dem II. Vatikanum sogar den Gipfel und die Quelle allen christlichen Lebens. Der Passauer Bibelwissenschaftler Franz Mußner hat es schon vor Jahrzehnten auf den Punkt gebracht: „*Das Wesen des Christentums ist synestiein*“ – gemeinsam Mahl halten, oder etwas lebenspraktischer übersetzt: Miteinander essen!

Erinnern und erzählen

Im Neuen Testament finden sich einige sehr sympathische Belege für dieses Wesen des Christentums. Jesus selbst steht offenbar dafür und dazu, weshalb ihm vorgeworfen wird, ein „*Fresser und Weinsäufer*“ zu sein. Er kehrt häufig zum Mahl ein oder wird eingeladen, etwa von den Pharisäern, die ganz im Stile eines Symposiums über seine Lehre diskutieren wollen. Er verwendet das Mahlhalten auch als Beispiel für seine Lehre über das Reich Gottes. „*Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Gastmahl...*“ Und in einem Mahl stiftet er sein Vermächtnis.

Den Emmausjüngern gehen beim Mahl die Augen auf. Sie erinnern sich an das Geschenk einer einmaligen, bereichernden, heilsamen Begegnung. Und brechen wieder auf. Es drängt sie, weiter zu erzählen, was sie erlebt haben. Auch das gehört zum Mehrwert jeder bewusst gestalteten Mahlzeit: Tischgemeinschaft kann kollektive Gedächtnispflege sein. Tischgemeinschaft kann und soll Erzählgemeinschaft sein – gerade in Zeiten von Fast Food und Frühstückfernsehen. Und Tischgemeinschaft kann „Eucharistie“ sein: Eine Gelegenheit, sich einfach als beschenkt zu erleben. Mit all dem, was wesentlich zum Menschen gehört. Von Anfang an. ■

Konrad Habeger

Rund um die Mahlzeit: Ein politisches Menü

„Alles hängt mit allem zusammen“, wusste schon die große Theologin und Ernährungswissenschaftlerin Hildegard von Bingen. Ein kleiner gesellschaftspolitischer Rundgang, ausgehend von der These, dass es sinnvoll wäre, die häusliche Mahl-Zeit wieder mehr in den Mittelpunkt zu rücken.

Haus-Wirtschaft

Ökologie heißt wörtlich übersetzt: Sich auf Hauswirtschaft verstehen. Ein Bewusstsein und ein Gespür haben für natürliche Zusammenhänge und Kreisläufe – und für Ernährung. Dass eine Mahlzeit, die „im Haus“ zubereitet und genossen wird, eine ökologische Basis-Erfahrung wäre – dieses Bewusstsein scheint zu schwinden. Immer weniger Kinder erleben das regelmäßige gemeinsame Essen zu Hause. Immer mehr Familien geben laut Statistik ihr Geld an Imbissständen, in Restaurants, Kantinen oder Cafés für Speisen aus. Zugleich geht das Wissen um praktische Alltagsfragen des Haushalts zurück und steigen die Anfragen an externe Fachleute. Welche Lebensmittel sollte man generell immer zu Hause haben? Was tun, wenn die Zweijährige nach dem Kindergarten daheim nicht essen will? Was gehört in eine Pausenbox? Solche Fragen – und die Antworten darauf – finden sich seitenweise in Internet-Foren. Einen großen Erfolg feiert seit zehn Jahren das Projekt „Landfrauen machen Schule“: Mit Begeisterung lernen Kinder an mittlerweile 51 beteiligten Schulen in Bayern mit allen Sinnen, was die heimische Landwirtschaft für gesunde und kreative Mahlzeiten bereit hält.

