

**Freie Hochschule
für Geisteswissenschaft**

Sektion für Landwirtschaft
Section for Agriculture
Section d'Agriculture
Seccion de Agricultura

**Dokumentation der Internationalen
Ernährungstagung am Goetheanum
1.-3. Mai 2014**



**Sektion für Landwirtschaft, Arbeitskreis für Ernährungsforschung und
Medizinische Sektion**

Goetheanum

Einleitung

Ernährung ist Umwandlung: Vom Anbauen, Verarbeiten und Zubereiten bis zum Essen und Verdauen – alles geschieht im Prozess der Bewegung und Veränderung. Ein Prozess, der von der lebendigen Erde bis zum Menschen, über Pflanzen und Tiere führt. Jede Stufe auf dem Weg vom Boden bis in den Menschen ist ein Prozess der Kräfteumwandlung. Diese oft „alchemistischen“ Vorgänge der Umwandlung bilden die Qualität der Ernährung.

Wie können wir diese Umwandlungsvorgänge erkennen und begleiten und im Ernährungsalltag umsetzen? Wie kann ich die ursprüngliche Qualität, die in den Pflanzen oder Tierprodukten angelegt ist, so weiter verwandeln, dass es zu einer wirklichen Veredelung kommt? Wie kann den Menschen bewusster werden, welche Nahrung sie tatsächlich essen? Wie kann jeder Akteur der Nahrungskette ein Bewusstsein der Anderen und ihrer Arbeit haben? Diese Transparenz schafft die Vorbedingungen für eine faire Wirtschaft und für Verantwortung gegenüber den Anderen. Wir ernähren uns nicht nur von der Substanz, sondern auch von den Beziehungen, die wir schaffen können.

Nebst der Vertiefung dieser Themen sollte die Tagung auch dazu beitragen, dass Menschen und Ernährungsinitiativen aus verschiedenen Ländern sich besser kennenlernen und zunehmend vernetzen können. Es wurden kooperative und dialogische Methoden angewendet, um den Kontakt zwischen den Menschen zu fördern. Die Tagung wurde dreisprachig übersetzt und Workshops fanden mehrsprachig statt.

Die Dokumentation der Tagung soll dazu da sein, dass auch Menschen, die nicht kommen konnten an den Inhalten teilhaben können. Auch soll die Dokumentation Menschen, die im Ernährungsbereich aktiv sind die Möglichkeit geben, mit ihrer Arbeit an das Vorhandene, frisch Erhobene oder Erarbeitete, anzuknüpfen.

*Sektion für Landwirtschaft, Arbeitskreis für Ernährungsforschung
und Medizinische Sektion*

Begrüssung

Jean-Michel Florin

In dieser Tagung wollen wir die Ernährung unter einem bestimmten Aspekt betrachten bzw. verfolgen, da es sich um einen lebendigen Prozess handelt. Die Ernährung als Prozess in der Zeit zu verstehen und nicht nur als den Moment, wo man sich ernährt, ist ein wichtiger Lernschritt.

Dieser Prozess beginnt mit der Erde und den Elementen Wasser, Luft, Licht und Wärme und führt zum „Esser“. Auf unserem Einladungsflyer zur Tagung schreiben wir, dass die „alchemistischen“ Vorgänge der Verwandlung die Qualität der Nahrung bilden. Deswegen habe ich Texte von dem grossen Alchemisten Paracelsus gesucht. Dieser Arzt, der an der Schwelle der Neuzeit gelebt hat, verachtete die Medizin aus den Büchern und wollte unbedingt direkt aus dem „Buche der Natur“ lesen. Er kann als ein Vorläufer Goethes und Steiners gelten, denn er hatte versucht, das Geistige in der Natur zu finden.

In seinen Ausführungen über den Honig beschreibt er auf sehr bildhafte Weise die Verwandlungsetappen, die bei der Honigbildung direkt von der Natur vorgenommen werden. Es ist ein Urbild für die verschiedenen Etappen der Veredlung eines Nahrungsmittels. Möge dieser Text uns Inspiration geben:

Wenn wir das Wesen und die Eigenschaft des Honigs beschreiben, sollen wir zunächst verstehen, dass die erste materia die Süsse der Erde ist, die sich um die natürlichen Gewächse legt und von ihnen angezogen wird kraft der diesen Gewächsen eigenen Magneten...

Nun ist eine zweite Tätigkeit am Werke, die eine nämlich, dass der Mond mit seinen himmlischen Kräften diese materia in der Erde kocht und bereitet, und diese Zubereitung währt vom beginnenden Absterben der Pflanzen bis zu ihrem Wiederkeimen: so lange digeriert der Mond an dieser materia...

Nun folgt ein weiteres: denn wenn auch der Mond seine decoction (Kochung) vollbracht hat, ist es noch nicht so, wie es sein soll, sondern die Sonne vollbringt die andere Tätigkeit, die sie des Morgens anfangt, sobald sie aufgeht...

Auch das ist resina terrae was in Blüten und Zweigspitzen wächst, was in Honigs Form und Gestalt empfangen wird, aber noch nicht in seiner ultima materia ist durch Sonne und Mond; denn die zwei Planeten können nichts bis zum Ende vervollkommen, sondern nur im Zusammenhang mit der Tätigkeit des ganzen Himmels... So steht die Blume oder das Gewächs auf der Erde in der himmlischen Stube und in ihm hebt nun die dritte Bereitung an...

Und durch die besagte Influenz, die täglich wirkt, entsteht alle Tage mehr und mehr Honig und wird immerfort von den Bienen hinweggetragen. Also: was täglich entsteht, das tragen sie täglich weg und die Natur wirkt immer wieder ebenso viel an dieser Stelle.

Wir sehen, wie die Natur selber in der Pflanze mehrere Stufen der Verwandlung vollzieht und so die Nahrung für die Bienen vorbereitet, die daraus Honig gewinnen. Wir können versuchen, im Anschluss an die Landwirtschaftliche Tagung zum Thema Bienen „Ernährungsbienen“ zu werden. D.h., die Substanz zu verwandeln, zu vergeistigen, so wie die Bienen es uns vorbildlich vormachen: aus der Erde das Blatt, aus dem Blatt Blüte und Nektar, aus dem Nektar Honig.

Podiumsdialoge zum Tagungsspruch

„Suchet das wirklich praktische Leben“ von Rudolf Steiner

Judith Schake

Die Ernährungstagung wurde durch einen zum Thema passenden Spruch von Rudolf Steiner begleitet:

Suchet das wirklich praktische materielle Leben,
aber suchet es so, dass es euch nicht betäubt
über den Geist, der in ihm wirksam ist.

Suchet den Geist,
aber suchet ihn nicht in übersinnlicher Wollust, aus
übersinnlichem Egoismus,
sondern suchet ihn,
weil ihr ihn selbstlos im praktischen Leben,
in der materiellen Welt anwenden wollt.

Wendet an den alten Grundsatz:

„Geist ist niemals ohne Materie, Materie niemals
ohne Geist“ in der Art, dass ihr sagt:
Wir wollen alles Materielle im Lichte des Geistes tun,
Und wir wollen das Licht des Geistes so suchen,
dass es uns Wärme entwickele für unser praktisches Tun.

(Rudolf Steiner, GA 40)

Am Freitag und Samstag fanden Podiumsdialoge zu diesem Spruch statt. Von den Referenten wurden dabei verschiedene Aspekte des Spruches beleuchtet. Dies bot den Zuhörern die Möglichkeit, neue Gedanken aufzunehmen und sich mit dem Spruch zu verbinden.

Auf der Suche nach dem praktischen Leben

Der erste Podiumsdialog fand am Freitagmorgen zwischen Ulrike von Schoultz und Dr. Reinhard Kindt in deutscher Sprache statt. Ihr Augenmerk richteten sie dabei vor allem auf den Aspekt der *Suche* des wirklich praktischen, materiellen Lebens. Ist eine Suche notwendig, wenn man sich doch täglich im praktischen Leben befindet? Wie kann eine solche Suche aussehen?



Foto: H. J. Heer

Es zeigte sich, dass ein wichtiger Aspekt der Freiraum ist, den man sich dabei lassen muss, und die Frage in welchem Geist man dies tut. Ein Beispiel aus dem Praxisalltag von Herrn Kindt als Arzt verdeutlichte dies. Anschaulich schilderte er, wie ihm manchmal die Lösung für ein Patientenproblem nicht während des Gesprächs einfällt, sondern erst während der Phase des Verabschiedens, also mit dem Aufstehen, Gehen und Ergreifen der Türklinke. Somit also im Tun und schon

nicht mehr bei der unmittelbaren Lösungssuche. Um sich diese *freie Suche* zu ermöglichen, hielten beide einen eigenen Schulungsweg durch Nachspüren, Reflektion und Meditation für eine wichtige Voraussetzung. Eine Schulung zur Selbstlosigkeit. Wenn man im richtigen Moment innehält, kann man das Geistige greifen, da es sonst oft schnell wieder verschwindet.

Trotz dieses eigenen, persönlichen Schulungsweges ist man nach Ulrike von Schoultz dabei nicht allein. In ihrer Tätigkeit als Heilpädagogin und Ernährungsberaterin liegt für sie die Freude darin, dass man auf das Zusammenwirken mit anderen Menschen und der geistigen Welt vertrauen kann. Im Schwedischen sagt man dazu: „Es wird sich ordnen“.