Gender-Diskussion

Nur Haus-Frau? Nur Haus-Mann? Moderne Partnerschaft und modernes Familienleben sind eine höchst anspruchsvolle Veranstaltung. Sie beruhen nicht mehr auf selbstver-

ständlichen Rollenzuweisungen, sondern auf Vereinbarungen, die permanent aktualisiert sein wollen. Dies gilt erst recht, wenn es um den „Haushalt“ im Sinne von Ökologie und Ernährung geht. Wer bringt sich wann und in welchem Umfang ein? Fragt man Deutschlands Familienväter, herrscht in vielen Haushalten Gleichberechtigung. Das ergab eine repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). Vier von zehn (39,9 %) der befragten Väter, die Kinder bis sechs Jahre haben, gaben an, sie erledigten genauso viele Aufgaben im Haushalt wie ihre Partnerin. Die Frauen der Familie sehen das allerdings oft etwas anders: Von den befragten Müttern bestätigten deutlich weniger (25,7 %), ihr Partner packe zu Hause genauso mit an wie sie selbst. Eine Diskrepanz, die auch andere Studien bestätigen.

Arbeits-Gesellschaft

Die moderne und auch postmoderne Gesellschaft ist eine Arbeitsgesellschaft, auch wenn sich Formen und Strukturen der Beschäftigungsverhältnisse wandeln. Der Mensch, Mann und Frau, definiert sich zunehmend über seine außerhäusliche Erwerbsarbeit und Karriere. „Daheim bleiben“ assoziiert „zurück bleiben“. Männer und Frauen, die sich bewusst eine Zeit lang für die Handlungsfelder Haushalt und Küche entscheiden, verspüren zumindest subjektiv einen gewissen Rechtfertigungsdruck. Der Politik, wenn sie Wahlfreiheit zu unterstützen meint, wird gesellschaftspolitische Manipulation vorgehalten: Das Betreuungsgeld wird zur „Herdprämie“. Zukunftsforscher sehen dagegen langfristig ganz andere Trends. Der „Arbeitsgesellschaft“ könnte zumindest in den reicheren Ländern allmählich die herkömmliche Arbeit ausgehen. Für den persönlichen Lebensstil ergäben sich ganz neue kombinierte Modelle aus Haupterwerb, Ehrenamt – und mehr Zeit und Kreativität für Selbst-Versorgung.

Ökonomisierung

Wirtschaft ist gut für den Menschen. Wirtschaft kann aber auch das Leben diktieren. Wenn die Politik sagt, sie müsse „das Vertrauen der Märkte... > weiter auf Seite 10



**Nah-
versorgung,
Wertschöpfung**

**Haus-
wirtschaft
Ökologie**

Gen...

**Gesundheit
und
Gerechtigkeit**

MahlZeit

**Politische
Prioritäten**

**Jugend-
hilfe-
kosten**

**Ökono-
sierung
Versorgung**

> Fortsetzung von Seite 9

wieder gewinnen“, dann stimmt gelinde gesagt etwas nicht. Alles Heil, so scheint es bisweilen, wird von den Märkten und von deren Wachstum erwartet, alles Handeln wird diesem Ziel untergeordnet. Der Bürger wird auf den Verbraucher reduziert. Er kauft, wie es sich auf dem Markt gehört, Leistungen ein.

Arbeits-Gesellschaft

Und er muss Leistung erbringen, muss von klein auf fit gemacht werden für die Märkte. Manche sprechen von der Ökonomisierung aller Lebensbereiche.

Natürlich ist es mittlerweile provozierend zu fragen, ob wir wirklich alle sozialen Sorge-Leistungen, die früher selbstverständlich (und sicher nicht problemlos) zu Hause erbracht

wurden, nach außen delegieren sollen. Zum Beispiel die Betreuung, Erziehung und Ernährung von kleinen Kindern.

Jugendhilfekosten

Der deutsche Staat gibt mehr Geld für Kinder und Jugendliche aus als je zuvor. Laut Statistischem Bundesamt investierten Bund, Länder und Gemeinden im vergangenen Jahr fast 27 Milliarden Euro in die Kinder- und Jugendhilfe – zehn Prozent mehr als im Vorjahr. Dies ist zudem der größte Zuwachs seit der Einführung des Kinder- und Jugendhilfegesetzes im Jahr 1990. Die Kosten lassen sich zwei großen Bereichen zuordnen: der regulären Kinderbetreuung einerseits sowie den Hilfen für Kinder in schwierigen Lebenslagen andererseits. Der erste Bereich, die Betreuung in Kindergärten, Krippen und bei Tagesmüttern, boomt seit einigen Jahren. Bund, Länder und Gemeinden gaben dafür im Jahr 2009 mehr als 16 Milliarden Euro aus. Wegen dieser hohen Investitionen gab es im März 2010 bereits Betreuungsplätze für knapp ein Viertel aller Kinder unter drei Jahren. Parallel zum Ausbau des Angebots stiegen die Kosten – dies ist der Preis für ein politisch gewolltes Projekt.

Politische Prioritäten

„Familien brauchen zeitlichen und finanziellen Raum, aber auch passende Rahmenbedingungen, um ihren Aufgaben nachkommen zu können. Passende Rahmenbedingungen beinhalten eine unterstützende Infrastruktur – von der Elternbildung und -beratung bis hin zur Kinderbetreuung – sowie ein Arbeitsleben, das das Miteinander von Familie und Erwerbstätigkeit unterstützt.“ So heißt es in einem Statement des bayerischen Sozialministeriums zu den Schwerpunkten seiner Familienpolitik. Damit Erziehung gelinge, sei es wichtig, Eltern von Anbeginn durch Elternarbeit und Familienbildung zu unterstützen. Immerhin: Dies kann eine Facette des großen Themas „Bewusstseinsbildung“ sein. Ein kleiner Baustein in dem großen Puzzle, das aus Fragen besteht wie zum Beispiel: Wie wollen wir in Zukunft (zusammen-)leben? Im Kleinen: In der Familie, in der Kommune? Und im

ganz Großen: Gibt es eine gerechte Welt, mit Lebensgrundlagen für alle? Die Politik hätte immerhin Möglichkeiten, Prioritäten zu setzen.

Gerechtigkeit

Mittlerweile leben mehr als sieben Milliarden Menschen auf unserer Erde. Sie angemessen zu ernähren, ist eine der größten gegenwärtigen Herausforderungen für Politik und Gesellschaft. Dass dies bisher nur unzureichend gelingt, hat mannigfaltige Ursachen. Eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Lösung der Ernährungs-Probleme sehen Experten, mehr oder minder überraschend, immer wieder in einer nachhaltigen Wirtschafts- und Lebensweise. Immerhin macht sich, wie zuletzt in einer Pressemitteilung des Bundeslandwirtschaftsministeriums, eine fundamentale Erkenntnis breit: „Die wichtigsten Fragen einer nachhaltigen Entwicklung wie eine umweltgerechte Landwirtschaft, nachhaltiger Konsum und Lebensstil, Klimawandel, Welternährung und globale Gerechtigkeit hängen eng mit unserer eigenen Ernährung zusammen!“

Nahversorgung

Womit wir wieder bei der je eigenen persönlichen Verantwortung, dem eigenen Lebensstil wären. Und dieser ist wieder Ausdruck des je eigenen Weltbildes und Wertesystems. Äußere Faktoren können unterstützend hinzukommen: Steigende Spritkosten, eine veränderte Altersstruktur, zunehmender Kommunikationsbedarf der Menschen, Verödung der Innenstädte – es gibt viele Gründe, warum die Nahversorgung immer mehr an Bedeutung gewinnt. Derzeit gibt es in Deutschland zahlreiche regionale Initiativen und Allianzen, die vor Ort wertvolle Arbeit leisten, um unmittelbare Wertschöpfung für die Regionen aufzubauen. Sie ermöglichen Bewusstseinsbildung für eine funktionierende Nahversorgung, tragen vielfach dazu bei, „Bleibeperspektiven“ für die Menschen der jeweiligen Region zu schaffen und unterstützen insgesamt einen öko-logischen Lebensstil. ■

Konrad Habeger

Mahl – Zeit: 20 Milliarden im Müll

80 Kilogramm an Lebensmitteln mit einem Wert von rund 300 Euro wirft der durchschnittliche Deutsche jährlich weg. Das ist nicht nur Geldvernichtung im großem Maße sondern auch Blindumsatz von Ressourcen, Material, Kapital und Arbeit im monströsen Ausmaß. Die Dimension weltweit ist noch gigantischer! Die Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen FAO spricht von insgesamt 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmitteln die so jährlich umsonst produziert werden.