Kein Geist ohne Materie, keine Materie ohne Geist

Am Samstagmorgen konnten die Teilnehmer dem englischsprachigen Dialog zwischen Anita Pedersen und Dr. Jasmin Peschke folgen. Beide sind Ernährungswissenschaftlerinnen; Jasmin Peschke im Bereich Qualitätsmanagement, Anita Petersen in der Heilpädagogik.

Rudolf Steiner sprach 1919 in verschiedenen Zusammenhängen über die soziale Dreigliederung, die er als notwendige Basis für die soziale Entwicklung des Menschen ansah. In diesem

Zusammenhang hielt er am 24.9.1919, anlässlich der Gründung der ersten Waldorfschule in Stuttgart, eine Rede. Dabei trug er den Spruch erstmals vor. Auf diesem Hintergrund setzten die Referentinnen den Spruch in unmittelbaren Zusammen-



Foto: H. J. Heer

hang mit dem Ernährungs- und Gartenbauunterricht in der 7. Klasse. Laut Steiner ist das Alter, in dem dieser Unterricht gegeben wird wichtig, da Kinder bis etwa zum 12. Lebensjahr „unschuldig“ sind. Anita Pedersen erläuterte, dass Kinder bis dahin noch keinen Egoismus ausgeprägt haben und bereit sind, die Ernährungslehre unbefangen anzunehmen.

Als Manko der üblichen Ernährungslehre benannte sie zudem die ausschliesslich materialistische Sichtweise, die das Geistige aussen vor lässt. Der Spruch macht deutlich, dass Materie und Geist miteinander verwoben sind und ein Gleichgewicht anzustreben ist. „No spirit without matter – no matter without spirit“. Dies führt zu einer Selbstlosigkeit, die nicht mit der „Aufgabe des Selbstes“ zu verwechseln ist. Es ergeben sich daraus Fragen wie z.B.: Wie behandeln wir Tiere? Wie viel Selbstinteresse liegt in unserem Tun und Denken? Was verarbeiten wir beim Essen, nur die Vitamine oder auch (Licht-) Kräfte? Wie kann die Nahrung dazu beitragen, dass ich mit meiner Individualität in den Leib komme? Was müssen Kinder essen, welche Art von Lebensmitteln können wir essen, um ins Tun zu kommen?

Im Bezug auf die Kräftewirkungen, hoben die Referentinnen den wichtigen Aspekt der Wärmeprozesse hervor. Wärme stand am Anfang der Schöpfungsprozesse, sie durchdringt alles in der Natur. Auch beim Kochen repräsentiert sie eine Zusatzqualität für die Nahrung. Die Referentinnen schlossen mit der Erkenntnis: „Wir müssen mit Kopf, Herz und Händen arbeiten, um unsere Aufgaben auf der Erde zu erfüllen. Dann können wir die Welt auch durch die Ernährung ändern. Durch unser materielles Tun unter Einbindung des Geistes.“

Vorträge

Ernährung: ein schöpferischer Prozess

Dr. Petra Kühne

Verwandlung und Stillstand

Es gibt einen Nährstoff, der der Wandelbare heisst, weil er in verschiedensten Modifikationen auftritt: das Protein, Eiweiss. Er heisst nach Proteus, einem griechischer Meeresgott, der Robben und andere Meerestiere hütete. Er konnte Dinge vorher-sagen, wollte dieses Wissen aber nicht offenbaren. Daher wandelte er sich in viele Gestalten. Menelaos überlistete ihn in Gestalt einer Robbe und fesselte ihn, so dass er den Griechen die Zukunft offenbaren musste. Nach ihm heissen ausser dem Nährstoff Protein auch der Neptunmond, der sich den Forschern immer verbarg, sowie sich stetig verändernde Bakterien, die Proteusbakterien, die Krankheit mit asymmetrischem Grosswuchs verursachen können.

Was bedeutet dieser griechische Mythos für das Tagungsthema? Verwandlung ist unbegrenzt wie das Leben, sie läuft mit der Zeit. Sie muss erst zum Stillstand kommen, um in den Raum, die physische Welt zu gelangen und sinnvoll zu werden. Nur Stillstand verbleibt im Statischen und ermöglicht keine Veränderung. Er führt zur Er-starrung. So müssen Verwandlung (Zeit) und Stillstand (Raum) in ein Verhältnis ge-bracht werden. Der Gott Proteus wurde durch einen Menschen, ein Ich gestoppt, d. h. seelisch-geistige Kräfte sind nötig, um Entwicklung zu ermöglichen.

Hier werden zwei Formen der Verwandlung in der Ernährung unterschieden:

a) Seite des Willens, des Tuns (das Essen)

b) Seite des Denkens über die Ernährung, das Wissen (Erkenntnisseite)

Dazu tritt das Fühlen als verbindende Qualität, die die beiden Pole durchdringt und verbindet.

a) Die Verwandlung in der Ernährung durch das Handeln (Willen)

Sie beinhalten die Veränderungen, die mit der Nahrung erfolgen, von der Natur über die Züchtung, Landwirtschaft, Verarbeitung, Handel, Zubereitung bis zum eigentlichen Essen und Verdauen. Dabei lässt sich die Natur, die von Göttern ge-schaffen wurde, und die Kultur, die der Mensch gestaltet, unterscheiden. Zunehmend übernimmt der Mensch Verantwortung für die Bereitstellung seines Essens.

Die Seite des Handelns der Ernährung (Wille) und Verwandlungsprozesse

Natur	Kultur	Mensch
Pflanzen-	Landwirtschaft	Essen
Tier-	(Züchtung)	Verdauen
Mineralreich	Bearbeitung	Resorbieren
	Verarbeitung	Ausscheiden
	Zubereitung	

Der Mensch entnimmt die Nahrung aus der Natur bzw. veredelt sie durch seine Kultur. Heute wird diskutiert, ob der Mensch auch die Tiere züchten und essen darf, um zu leben. Die Frage muss erweitert werden um das, was der Mensch durch sein Leben weiter gibt. Wozu isst und lebt er? Was gibt er der Natur, der Erde und letztlich der geistigen Welt (Gruppenseele der Tiere) zurück? Wie züchtet er die Tiere, mit welchen Zuchtzielen? Hier kommt das Denken, Fühlen (seelisch) und die Motivation (Ich) ins Spiel.

b) Die Verwandlung in der Ernährung durch das Denken (Erkenntnis)

Das Interesse an der Ernährung hat die Teilnehmer auf dieser Tagung zusammengeführt. Sie alle sind nicht nur gekommen, um gemeinsam zu essen (auch das), sondern auch, um sich über die geistigen Hintergründe der Ernährung auszutauschen. Dabei soll die herkömmliche Ernährungslehre erweitert betrachtet werden. Diese Ernährungslehre ist erst 150 Jahre alt. Sie gilt heute in vielen Ländern der Welt und basiert auf Nährstoffen und ihren Quantitäten. Was gab es davor und was gibt es ausserdem? Der Zeit, wo Ernährung „instinktiv“ aus göttlicher Weisheit erfolgte und die Ernährungsregeln fest gegeben waren, folgte eine Zeit, wo die Religionen feste Vorschriften gaben. Die Naturwissenschaft in der Neuzeit befasste sich dann mit der materiellen Grundlage der Ernährung. Die Nährstoffe wurden entdeckt. In der anthroposophischen Ernährungsanschauung wird wieder das Geistige der Nahrung mit dem Irdisch-Materiellen verbunden.

Die Verwandlung der Ernährung durch Erkenntnis

Göttliche Weisheit	abgelöst durch religiöse Vorschriften	Naturwissenschaft	anthroposophische Ernährungslehre
Nachklang in alten asiatischen Ernährungsformen	z.B. jüdische, islamische Speisevorschriften	Irdische Erkenntnis Materie, Quantitäten,	Geistige Ideen werden umgesetzt irdische Ausrichtung
	im Christentum Essensregeln aufgehoben (bis auf Fastengebote), man kann mit anderen zusammen essen	(natur) wissenschaftliche Empfehlungen	

Folgerungen

Ernährung ist geistig und physisch, wie an vielen Beispielen zu sehen ist. Bestimmte Ernährungsformen zeigen dagegen anderes, wenn empfohlen wird, so zu essen wie die Urmenschen, weil sich der Mensch genetisch nicht entwickelt habe. Dies schliesst jede Entwicklung aus. Auch das Essen nach nur körperlichen Merkmalen (Blutgruppen, Genen) lässt das Seelisch-Geistige und die Veränderung ausser acht. Will man ausschliesslich Rohkost essen, weil nur die Natur vollkommen erscheint, so bezieht man die geistige Kulturleistung nicht mit ein. Übertreibt man es dagegen mit der Lebensmittelschöpfung in Hochverarbeitung, so vermindert man die ursprünglichen Lebenskräfte zu stark. Es kommt auf das richtige Gleichgewicht an.

Fazit

Zuerst ist die Idee das Geistige. Daraus entsteht Physisches wie in der sichtbaren Natur. Der Mensch orientiert sich an solchen Entwicklungen und verwandelt seine Nahrung (z.B. Garprozesse als Nachreifung). Der Abbau der Nahrung in der Verdauung zerstört das Physische, Geistiges kann wieder frei werden. Hier spielt die Qualität eine grosse Rolle. Essen ist somit die Aufnahme von Substanz und Geist. Die Verwandlungsprozesse sowohl bei der Nahrung als auch beim Wissen über die Ernährung bieten somit Chancen, aber auch Gefahren für die Ernährung und damit die Entwicklung des Menschen.