Dabei verbirgt sich hinter den Lebensmitteln weit mehr als nur die Dimension des zu viel Produzierens. Die „Waren des alltäglichen Verbrauchs“ müssen ganz neu bewertet werden. Es geht um den Mehrwert von Lebensmitteln in der gesellschaftlichen Verantwortung. Um das „Moralprofil“ von Gütern!

Die 4 Dimensionen der Ernährung

Oft steht beim täglichen Einkauf im Supermarkt nur der Preis im Vordergrund – billig muss es sein, das „Mittel zu Leben“. Auch wenn es um die Gesundheitsverträglichkeit geht sind wir bereit, Abstriche zu machen – wir essen zu fett und zu süß! Uns muss aber bewusst sein: Was wir da täglich kaufen, hat eine Vielzahl direkter Auswirkungen auf Umwelt und Klima – Einfluss auf Biodiversität, Ressourcennutzung und die Art der Tierhaltung.

Mit unserem Konsum legen wir aber auch Handelsbeziehungen und Arbeitsbedingungen der Erzeuger fest und haben somit Einfluss auf Struktur und Identität der Regionen. Lebensmittelqualität hat somit nicht nur mit Inhaltsstoffen, Geschmack und Aussehen zu tun sondern zeigt vielfache ökologische, ökonomische und soziale Wirkungen.

So lässt sich im ökologischen Bereich zusammen gefasst sagen, dass wir die Biosphäre momentan stärker (aus-)nutzen als sie ertragen kann. Zur Zeit beträgt die Überbeanspruchung (der ökologische Fußabdruck) 20 Prozent, wir bräuchten also 1,2 Planeten für unsere heutigen menschlichen Aktivitäten und als Absorptionsfläche.

Im ökonomischen Bereich ist gerade die Landwirtschaft weltweit in einen ruinösen Preiskampf verwickelt. Großkonzerne nehmen zunehmend Einfluss auf die Agrar- und Ernährungspolitik und diktieren die Preise. Das trifft besonders die Kleinbauern weltweit.

Sozial gerecht ist die Lebensmittelerzeugung schon lange nicht mehr. Die Industrialisierung der Landwirtschaft hat in den Entwicklungsländern die Landflucht verschärft. Die Verstädterung mit all ihren negativen Folgen gerade für die ärmsten der Armen schafft weitere Probleme, ganz zu schweigen von der soziokulturellen Entwurzelung der Menschen. Gesundheitliche Aspekte scheinen kaum eine Rolle zu spielen! Betrachtet man die ernährungsabhängigen Krankheiten bei uns, so sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Gicht, Verstopfung, Gallensteine und Diabetes weit verbreitet. Ursache: Übermäßige und unausgewogene Ernährung. Absurd mutet das an, wenn man bedenkt dass immer noch an die 900 Millionen Menschen weltweit an Hunger und ständiger Unterernährung leiden.

Hier einige Beispiele zur Verdeutlichung der Zusammenhänge:

Zum Beispiel Fleischkonsum:

Umwelt: Mit der Reduzierung tierischer Lebensmittel in der Ernährung kann man am meisten für die Umwelt tun. Der Ausstoß an CO₂-Äquivalenten ließe sich so in Deutschland um geschätzte 100 Mio. Tonnen pro Jahr reduzieren. Das wären immerhin fast 40 Prozent der gesamten Treibhausgas-Emissionen des Ernährungssystems (laut Enquete-Kommission Bonn 1992)

Gesellschaft: Deutliche Verminderung der Veredlungsverluste. Die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel trägt zu einer gerechteren Verteilung der weltweiten Nahrungsressourcen bei. Billigfuttermittelimporte werden verringert.

Gesundheit: Reduzierung des Fettanteils in der Ernährung. Höherer Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln steigert die Zufuhr komplexer Kohlenhydrate. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe sind ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden.

Wirtschaft: Haushaltsausgaben im Privathaushalt sinken.

Zum Beispiel Regionale, saisonale Lebensmittel

Umwelt: Kürzere Transportwege und verminderter Energie- und Rohstoffverbrauch. Bahn und LKW als Transportmittel bevorzugen. Flugzeugtransporte sind, auch wenn es sich um ökologisch erzeugte Lebensmittel handelt, extrem umweltschädlich.

Wirtschaft: Stärkung kleinerer und mittlerer Betriebe durch regionales Wirtschaften. Existenzsicherung durch Kooperation und Netzwerke von Erzeugern, Verarbeitern, Händlern und Verbrauchern.

Gesellschaft: Überschaubare Strukturen schaffen Transparenz und Vertrauen. Die Gefahr von unerlaubten Praktiken und Lebensmittelskandalen wird so gemindert.

Gesundheit: Frisch geerntete Lebensmittel sind meist schmackhafter und reicher an essentiellen und gesundheitsfördernden Substanzen, weil sie keine langen Transporte überstehen mussten.

Zum Beispiel Fairer Handel

Wirtschaft: Ein Fairer Preis garantiert den Erzeugern eine gesicherte Existenz. Dazu kommen sichere Abnahmemengen und langfristige Verträge.

Vorauszahlungen durch die Importeure ermöglichen zudem weitere Investitionen.

Gesellschaft: Fairer Handel garantiert den Bau sozialer Einrichtungen wie Schulen und Krankenhäusern, ermöglicht Sozialversicherungen für die Arbeiter und die Gründung von Gewerkschaften. Kinderarbeit wird ausgeschlossen.

Umwelt: Umweltschutzaufgaben und Öko-Labels sind im Fairen Handel standardisiert.

Gesundheit: Die Umweltschutzaufgaben garantieren den Arbeitern Schutz vor Pestiziden und Vergiftungen und schaffen so gesundheitlich unbedenkliche Arbeitsbedingungen.

Grund genug, umzudenken! Kurz zusammengefasst lassen sich daraus 7 Grundsätze für einen nachhaltigen „Ernährungsstil“ ableiten:

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
5. Umweltverträglich verpackte Produkte
6. Fair gehandelte Lebensmittel
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

(Zusammengefasst aus: Karl von Koerber und Jürgen Kretschmer „Ernährung nach den vier Dimensionen“, Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft und Gesundheit.)

Ethischer Konsum und die „Politik mit dem Einkaufskorb“

Wir haben es also selber in der Hand – wir müssen genauer hinschauen, was wir uns täglich einverleiben. Unser Lebensmittelkonsum hat Folgen für uns selbst, für andere Menschen und unsere Lebensgrundlagen. Ethisch begründete und nachhaltige Lebensmittel sind stark im Kommen. Bei aller „Verbraucherschizophrenie“, heute Aldi, morgen Bauernmarkt übermorgen Feinkost, rückt aber das Bewusstsein für regionale saisonale und fair gehandelte Lebensmittel immer mehr in den Mittelpunkt.

Die Landvolkshochschule Niederalteich will in diesem Bereich eine Vorreiterrolle einnehmen und hat bei der jüngst erworbenen EMAS-Zertifizierung besonders den Bezug von Lebensmitteln in Augenschein genommen.

Zuvielisation statt Zivilisation?

Klaus Töpfer, ehemaliger Bundesumweltminister, stv. Präsident der Welthungerhilfe:
„Kritisch besorgt fragen viele Menschen in den Entwicklungsländern, ob unsere Zivilisation nicht bereits zu einer Zuvielisation verkommen ist. Eine Wegwerfgesellschaft eben: Wegwerfen von Lebensmitteln, von Essen, von Leben. ... Unsere Essgewohnheiten bewirken, dass für ihre Erzeugung und Konservierung, für ihren Transport und ihre Verpackung immer mehr Energie und Wasser verbraucht wird. Ebenso steigt der virtuelle Bodenverbrauch: Die EU importiert 35 Millionen Hektar Ackerfläche durch den Import der darauf erzeugten landwirtschaftlichen Produkte. Das Wegwerfen von Lebensmitteln dürfen wir nicht mehr kommentarlos hinnehmen. Schluss mit der Wegwerfgesellschaft!“