Knotenpunkte in der Entwicklung und Veränderungen in der Ernährung

Ulrike von Schoultz

Ein kurzer Blick auf die Biographie des Menschen zeigt, dass es ein Weg voller Knotenpunkte ist. Jeder Mensch wird in den Mutterboden gesät und wächst zunächst gut betreut wie ein ganz zartes Pflänzchen. Dann gibt es eine Phase, wo wir noch grün sind, ehe wir knospen und aufblühen. Das Blühen in der Biographie kann einen sehr grossen Umkreis haben. Doch danach kommt unweigerlich das Verwelken. Wurde die Blüte bestäubt, so bildet sich nach dem Verblühen die Frucht, die dann zur Reife kommt und für die Umgebung etwas bedeutet. Im Innersten bildet sich der Same, der dann in die geistige Welt getragen wird. Unglaublich grosse Umwandlungsschritte gehen da vor sich.

Schwierig ist es, sich bei der menschlichen Biographie ein Bild vom Reifungsprozess zu machen, wenn man nur das zarte Pflänzchen vor sich hat. Eine gute Übung, die man nicht versäumen sollte. Jeder Mensch individualisiert diesen biographischen Weg. Um den Blick auf die Entwicklung des Menschen zu üben, um Knotenpunkte zu verstehen, ist es gut, sich ein Bild vom „Bewegungsleib“ zu machen. Die Grundlage der Bewegung liegt im Inneren des Menschen, nämlich in der für das Auge unsichtbaren inneren Bewegung der Organe, die in rhythmischer Gesetzmässigkeit ineinandergreifen, wie zum Beispiel die Funktionen von Lunge und Herz, Niere, Leber und Galle. Somit können wir den Bewegungs- oder Lebensleib als Fussspur des unsichtbaren Lebens erkennen.

Der Lebensleib wird in seiner rhythmischen Beweglichkeit durch unsere Gewohnheiten unterstützt. Wir bilden Gewohnheiten aus und verleiben sie uns ein. Die Erziehung im Kindesalter hat die Aufgabe, das Fundament für viele gute Gewohnheiten zu legen. Es ist ganz verschieden, wie sich Menschen zu Gewohnheiten verhalten. Sie geben Sicherheit im Leben, können aber auch zu fest werden und alle Beweglichkeit blockieren. Das heisst, sie lähmen dann den Lebensleib. Besondere Aufmerksamkeit können wir unseren Essgewohnheiten schenken! Es ist uns oft gar nicht klar, wie viele Essgewohnheiten wir eigentlich haben. Natürlich werden viele von diesen durch Geographie und kulturelle Voraussetzungen bestimmt, vieles ist aber auf diesem Felde sehr individuell. Warum essen wir? Weil es gut ist oder weil es notwendig ist? Schon das prägt Gewohnheiten. Was essen wir, wie viel essen wir und wie essen wir? Hier gibt es viel zu entdecken.

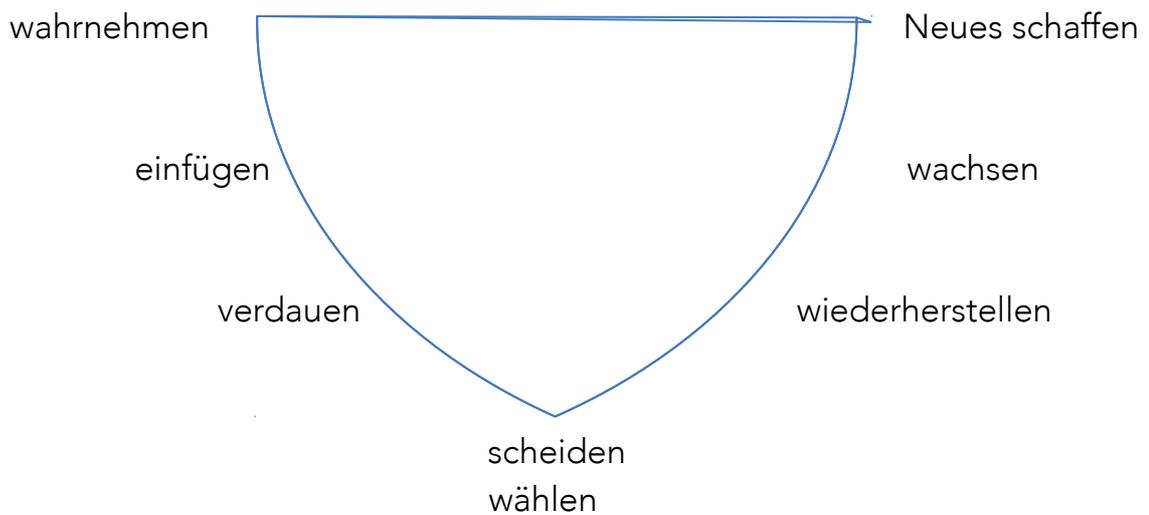
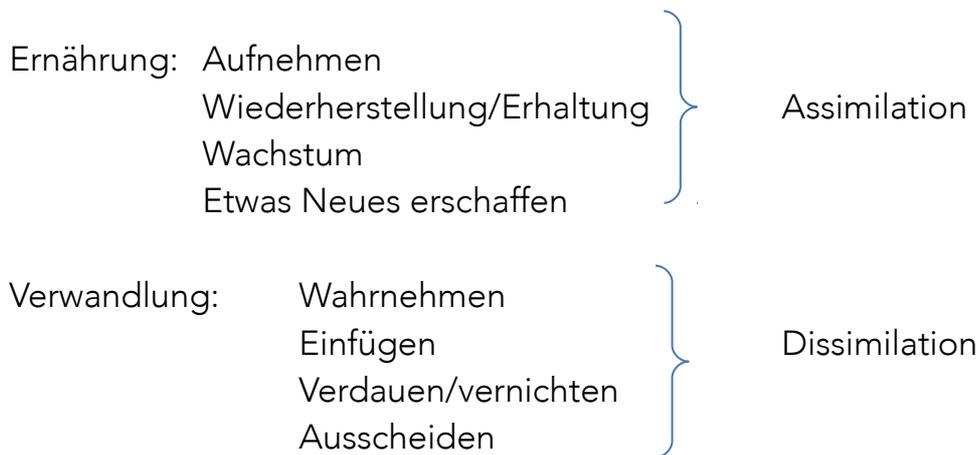
Wir verändern Essgewohnheiten, wenn wir heiraten, fliehen müssen, krank werden usw., eben dort, wo besondere „Knotenpunkte“ im Leben auftreten. Lebenssituationen, die mit einem Knotenpunkt verbunden sind und dadurch ein notwendiges Bedürfnis nach Veränderung wachrufen, wollen oft auch in Beziehung auf Ernährungsgewohnheiten neu ergriffen werden. Oft geschieht das „automatisch“, wie aus einer ganz unbewussten Schicht, man ändert plötzlich Essgewohnheiten, weil die Zeit „reif“ dazu ist.

Der bewusste Weg, Essgewohnheiten grundlegend und dauerhaft im Zusammenhang mit einem Lebensknotenpunkt oder einer Krise zu verändern, muss mit grosser Aufmerksamkeit beschritten werden. Man sollte sich zuerst klar werden, warum man auf dem Gebiet der Essgewohnheiten etwas verändern will. Man sollte zu der Einsicht gekommen sein, dass einem ein solcher Schritt die notwendige innere Bewegung verschafft, die man braucht, um innerlich ein Stück weiter zu kommen. Eine durchgreifende und nachhaltige Veränderung kann auf diese Weise angestrebt werden. Entwicklungsschritte, die zusammen mit Ernährungsveränderung gemacht werden, ergreifen den „Gewohnheitsleib“, den Lebensleib, und können deshalb Wesentliches zur inneren Neuorientierung beitragen.

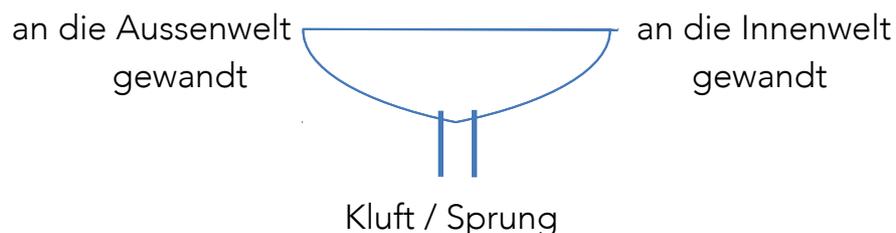
Verwandlung der Nahrung – Ernährung für den Menschen

Edmond Schoorel

Wenn wir über Nahrung und Ernährung reden, geht es eigentlich um zwei unterschiedliche Sachen. Ernährung im engeren Sinne und Verdauung, Verwandlung der Nahrung.



So niedergeschrieben sind es die 7 Lebensprozesse



Bedingungen

TAG NACHT

Was bedeutet: „eine gute Nacht“?

Das bedeutet, dass die Begegnungen in der Nacht gut versorgt sind. Das bedeutet dass wir unseren Engel erzählen können, was wir tagsüber alles erlebt haben. dass wir den Erzengeln vermitteln können, was das für uns bedeutet hat dass wir mit den Archai erleben können, wie das die Welt verändert hat.

Eine gute Nacht heisst, dass ich verstehe, was ich gemacht habe, weil ich es einordnen konnte in meinem Schicksalsgewebe und dem meiner Mitmenschen, der Erde und ihrer Entwicklung. Eine gute Nacht heisst nicht nur, dass ich wieder erfrische, was ich tagsüber ermüdet habe. Es geht nicht nur um Wiederherstellung, Regeneration im körperlichem Sinne. Es geht um Mich-Erinnern, um wieder wissen, worum es geht.

Das können wir für uns selbst und unsere Kinder vorbereiten. Eine gute Nacht wird tagsüber vorbereitet.

Dafür gilt erstens, dass ich dafür offen bin, dass so etwas Wesentliches nachts passieren kann. Das heisst Pflege des religiösen Lebens. Das ist nicht im kirchlichen Sinne gemeint, sondern dass ich mir meiner Stelle in etwas Grösserem bewusst bin. Zweitens gilt hierfür das Pflegen guter Gewohnheiten, zum Beispiel der Tischgewohnheiten. Mein Essen ist nämlich nicht nur nützlich, damit ich genügend Nährstoffe und Nahrungsqualitäten aufnehme, ich weiss auch, dass essen zu meinem Leben gehört. Dass mein Leben nur erhalten wird, wenn es rhythmisch, atmend versorgt wird. Der Magen kann auch mal leer sein... Drittens gilt hierfür, dass die nächtlichen Prozesse darin enden, dass sich klare Gedanken, klare Bilder formen können. Das kann ich tagsüber vorbereiten oder auch stören.

Was heisst: „ein guter Tag“?

Die beste Vorbereitung ist, wie Sie wissen, ein guter Schlaf. Aber auch am Tag können wir einiges tun. Erstens: eine wache Wahrnehmung, nicht nur kausal oder aus einem Nützlichkeitsgedanken, aber namentlich phänomenologisch. Zweitens: unsere Zirkulation gut versorgen. Das heisst bewegen. Bewegen heisst: Energie frei machen, Stoffwechsel aktiv machen, Substanz auflösen, verbrennen. Drittens: wirklich handeln. Das heisst in Freiheit das machen, aus der Gegebenheiten des Augenblicks fragen. Das hat was mit Schicksal zu tun. Jedoch nicht so gemeint, dass das Schicksal irgendwo bereit steht, und wenn ich nur schlau genug bin die Zeichen zu

„lesen“, dann erfülle ich mein Schicksal. Gemeint ist, dass ich bereit bin, mein Bestes zur Verfügung zu stellen, damit die Welt besser wird.

Was hat das alles mit Nahrung zu tun?

Zurecht kann man sagen: in diesen 7 Lebensprozessen ist das Leben zusammengefasst. Und die Ernährungsprozesse sind beispielhaft, wenn sowohl die Nachtseite als auch die Tagessseite dazu genommen wird. Am Beispiel Nahrung kann deutlich werden wie die sieben Stufen der Lebensprozesse versorgt werden können. Ich beginne dieses Mal bei der Tagessseite:

Wahrnehmen: es ist, was es ist, erkennbar für meine Sinne. Für unnötige Zutaten ist kein Platz. Die Pflanze ist konform ihrer Art, „arteigen“ aufgebaut.

Einfügen: was ich esse/trinke/zu mir nehme, ist der Situation angemessen. Sauer, wenn säuerlich gebraucht wird, Salz, wenn salzig notwendig ist, süß, wenn süßlich passt.

Verdauen: „verdaulich“ heisst, es bleibt kein Rest übrig, alles ist verzehrt oder ausgeschieden. Das heisst auch: die Nahrung und Nahrungsmenge sind meinen Verdauungsmöglichkeiten angepasst. Ich baue keine Schuld auf.

Dann kann es weiter gehen.

Wiederherstellen: das richtige Mass. Offensichtlich habe ich genossen, was und wie viel ich brauche.

Wachsen: angesichts der Nahrung heisst wachsen, dass die aus der Nahrung befreiten Elementarwesen eingeordnet, eingefügt werden können. Sie sind sozusagen dienstbereit.

Neuschöpfung: heisst, dass alle Nahrung in eine Wärme-ätherische Äthersubstanz übergeführt werden kann. Damit ist gemeint, dass Nahrungspflanze punktuell werden kann, zur Minimumexistenz gebracht werden kann, zum Samen wird. Daraus wird der Körper dann neue menschliche Substanz schaffen.

Zusammenfassung

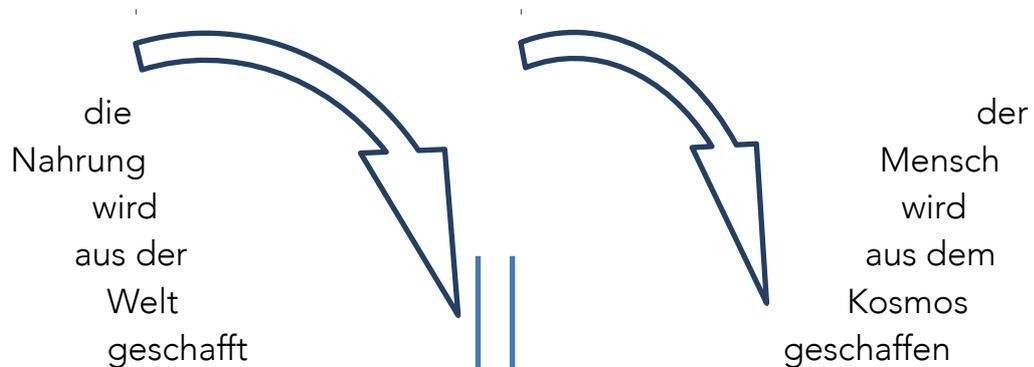
Wenn wir über Ernährung und über Nahrung im Menschen reden, können wir zwei Prozessrichtungen unterscheiden. Eine hat mit dem Tag, die andere mit der Nacht zu tun.

Abbauen



Aufbauen

Es sind eben Prozesse, also unsichtbar. Wo ist das konkrete Irdische geblieben?
Zweifach kommt es zum Vorschein.



Die Bedingungen dafür, dass das alles gut gelingt, sind in der Phänomenologie als Schicksalsbegegnung und in der Religiosität als Lebensquelle gefunden.

Bericht Interaktive Ernährungsbiografie

Martina Kallenberg

Erwartungsvoll sassen die Teilnehmenden der Ernährungstagung nach der Mittagspause in der Schreinerei. Eine interaktive, biografisch gestaltete Vortragszeit – was das wohl wird?

Ulrike von Schoultz und Anita Pedersen führten kurz ein. Man nehme sich einen Partner und erzähle sich gegenseitig die persönliche Essensbiografie. Um dies zu erleichtern, konnten sich die Teilnehmenden an den Fragen – Warum esse ich? Wie viel esse ich? Was esse ich und wie esse ich? – orientieren. Damit sich das internationale Publikum auch gut vermischt, durfte man sich von den Sitzen erheben und im Raum bewegen bis ein Klatschen anzeigte, dass man jetzt vor oder zumindest in der Nähe des Menschen stand, mit dem man sich über die Essgewohnheiten im Laufe der Biografie austauschen durfte. Das war eine schöne Überlegung, führte jedoch teilweise zu Orientierungslosigkeiten, insbesondere wenn voreinander stehende Menschen nicht einer Sprache mächtig waren, in der sie ihre Erfahrungen teilen konnten. Schliesslich waren alle soweit sortiert, dass der Begegnung zum Thema nichts mehr im Wege stand.

Mein Partner kam aus Indien und nachdem ich ihm viel zu meinem ernährungsmäs-

sigem Aufwachsen und Selbständigwerden erzählte, war unbemerkt die Zeit beinahe um. Doch blieb noch Zeit zu lauschen, wie die durchgehend vegetarische Ernährung doch in verschiedenen Lebenszusammenhängen unterschiedlichst ausfallen kann. Wenn die ersten zwei Lebensjahre bei Grossmutter mit dem Erhalt von Kuhmilch und Milchprodukten dominierend waren, wurde dies in der Erinnerung von eingelegtem Gemüse, Zuckerrohrsüssigkeiten und frischen Früchten abgelöst. Dies gab es bei der Tante, die nun die Erziehungsaufgaben wahrnahm. Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsensein, wird auch Alkohol zum Thema oder das schlecht schmeckende, aber gesunde Essen in der Schule. Als schneller Esser durch die Jahre, kommen jedoch, wenn es gesund sein soll, immer wieder lang geübte Lebensmittel zum Tragen – in Wasser eingelegte Erdnüsse und Mandeln, die fast am Keimen sind oder auch Datteln, Feigen und Rosinen. Dieses Gespräch hatte also durchaus Potenzial, den Blick in andere kulinarische und kulturelle Welten schweifen zu lassen.

In der letzten halben Stunde war die Aufmerksamkeit wieder auf das Podium gerichtet, wo in recht poetischer und begeisterter Weise der Lebenslauf des Menschen anhand des Pflanzenlebens skizziert wurde. Waren wir doch zarte Pflänzchen im Mutterboden, wuchsen und erstarkten zur Blüte, um Frucht zu tragen und schliesslich die Substanz wieder anderen Lebewesen zur Verfügung zu stellen. Dass jedoch Nahrungsaufnahme durch den Mund bestenfalls zur Substanzbildung beiträgt, andere Einflüsse den Rhythmus und das, was lebendig in uns webt aufrecht erhalten und von diesen Bewegungen Leiblichkeiten des Menschen durchdrungen werden. Wir brauchen einen Rhythmus, haben Gewohnheiten, die uns Sicherheit im Leben geben, brechen diese etwa durch Reisen auf, ist es möglich Bewegung in Altes zu bringen. Andererseits kann es einem den Boden unter den Füßen fortziehen, wenn Gewohnheiten plötzlich geändert werden (müssen). Es ist jedoch gut zu beobachten, dass Situationsveränderungen meist mit Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten einher gehen. Essgewohnheiten sitzen tief, schliesslich verleibt man sich diese bei jeder Nahrungsaufnahme buchstäblich ein. Ein kurzer, recht allgemein gehaltener Überblick über bestimmte Gesetzmässigkeiten im Biografiebereich entliess damit die Zuhörer in eine Pause, in der man angehalten war, für den Partner, mit dem man die essensbiografischen Erfahrungen geteilt hat, am Pausenbuffet etwas zusammenzustellen, das ihm schmeckt. Die Stimmung war offen und fröhlich und der Umgang mit Nahrungsmitteln durfte selbst bei einer solchen Tagung auch mal ein spielerischer sein...