Josef Holzbauer



Kein täglich Fleisch

Verzicht auf Fleischgenuss eine hochaktuelle christliche Übung. Wer nach einer neuen Motivation für die alten Fastengebote Ausschau hält, muss nicht lange suchen. Gänzlich außer Kontrolle scheint der Fleischmarkt geraten zu sein, so dass sich das Problem des sogenannten Götzenopferfleisches, das die erste Christengeneration bedrängte, überraschend neu – wenn auch anders – stellt. Damals ging es um die Frage, ob man das Fleisch, das ursprünglich für heidnische Opferhandlungen verwendet wurde, essen dürfe. Der Apostel Paulus, von der Gemeinde in Korinth angefragt, antwortete pragmatisch. Christen seien an keine Speisevorschriften gebunden, und auch das Götzenopferfleisch sollte kein großes Kopfzerbrechen bereiten. (vgl. 1 Korintherbrief, Kapitel 8)

Ärgernisse vermeiden

Gleichwohl war auch für Paulus die Frage der Speisen nicht ohne Bedeutung. Auch wenn uns keine Speise „vor Gottes Gericht“ bringe, so gilt es auch hier, Ärgernisse zu vermeiden. Niemand soll in Gewissensnöte gebracht werden: „wenn darum eine Speise meinem Bruder zum Anstoß wird, will ich überhaupt kein Fleisch mehr essen, um meinem Bruder keinen Anstoß zu geben“. (1 Kor 8,13)

Der Fleischmarkt unserer reichen, hoch industrialisierten Länder bietet auf andere Weise Anstößiges genug. Das Milliardengeschäft mit Fleisch beruht auf einem verwirrenden Komplex aus Wohlstand und Kommerz, aus Ernährungstradition und Naturferne, aus krimineller Machenschaft und der Gier nach „billigen“ Produkten. Wer die Augen nicht verschließt, kann sich innerhalb kürzester Zeit über die Folgen informieren. Dass in den reichen Staaten unvergleichbar mehr Fleisch gegessen wird als in den armen Ländern, dass Männer überall mehr Fleisch verzehren als Frauen, das mag nicht erstaunen.

Die Tatsache aber, dass die Fleischwaren in unseren Supermärkten häufig genug verramscht werden, dass die frühere Kostbarkeit Fleisch gegenwärtig in Form von Tiefkühlhähnchen oder Minutensteaks zur Billigware mutiert ist, besitzt eine dunkle Rückseite. Da ist manches faul im Paradies des Fleischgenusses.

Bei den wilden Tieren

In einem schnell überlesenen Vers des Markus-evangeliums, der über die Versuchungs- und Bewährungszeit Jesu in der Wüste berichtet, heißt es: „Er lebte bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm“ (Mk 1,13). Dieses harmonische Zusammenleben bei den „wilden Tieren“ dürfen wir mit den messianischen Verheißungen verbinden. Im messianischen Reich werden alle tödlichen, „darwinistischen“ Gegensätze aufgelöst sein, auch die zwischen Mensch und Tier. Wenn jedoch die zentralen Worte Jesu dem anbrechenden Reich Gottes gelten und nicht nur einem fernen Morgen, so ist die Frage nach unserem Umgang mit der Tierwelt schon jetzt zentral. Sollen wir weiterhin, wie nach der Sintflut, „Furcht und Schrecken“ in der nichtmenschlichen Natur verbreiten?

Legte der christliche Gedanke der Erlösung nicht vielmehr die Bemühung um einen verantwortlichen, bewussten Umgang mit Rind und Reh, Fisch und Vogel nahe?