Berichte von den Arbeitsgruppen

Fett – eine Herzensangelegenheit

Petra Kühne

Was hat das Fett mit dem Herzen zu tun? Dies war den Teilnehmern schon umgangssprachlich deutlich: über das Fühlen und die Wärme. Fett gibt den Speisen erst den richtigen „Geschmack“, ein Mund- und Wohlgefühl. Gleich am Anfang waren die Teilnehmer gefragt worden, wie ihr Verhältnis zu den Fetten wäre. Sie beschrieben es als durchaus positiv. Allerdings kannten alle auch das negative Image vom Dickmacher oder den Organ belastenden Eigenschaften dieses Nährstoffs.

Ulrike von Schoultz und *Petra Kühne* leiteten diesen Workshop über das Fett, der in deutscher Sprache mit spontaner englischer Übersetzung stattfand. Nach der ersten Fragerunde wurde das Thema vertieft. Fett und Wärme gehören zusammen. Im Körper entsteht aus Fett Wärme. Dabei zeigt sich Wärme körperlich, seelisch und geistig und hat einen Bezug zum Herzen. Auffallend die Tendenz des Fetts sich immer rund zusammenzuschließen. Dies konnten die Teilnehmer nach der Einleitung in einer kleinen Präsentation sehen. Etwas Öl in Wasser bildete immer runde Tropfen, die sich auch nach dem Verrühren bald wieder zu einem Fettsauge vereinigten. Und wie schafft es der Körper beim Verdauen, das Fett in die wässrigen Zellen zu bringen, es aus seinem runden Phlegma zu lösen? Und wie unterscheidet sich dabei ein Öl von einem festen, gesättigten Fett? Die Zugabe eines Emulgators zeigte, wie das Öl in lauter kleine Kugeln aufgespaltet wurde – ähnlich wie es im Verdauungssystem des Menschen geschieht. So wurde auch deutlich, warum Fett anders als die wasserlöslichen Kohlenhydrate und Eiweiße verwertet werden muss.

Es folgte etwas „Fettchemie“ über die verschiedenen Fettsäuren, gesättigte und ungesättigte, lang- und mittelkettige und deren Wirkung im Körper. Danach erhielten die Teilnehmer zwei weisse, unbekannte Fette. Sie sollten sie in kleinen Gruppen verkosten und sich über ihre Eindrücke zu Aussehen, Konsistenz, Geruch, Geschmack austauschen. Sehr lebhaft stellten alle die Unterschiede fest. Das eine weisse Fett roch und schmeckte eigentlich nicht, das andere war weicher und wies einen arttypischen Geruch und Geschmack auf. Auch das Schmelzverhalten unterschied sich. Eine Gruppe kam sogar darauf, diese Fette auf die Haut zu geben und zu beobachten, wie sie sich verhielten. Während das weichere Fett in die Haut einzog, blieb das härtere auf der Haut „stehen“. Erstaunt erfuhren dann alle, dass es sich beide Male um Kokosfett handelte, das harte und geschmacklose war raffiniert

und gehärtet, das andere mit typischem Kokosgeschmack war ein natives Kokosöl. Hier zeigte sich, dass die Verarbeitung eine grosse Rolle für Fette und Öle in der Ernährung spielt und bei Verzehrentscheidungen mit einbezogen werden muss.

Für mehrere Teilnehmer war der Bezug vom Fett zum Herzen sehr wichtig. Dies war dadurch klar, dass stark verarbeitete Fette belastend wirken können, während „gute“ Fette das Herz „erfreuen“. Die Teilnehmer setzten sich aus Ärzten, die für ihre Patienten mehr über die gesundheitliche Bedeutung erfahren wollten, aus Menschen, die mit Kindern arbeiten oder in der Ernährungsberatung tätig sind und Verbrauchern, die für sich selbst an dem Thema interessiert waren, zusammen.

Vom Ernährungswissen zum Alltagshandeln

Judith Schake und Renate Lendle

Gemeinsam haben wir im AKE entschieden, uns dem Tagungsthema *„Ernährung ein schöpferischer Prozess ... der Verwandlung auf der Spur“* mit Praxisbezug zu nähern. Denn oft wissen wir viel über gesunde Ernährung. Aber wie können wir dieses Wissen im Alltag umsetzen? Wie organisieren wir den Einkauf, die Zubereitung der Mahlzeiten, wie vereinen wir die verschiedenen Bedürfnisse an unsere Ernährung innerhalb der Familie mit ihren verschiedenen Altersstufen und Temperamenten? Wie erhalten wir uns die Freude am Essen? Diese ganz praktischen Fragen, denen wir alle im Alltag gegenüberstehen, wollten wir gemeinsam mit den Teilnehmern unseres Workshops bewegen und versuchen, tragfähige Lösungen zu erarbeiten.

Am Freitagvormittag trafen sich dafür zunächst 14 Interessierte. Am Nachmittag kamen noch einmal 9 Männer und Frauen zur zweiten Runde zusammen. Unter den Teilnehmern waren Erzieherinnen, Köche und Hauswirtschaftlerinnen sowie Vertreter von Verbrauchervereinen, die sich aus beruflicher Sicht mit dem Thema beschäftigen wollten. Gekommen waren aber auch junge Eltern und Berufstätige aus privatem Interesse. Heidi Leonhard stand uns dankenswerterweise für die Übersetzung zur Seite, sodass wir den Workshop auch für englischsprachige Teilnehmer anbieten konnten. Nach einer kurzen Einleitungsrunde zur Einstimmung wurden die Teilnehmer mit folgenden Fragen in die Gesprächsrunden geschickt:

- *Was hindert mich daran, meine Vorstellung von gesunder Ernährung im Alltag umzusetzen?*
- *Was habe ich bereits versucht?*
- *Was hat sich als hilfreich/ nicht hilfreich erwiesen?*

Die Teilnehmer wurden von uns gebeten, sich nach der Methode des *World Cafés* in Gruppen zusammenzufinden, sich kurz vorzustellen und ihr Hauptanliegen zu schildern, das sie in diesen Workshop gebracht hatte. Der Austausch, der daraus entstand, war sehr rege. Den meisten fiel es gar nicht leicht, sich nach etwa 20 Minuten von ihren Gesprächspartnern zu lösen und



Foto: J. Schake

im Sinne des *Word Cafés* eine neue Gruppe zu bilden. Doch einmal in der neuen Konstellation zusammengekommen, wurde ebenso lebendig weiter gesprochen.

Im Anschluss an die Gesprächsrunden wurden die Ergebnisse aus den einzelnen Gruppen vorgestellt. Zunächst wurde auf die Frage geschaut, welche Probleme und Hindernisse sich im Alltag ergeben. Die Schwierigkeiten ähnelten sich weitgehend: Zeitmangel und ein knappes Haushaltbudget sowie die Akzeptanz der angebotenen „gesunden“ Mahlzeiten innerhalb der Familie oder Grossgruppe wurden dabei am häufigsten genannt. Ein Koch machte deutlich, dass es nicht nur um individuelle Vorlieben geht, sondern auch verschiedene Bedürfnisse an die Ernährung berücksichtigt werden müssen. So braucht ein körperlich arbeitender Landwirt oder Maurer eine andere Mahlzeit, als ein Mensch, der z.B. im Büro arbeitet. Für einige ist es nicht leicht, überhaupt einen Anbieter für biodynamische Lebensmittel in ihrer Nähe zu finden. Eine Teilnehmerin aus Indien brachte einen ganz neuen Aspekt ein. Sie stellte sich die Frage: kann ich mir den „Luxus“ biodynamischer Lebensmittel leisten, während andere zu wenig zu essen haben, um satt zu werden?

Anschliessend trugen die Teilnehmer eine Reihe von Lösungsmöglichkeiten zusammen. Dazu gehörten Tipps wie das Einführen von Wunschlisten für Gerichte. Für Grossgruppen mit verschiedenen Bedürfnissen an Art und Menge des Essens wurde die Einführung von Buffets oder verschieden wählbarer Komponenten vorgeschlagen. Für den privaten Gebrauch hat sich das Anlegen eines Familienkochbuches mit einfachen Rezepten bewährt. Einig war sich die gesamte Gruppe über die Bedeutung einer guten Haushalt-Planung, wie z.B. das Anlegen eines wöchentlichen Speiseplans. Hierbei wird das Einhalten von Rhythmen als entlastend empfunden, sei es durch die Auswahl saisonaler Zutaten, die Wiederkehr bestimmter Gerichte oder das Entwickeln familiärer Rituale. Wenn möglich empfehlen sich feste Essenszeiten. Eine sinnvolle Vorratshaltung und ein realistisches Zeitmanagement sind hilfreich. Die Teilnehmer diskutierten offen und mit Freude und profitierten

spürbar von dem gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Lust auf Verwandlung – wie wär's mit Backen?