Dann aber scheinen die Verhältnisse in großen Teilen der Fleischindustrie tatsächlich katastrophal zu sein, eine sehr eigene Art des Götzendienstes. Nein, hier ist nicht der Konsument König, und auch das Wort vom freien Spiel der Marktkräfte ist nur eine gedankenarme Phrase. Hier wird ein wesentlicher Teil der Schöpfung ausgebeutet, ja Furcht und Schrecken angerichtet – und das bei möglichst geschlossenen Augen. Höchste Zeit, an einer Veränderung zu arbeiten.

Mäßigung ist möglich

Wer erwachsen ist, weiß, dass sich kaum etwas in unserem Leben rasch und von Grund auf umgestalten lässt. Mäßigung aber und die Einübung in ein anderes, bewusstes Handeln sind möglich. Dem Fleischkonsum, der eine ganze Menge über unser Leben aussagt, müssen wir nicht abschwören. Wir leben nicht in einer vegetarischen Kultur. Aber ein bewusster Umgang mit dem Gut „Fleisch“, das keinesfalls unser täglich Brot sein muss, ist möglich. „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles nützt mir. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.“ (1 Kor 6,12) ■



Christian Heidrich, Dr. theol., Buchautor und Publizist, Geistlicher Leitartikel in: Christ in der Gegenwart Nr. 9/ 2012, Herder Verlag Freiburg (Artikel leicht gekürzt, Anm.d.R.)

Vollwertig essen und trinken

10 Regeln um genussvoll und gesund zu essen.

1. Vielseitig essen

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiereicher Lebensmittel.

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken (Vollkorn)

sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.

3. Gemüse und Obst – Nimm „5 am Tag“...

5 Portionen Gemüse und Obst täglich, frisch oder nur kurz gegart, oder 1 Portion als Saft – zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.

4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium (Milch), Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren (Seefisch). Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

5. Wenig Fett & fettreiche Lebensmittel

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren. Fettreiche Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus. Zu viele gesättigte

Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl). Achtung: Unsichtbares Fett ist meist enthalten in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz in Maßen

Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucose, Sirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich verzehren! Würzen Sie kreativ mit Kräutern, Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

7. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

8. Schmackhaft und schonend zubereiten

Garen Sie Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. Sich Zeit nehmen und genießen

Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten

In Bewegung bleiben! Ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit. ■



Die Welt

Garten oder Schlachtfeld der Zukunft?

Die Weltbevölkerung wächst derzeit um jährlich ca. 78 Millionen Menschen und das Populations Reference Bureau prognostiziert eine Steigerung bis 2025 von gegenwärtig ca. 7 auf 8,2 Milliarden. Leider haben nur etwa 11% der Festlands oberfläche der Erde Ackerlandqualität, zudem sind 2/3 der agrarischen Erzeugung auf Bewässerung angewiesen. Das heißt, dass jedem Erdenbürger theoretisch nur Ackererträge von ca. 2000 qm (2025 nur 1700 qm) zur Verfügung stehen.



Dr. Josef Heringer, ehem. Leiter der Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege in Laufen, Mitglied im Ökosozialen Forum Niederalteich

Sollte der gegenwärtige Bodenverlust durch Verwüstung, Erosion, Versalzung, Verbauung so weitergehen wie bisher, dann wäre die zur Verfügung stehende Fläche noch geringer. 0,2 ha pro Person ist in etwa der Bedarf für eine einfache, überwiegend vegetarische Ernährung. Durch Vergärtnerung dieser Fläche, durch bessere Humuswirtschaft, Mischkultur, Bewässerung, Vegetationszeitverlängerung, ökologischen Pflanzenschutz und technische Hilfsmittel lässt sich die Produktivität jedoch verbessern.

Es gibt Versuche, die nahelegen, dass mit ca. 700 qm die Untergrenze der Ernährungsfläche pro Person erreicht ist. Der bedeutende

Nationalökonom E.F. Schumacher hat schon vor Jahrzehnten auf die notwendige natürliche Produktionssteigerung hingewiesen, die möglich ist, wenn die Prinzipien „tender, love and care“ (sanfte Kenntnis, Liebe, Sorgfalt) in der Agrikultur praktiziert werden. Von Gandhi stammt die Erkenntnis: „Die Welt hat genug für jedermanns Bedarf, nicht für jedermanns Gier“.