Emma Graf und Birgit Hausheer

Der Workshop war ausgeschrieben, um Menschen während der Tagung die Möglichkeit zu geben, vom Kopf zum Tun zu gelangen. Vorbereitet waren Rezepte (auf der Grundlage von vollwertigem Demeter Getreide) zu Brot (2 Varianten), zu pikantem Aufstrich (2 Varianten), zu süßem Gebäck (mit und ohne Gluten) sowie zu Energieriegel und Knusper-Müesli. Für das handwerkliche Tun stand uns die moderne und optimal eingerichtete Schulküche in Dornach zur Verfügung. Der Workshop wurde vormittags von 9, nachmittags von 7 Personen besucht. Es waren Menschen aus den Bereichen Bäckerhandwerk, Grossküchen/Schulverpflegung und Beratung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hofften, Neues kennenzulernen und sich austauschen zu können. Alle waren sie voll motiviert und so konnten wir an den bereits eingerichteten Arbeitsplätzen direkt loslegen und uns in einer guten Atmosphäre ganz der Verwandlung hingeben. Die Resultate fanden grossen Anklang und wurden auch beim Nachmittags-Buffer sehr geschätzt.

Die theoretischen Ausführungen zu den geistigen Aspekten der Nahrungsverwandlung wurden mit grossem Interesse aufgenommen. Ein intensives Aufnehmen und das Verlangen nach Vertiefung waren eindeutig spürbar und mit Hilfe der ausgesuchten und zusammengestellten Anschauungsbilder auch gut möglich. Die Verwandlung (Abbau) während des Verdauungsprozesses und der folgende Aufbau enthalten sehr viele Rätsel. Noch lange hätten wir darüber naturwissenschaftlich, geisteswissenschaftlich oder auch philosophisch diskutieren können, aber die Zeit drängte und so mussten wir ziemlich abrupt abschliessen. Bei den Teilnehmern war wahrnehmbar, dass sie diese Spur weiter verfolgen und daran bleiben möchten.

Pflanze - Mensch – Getreide

Bei keiner anderen Tätigkeit wie bei der Nahrungsaufnahme ist der Kontakt mit der Materie so intim. Naturgemäss gewachsene Pflanzen behalten ihre Ursprünglichkeit und eine frische, ganzheitliche Zubereitung gewähren eine dem Menschen entsprechende Umwandlung von Stoffen und Kräften. Ein feines Öl z.B. kann sich in warme Gemütskräfte verwandeln. Bei der Betrachtung der dreigliedrigen Pflanze im Bezug zum Menschen kommen die Verwandlungskräfte in besonderer Weise zum Ausdruck, steht doch die Pflanze mit ihrem Wurzel-, Blatt-, Blütenbereich in enger Beziehung zu dem Menschen. Auf der einen Seite haben wir den Wurzelbereich als Kälte- und Ruhepol, den Blütenbereich auf der gegenüberliegenden Seite als Wärme- und Bewegungspol. In der Mitte webt und lebt der von unten kommende und nach oben strebende, luftig atmende Blattbereich.

Beim Menschen ist der Ruhepol im menschlichen Haupt eng verknüpft mit dem Nerven-Sinnessystem: Denken. Polar gegenüber herrscht Wärme und Bewegung im Stoffwechsel: Wollen. Die ausgleichende Mitte nach oben und unten haben wir im Herz-, Lungen-, Atmungssystem: Fühlen; sodass wir obiges Bild erhalten.

Jede Mahlzeit sollte möglichst alle drei Pflanzenteile enthalten, damit der Mensch ganzheitlich ernährt ist. Aus diesen Erkenntnissen können auch diätetische Massnahmen getroffen werden. Nimmt der Kopfpol überhand, d. h. entstehen Verhärtungskrankheiten wie Arteriosklerose, Gicht, Rheuma, Krebs, so sollte der Stoffwechsel mit wärmenden Elementen gestärkt werden, mit Blüten, gut ausgereiften, gekochten Früchten und Gemüsen sowie mit wärmenden Gewürzen. Beim Überhandnehmen des Stoffwechselbereiches entstehen Entzündungskrankheiten. Man gibt Gegensteuer, indem man den Kopfpol mit Wurzelgemüse und viel Rohkost stärkt.

Die spezielle Stellung der Getreide im Hinblick auf die Dreigliedrigkeit von Pflanze und Mensch

Alle Getreidearten gehören in die Familie der Gräser. Wie ein grün wogendes Meer durchwallen sie im Sommer weite Teile der Welt. Das Getreidekorn ist eine Frucht (oder Same). Und so wäre es, nach den oben angeführten Gesichtspunkten, vor allem geeignet zum Aufbau des menschlichen Stoffwechsels. Ein Apfel ist eindeutig eine Frucht, ein Kopfsalat ein Blattgemüse, eine Karotte eine Wurzel.

Betrachtet man aber ein Getreidekorn in seiner Entstehung, so stellt man fest, dass zuerst ungeheure Wurzelkräfte gebildet werden. Nimmt man an, das Getreide wird im Oktober ausgesät, so lebt diese Pflanze ca. fünf Monate lang ganz im Wurzelbereich. Bei den ersten Frühlingsregen und den für diese Jahreszeit damit verbundenen zaghaften Licht- und Wärmeeinstrahlungen bringt die Getreidepflanze fast explosiv ihr grünes Blättermeer zur Erscheinung. Die unscheinbare, aber reiche Fülle von Blüten kulminiert gegen den Hochsommer in der Fruchtbildung. Die Getreidepflanze verzichtet auf eine besondere Blütenpracht; ihre Kräfte sind ganz ausgerichtet auf das Frucht-Werden. Während nun aber das Korn reift, verdorren die Wurzeln, und die Blätter und Stängel werden zu Stroh. Was sich in diesen Bereichen jedoch an Mineralsalzen, Vitaminen, Formkräften und Vitalstoffen entwickelt hat, ist nicht verloren. Es hat sich im vollausgereiften Korn angesammelt, und so liegt darin verborgen die ganze dreigliedrige Pflanze: in den Randschichten das Wurzelhaft-Mineralische (Kopf), im Mehlkern das Blatthaft-Vegetative (Herz-Lunge) und im Keimling das Fruchthaft-Aufbauende (Stoffwechsel). Das Getreide gilt demzufolge als optimale, ganzheitliche Nahrung für den Menschen. (Aus Band 3 von Emma Graf „Gedanken und Rezepte zur Getreideküche“)

Berichte aus dem Gesprächsaustausch

Ernährung im Alter

Emma Graf und Cornelia Vellut

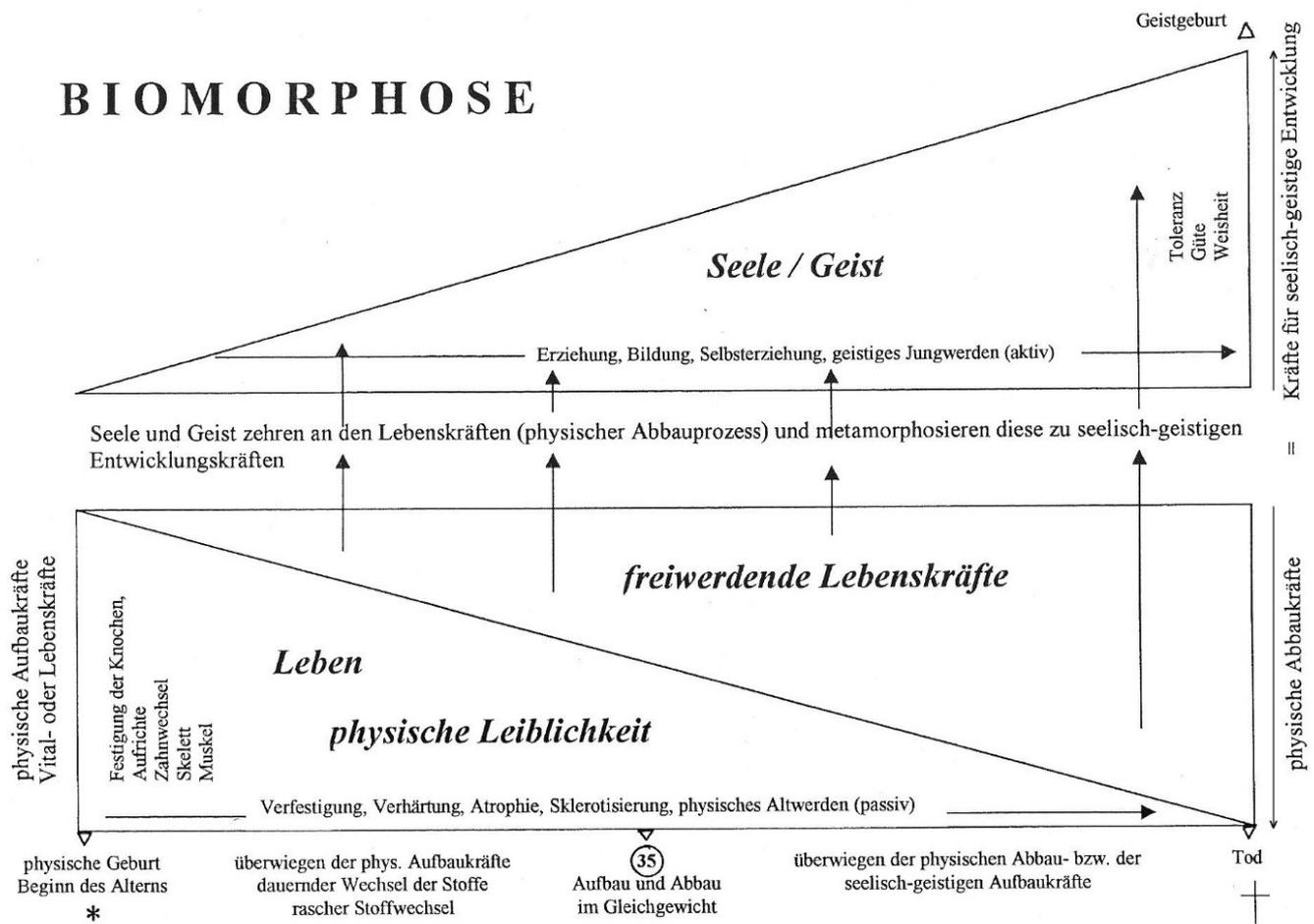
22 Menschen besuchten diese Gruppe. Einleitend wurde kurz erklärt, in welchem Verhältnis die physische und geistige Entwicklung im Alter stehen.

Gesetzmässiger, altersbedingter Rückgang der Organe und somit der Vitalität – Verlangsamung des Stoffwechsels

- Wasserverlust im Laufe des Lebens:

Wassergehalt des Embryo	85 - 95%
Bei der Geburt	75%
Im Laufe des Lebens	65%
Greisenalter	60%
- Im Speichel gibt es weniger Fermentbildung.
- Der Mensch besitzt etwa 8000 Geschmacksknospen, auf der Zunge angesiedelte Geschmacksorgane. Diese sind beim Neugeborenen noch viel zahlreicher. Im Alter sind sie bis auf 2000 reduziert.
- Im Magen bildet sich das Drüsengewebe zurück, das bedeutet eine zunehmende Salzsäure-Pepsinarmut des Magensaftes.
- Rückgang der Fermentaktivität des Sekretes der Bauchspeicheldrüse und Verlust der Hälfte ihres Gewichtes.
- Um die Lebensmitte ist das Lebergewicht auf dem Maximum. In der zweiten Lebenshälfte verliert die Leber ohne jede äussere Ursache etwa die Hälfte ihres Gewichtes.
- Mit zunehmendem Alter schwindet das rote Knochenmark und wird immer mehr durch Fettmark ersetzt. Das Blut ist arm an jungen roten Blutkörperchen.
- Die Wärmebildung geht stets zurück.
- Die Vitalkapazität der Lunge nimmt ab = Verminderung des Atemvolumens.

BIOMORPHOSE



Der Austausch basierte auf den Fragen: Was ist nun die passende Ernährung (Brei, Püriertes, Säfte?), das richtige Verhalten dem im Abbau befindlichen physischen Körper gegenüber (Fitness, Wandern, Gymnastik, Therapien?) und wie soll die geistige Betätigung aussehen. Der Austausch wollte nicht so recht anlaufen, eine Erwartungshaltung an die Verantwortlichen wurde spürbar und so entschieden wir uns die Fragen zu beantworten:

- Es ist empfehlenswert beim Einkauf auf eine gute Qualität zu achten und biologisch-dynamischen (Demeter) oder biologischen Produkten den Vorzug zu geben. Es sollten viele marktfrische, regionale Früchte und Gemüse, angereichert mit leichten Getreidegerichten zubereitet werden.
- Die meisten Krankheiten beruhen auf einer Überbelastung des Stoffwechsels durch übermäßige oder falsche Ernährung. Solange die Möglichkeit besteht, sollte der Kauapparat und die noch vorhandenen Geschmacksknospen durch gut gewürzte (Kräuter) und knusprige, vollwertige Nahrung angeregt werden, eine pürierte Gemüsesuppe kann zur Abwechslung gegeben werden, aber auf keinen Fall soll „Püriertes“ die ständige Nahrung sein. Ein Teilnehmer

machte darauf aufmerksam, dass man älteren Menschen keine Kartoffeln geben sollte.

- Auch wenn der physische Körper im Abbau ist, so sollte die Beweglichkeit durch Wandern, Spazieren, Altersgymnastik solange wie möglich erhalten bleiben. Kein Fitness oder Extremtraining, das spezifisch nur auf die Physis ausgerichtet ist, aber eine normale Beweglichkeit sollte angestrebt werden, da dies auch für das soziale Umfeld hilfreich ist.
- Die geistige Betätigung kann durch künstlerische Betätigung (auch Kochkunst, Kräutergarten), Kunstbetrachtungen, Musik, Lesen, Meditieren o.Ä. angeregt und gefördert werden.

Gemeinschaftsverpflegung: Welche Herausforderungen haben wir in Grossküchen für Schulen und Heime?

Joël Acremant, Heinz Fendrich, Jean-Michel Florin

Nach einer Vorstellungsrunde haben wir ein Worldcafé mit zwei Runden und folgenden Fragen gemacht:

- Welches sind die jetzigen Herausforderungen in meiner Arbeit?
- Was inspiriert mich für die Zukunft ?

Einige Ergebnisse aus den Gesprächen:

- Es ist wichtig, die Küche als einen Organismus zu denken, mit all ihren Beziehungen und Prozessen;
- ein wichtiger Aspekt ist der Bewusstseinswandel in der Ernährung: er fängt bei jedem Einzelnen an, aber die Begegnung mit anderen kann eine Hilfe sein;
- die Tendenz, die Probleme in den Grossküchen abzugrenzen: oft muss die Sache breiter gesehen werden, um zu Lösungen kommen zu können;
- die sozialen Probleme in den Grossküchen sind oft eher Methodenprobleme als Personenprobleme. Das heisst, es braucht eine Methode, um besser zusammenarbeiten zu können.

Es entstand ein grosser Wunsch nach weiteren Austauschmöglichkeiten und stärkerer Vernetzung:

- zwischen Landwirten und Köchen
- zwischen den Köchen in Deutschland, um als Lobby wirken zu können.

Podiumsdiskussion

Agrar- und Küchenkultur als schöpferischer Prozess

Mit *Heidi Leonhard, Birgit Hausheer* und *Thomas Schmid*,
Moderation *Dr. Isabell Hildermann*

Welche Rolle spielt die Ernährung in Ihrer Biografie und in Ihrem Beruf?

Birgit Hausheer: Ich komme aus einer Grossfamilie. Ernährung war etwas ganz Zentrales bei uns zuhause und es gab eine Arbeitsteilung in die die ganze Familie involviert war. Wir tauschten uns dann am Tisch über alles Wichtige aus. Wir sassen manchmal stundenlang am Tisch. Ich habe Ernährungswissenschaften studiert und bin dann in die Praxis gegangen und habe in Grossküchen gearbeitet, wo Ernährung als Therapie durchgeführt wurde. Als ich Mutter wurde, habe ich mich weitergebildet und bin jetzt als Hauswirtschaftslehrerin tätig. Ich habe ein Projekt initiiert „Deutschlernen in der Küche“; im Mai beginnt der zweite Kurs, Deutsch beim handwerklichen Tun in der Küche zu lernen.

Heidi Leonhard: Ernährung und Essen ist ein lebenslanger Leitfaden für mich gewesen. Meine Familie ist viel durch die Welt gereist und wir haben in vielen Ländern gelebt und mein anthropologisches Interesse führte dazu, die Kulturen über das Essen verstehen lernen zu wollen. Meine Grossmutter war Hauswirtschaftslehrerin. Dadurch war für mich jeden Sommer Gelegenheit mit viel Ernsthaftigkeit Kochen, Einmachen, Nähen usw. zu lernen. Die Sinneserlebnisse, die mit Kochen zu tun haben, waren mir immer sehr wichtig. Ich habe in Restaurants gearbeitet und auch ein Restaurant geleitet. Seit 11 Jahren unterrichte ich Kochen in der integrativen Waldorfschule in Emmendingen. Es wurde ein Unterrichtsfach gesucht, um inklusiv unterrichten zu können, was mit Kochen gefunden wurde. Ich unterrichte auch seelenpflegebedürftige Kinder in der Oberstufe in Kochen.

Thomas Schmid: Als ich vor knapp 40 Jahren entscheiden musste, welchen Beruf ich ergreife, war unerschwinglich die Erwartung „der Älteste macht jetzt in der Landwirtschaft weiter“. Ich habe mich dafür entschieden an den Grundlagen zu arbeiten und kam dadurch sehr schnell zur biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Ganz schnell kamen auch die Kühe. Aber ein freies Wochenende wollten wir schon haben. Als Konsequenz bauten wir eine Gemeinschaft auf. Was ich heute einbringen will ist: Ernährung geht mit Kühen und Ernährung geht zusammen.

Kann jeder von Euch ein Erlebnis beschreiben, wo Verwandlung in Bezug auf die Ernährung erlebt wurde?

Birgit Hausheer: Im pädagogischen Bereich konnte ich einmal diesen Knotenpunkt gut erleben. Ich gebe die Menüs immer vor. Ich muss ja einkaufen. Und dann wird immer gemosert „das mögen wir nicht...“ und es geht ganz viel Energie verloren bis klar ist, dass wir es doch kochen. Dann habe ich mir überlegt, das einmal durchzusprechen und ich habe keine Menüs vorgegeben. Die Kinder waren erst durcheinander „was kochen wir denn heute?...“ Die Schüler waren angehalten aus den Vorräten etwas zu kreieren. Und auf einmal war ein emsiges Treiben und jede Kochgruppe hat etwas anderes hergestellt. Das hat länger gedauert als sonst, weswegen die Theorie ausfiel, stattdessen habe ich sie einen Rückblick schreiben lassen. Es herrschte Ruhe und Zufriedenheit, als die Schüler konzentriert schrieben. Das war ein Erlebnis. Das Selbst-gestalten-Dürfen hat eine richtige Verwandlung hervorgerufen.