Neuerdings erwächst der Nahrungsmittel-erzeugung durch den Anbau von Energiepflanzen wie Mais, Raps, Zuckerrohr, Ölpalmen usw. eine gewaltige Konkurrenz. Es erhebt sich die Frage: Wer wird gefüllt – Teller, Trog oder Tank? Zudem nimmt weltweit das „landgrapping“ (Land-Grappschen) kapitalstarker und ackerbodenarmer Staaten stark zu. In der Summe kann das Kriegenwollen von Land, Wasser, Rohstoffen (z.B. Phosphat) im Ernstfall zum Krieg führen. Spielraum entsteht nur – und das trifft generell auf alle Ressourcen zu – wenn die reichen Länder ihren Flächen- und Materialverbrauch zurückfahren, mehr Effizienz und Suffizienz pflegen um den benachteiligten Ländern ein Aus- und Höherkommen zu ermöglichen. Überdies kann die Förderung einer globalen bäuerlichen Land- und Gartenwirtschaft auch mit dem Ziel der Arbeitsbeschaffung verbunden werden.

Wenn die bevölkerungsstarken, klimageschädigten Länder Afrikas und Eurasiens nur Hunger und kaum Perspektive auf eine Lageverbesserung haben, wird sich eine „Festung Europa“ mit ihrer alternden Bevölkerung nicht



Foto: fotolia

„Wir sind nicht auf Erden um ein Museum zu hüten, sondern um einen Garten zu pflegen, der vor blühendem Leben strotzt und für eine schönere Zukunft bestimmt ist.“ Johannes XXII.

halten können und eine Völkerwanderungs-Welle gewaltige, weltweite Verschiebungen bringen.

Was folgt daraus für die Landwirtschaft hierzulande? Aller weitverbreiteten Meinung und agrarpolitischer Vorgaben zum Trotz ist nicht die agroindustrielle Großflächen-Landwirtschaft zukunftsfähig, sondern der kleinteilige bäuerlich-ökologische Landbau.

Dem Gärtner-Landwirt oder Bauerngärtner gehört die Zukunft! Dieser kann nicht nur die knappen Ressourcen Boden, Wasser, Dünger besser nutzen, er bewältigt mit Mischfruchtanbau auch die Pflanzenschutz-Probleme, bringt Tierzucht und Pflanzenbau erfolgreich zusammen, schafft Arbeits- und Lebensplätze, spart teuer werdende technische Energie, ist

klimatisch anpassungsfähig, mindert durch seine Kleinteiligkeit die Erosion, erzeugt durch seine Agro-forst-Heckensysteme auch Früchte, Holz-Werkstoff und Energie. Der Weltagrarrat forderte deshalb schon 2008 die Entwicklung der Kleinbauern um den Welthunger zu besiegen, im Gegensatz zur FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der UNO) die zu sehr von den Agrarmultis beherrscht wird.

Zu bedenken gilt: 525 Millionen Bauernhöfe gibt es weltweit. 87% davon leben mit einer Durchschnittsgröße von 1,6 ha vor allem in Asien, in Europa sind es nur 4% mit 27 ha und im „Vorbildsland“ Amerika 1 % mit einer durchschnittlichen Fläche von 121 ha (www.weltagrarrbericht.de). ■

Autor: Dr. Josef Heringer, ehem. Leiter der Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege in Laufen, Mitglied im Ökosozialen Forum Niederalteich

Sensible Wege

Sensibel ist die Erde über den Quellen: kein Baum darf gefällt, keine Wurzel gerodet werden

Die Quellen können versiegen

Wie viele Bäume werden gefällt, wie viele Wurzeln gerodet

in uns.

Reiner Kunze

Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
- Daß Amseln flöten und daß Immen summen,
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter;
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
- Weil er sich selber liebt - den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
und an das Wunder nie gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich . . . Daß ich mich freu.

Mascha Kaleko