Heidi Leonhard: Vor 11 Jahren begann ich in der Schule nach den Jahreszeiten zu kochen, auch biologisch, regional, ganzheitlich, ästhetisch schön, usw. Nachtisch gab es keinen, da die Zeit nicht reichte und ich sowieso Süß und Zucker problematisch fand. Irgendwann habe ich doch Nachtisch mit den Kindern gemacht. Als wir das assen, war es still. Ein Raum voll mit 13-Jährigen, die nach Stunden einmal still waren. Göttlich still. Ganz einfache Zutaten verwandelten, umwandelten die Atmosphäre, eine innere glückliche Zufriedenheit war spürbar. Nun machen wir fast immer Nachtisch, was die Mahlzeiten mit einer Stimmung der Dankbarkeit ohne Worte abrundet.

Thomas Schmid: Ich habe ein praktisches Erlebnis mit Roter Beete. Wir machen viel Gemüse und was mich immer geärgert hatte, waren die Mengen, die man aussortieren musste, weil sie nicht schön genug waren. Wir begannen, Rote Beete und Zuckermais zu vakuumieren. Lässt sich in Plastik verpackte Ware im Naturkostladen verkaufen? Anfangs waren wir zögerlich, aber plötzlich hatten wir nicht genug Rote Beete, um die Nachfrage abzudecken. Jetzt bauen wir richtig im grossen Stil Rote Beete an, um sie zu vakuumieren und zu verkaufen. Da gab es einerseits das eigene Bild, das uns erst gehindert hat, aber es hat auch ein Wandel stattgefunden. Der Verkauf an roher Rote Beete ist nicht weniger geworden. Ich nehme an, dass durch das zusätzliche Angebot mehr Rote Beete gegessen wird. Mit dem Vakuumieren sind wir jedoch noch nicht ganz zufrieden, obwohl das Produkt bei der Ökobilanz gut abschneidet. Wir suchen noch nach Alternativen zum Plastik.

Isabell Hildermann: Was hat vorgekochte Rote Beete mit Demeter und Landwirtschaftskultur zu tun?

Thomas Schmid: Agrar-Kultur hat auch etwas mit Zusammenarbeit zu tun. Unsere Betriebsgemeinschaft besteht aus sechs Familien. Eine grosse Herausforderung ist die Wertschöpfung auf den Hof zu holen. Mit dem reinen Produkt ist es fast nicht möglich, und wir brauchen Verarbeitung auf dem Hof. Wir haben auch Ferienwohnungen. Wir machen den Hof so auch zu einem Kulturort. Wir versuchen, uns so in den grösseren Zusammenhang einzufügen.



Podiumsdialog mit Dr. Isabell Hildermann, Heidi Leonhard, Thomas Schmid und Birgit Hauseer (von links nach rechts) (Foto: H. J. Heer).

Wenn die Erzeugnisse aus der biologisch-dynamischen Landwirtschaft kommen, was kann dann die Arbeit in der Küche dazu beitragen, damit dieser kulturelle Wert auch erhalten bleibt?

Heidi Leonhard: Damit etwas zur Küchenkultur wird, gehört schon beim Einkaufen die Möglichkeit bewusste Entscheidungen zu treffen dazu. Die Auswirkungen der Einkaufsentscheidungen haben enorme Konsequenzen für die Erde, aber auch für uns als Konsumenten. Wie wir die Menschen für die oder mit denen wir kochen und die Menschen in anderen Ländern, die z. B. unseren Kaffee anbauen, achten, hat grosse Auswirkungen.

Isabell Hildermann: Erlebst du im Unterricht, dass die Kinder wahrnehmen, was das für eine Qualität ist und was dahinter steht?

Heidi Leonhard: Ich bin überzeugt, dass Kochen in allen Schulen stattfinden muss, denn dadurch wird es für die Kinder mehr als deutlich. Ich spreche die Kinder durch die Freude an der Arbeit und dadurch, dass das Essen schmeckt, an. Die Kinder sind mit Herz und Bauch angesprochen, und in der theoretischen Stunde danach können wir sozial und ethisch relevante Themen altersgemäss anschauen und besprechen. Ich denke, wir erreichen die Kinder durch das Tun und durch den Genuss und so muss beim Unterrichten nicht moralisiert werden.

Birgit Hausheer: Wir betreiben auch Küchenkultur, indem wir die Nahrungsmittel bearbeiten. Wir achten auf die Qualität, und ich achte darauf, dass es nicht immer Fleisch gibt. Wir haben gelernt, dass der Körper nicht unbedingt Fleisch braucht und so gibt es im Wechsel einmal Fleisch und einmal keines. Das erste Mal, wo wir vegetarisch gekocht haben, bereiteten wir Sellerieschnitzel zu. Anfangs haben die Leute protestiert, weil kein Fleisch vorgesehen war, aber dann haben sie die Knollen hingebungsvoll bearbeitet und hinterher war das Fehlen von Fleisch gar kein Thema mehr. So versuche ich auch fremde Gemüse zu thematisieren. Wir pflegen eine Tischkultur: die Kinder lernen den Tisch entsprechend den Jahreszeiten decken. Sie decken den Tisch richtig schön und sie bedanken sich gegenseitig dafür. So versuchen wir, Kultur zu leben. Und das gibt auch eine Zufriedenheit.

Gab es während der Tagung für Euch ein „Aha-Erlebnis“?

Thomas Schmid: Für mich war ein solches Erlebnis, die Produktequalität zu erleben und wertzuschätzen. Als Landwirt tue ich mich da schwer, weil ich hauptsächlich mit meinen Produkten zu tun habe. Ich war in einer Arbeitsgruppe, wo wir unterschiedlich verarbeitete Haferprodukte getestet haben und es war verblüffend, wie leicht man da Unterschiede wahrnehmen kann. Ein frisches Produkt hat deutlich anders gewirkt, als eine technisch aufgearbeitete Haferflocke. Das war schon ein Erlebnis!

Michel Fabre Lewin: Für mich war ein Highlight der Tagung, dass hier Landwirte und Köche zusammenkamen und auch, dass Köche sich untereinander austauschen konnten. Mit der Nahrung auf eine bewusste Art umzugehen ist wirklich eine kulturelle Leistung. Ich nehme viel zum Verdauen mit nachhause.

Theo Bloem: Was mich gefreut hat ist, dass es eine erste Öffnung gab zwischen Köchen und Landwirten. Ich glaube, dass die Kluft noch gross ist. Ich hoffe, dass wir Landwirte es schaffen, dass unsere Produkte in die Küchen kommen und dadurch auch eine Wertschöpfung stattfindet. Wenn diese Kluft kleiner wird, dann wissen

sowohl Köche als auch Landwirte, dass sie gute Qualität haben.

Zukunftswünsche für die anthroposophischen Ernährung

Isabell Hildermann: Es würde mich freuen, wenn noch jeder vom Podium einen Wunsch formuliert, welche Stellung die Ernährung aus anthroposophischer Sicht in fünf Jahren in der Gesellschaft hat, und welche Weichen wir noch stellen müssen, damit wir dahin kommen.

Heidi Leonhard: Ich wünsche mir, dass die anthroposophische Ernährung an Stellenwert in den Waldorfschulen und in den Lehrerseminaren gewinnt, sodass wir Lehrenden die Hochaktualität der anthroposophischen Ernährung begreifen und wir damit dem gesunden Menschenverstand der Schüler Antwort und Richtung geben können.

Birgit Hausheer: Diese Kluft, die wir immer überspringen müssen, um das Materielle und das Geistige zu verbinden (siehe Vortrag von E. Schoorel), deutet auf den geistigen Aspekt der Ernährung hin. Ich wünsche mir, dass wir den geistigen Aspekt der Ernährung nach aussen tragen können, dass er auch in den wissenschaftlichen Hochschulen und Kreisen mehr Bestand bekommt. Der geistige Aspekt wird in der Wissenschaft noch verleugnet, und ich würde mir wünschen, dass er viel mehr Bestand bekommt.

Thomas Schmid: Ich wünsche mir, dass das Tier seine Bedeutung findet in dieser anthroposophischen Ernährung. Denn für uns in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft gerät das Tier und die tierischen Produkte zunehmend in eine ganz schwierige Situation. Als Konsumenten tragen wir ganz viel dazu bei, dass wir auch in die Zukunft hinein ein rundes, stimmiges Bild, bis ins Geistige hinein, der Rolle des Tieres haben können. Als zweites wünsche ich mir, dass wir das zusammen machen. Wir Landwirte können das nicht alleine tun. Ich habe das am Beispiel der Kühe angeführt: das kann man nicht mehr alleine schaffen. Aber wir können auch nicht alleine vermarkten. Wir sind darauf angewiesen, es gemeinsam zu bewerkstelligen. In einer Arbeitsgruppe heute Morgen kam die Frage: „Was sollen wir denn noch alles machen als Landwirte?...“ Kommt doch einmal als Konsumenten und helft uns eine Brücke zu bauen! So wie in der gemeinschaftsgetragenen Landwirtschaft (CSA). Es braucht ein neues Bild für die gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft.

Hildermann: Herzlichen Dank. Ich bin gespannt, wo wir in fünf Jahren stehen.

Abschluss: Die Erde ernährt den Menschen

Ueli Hurter

Die Erde ernährt uns

Dazu bearbeiten wir sie. Wir betreiben Landwirtschaft, Landwirtschaft in umfassendem Sinne. Die bearbeitete Natur ist Herkunftsort unserer Nahrungsmittel. Was wir morgen essen, steht heute auf den Feldern. So wie wir essen, so wird Landwirtschaft betrieben.

Als Landwirt arbeitet man draussen und auf grosser Fläche – man kann nicht verstecken, was man macht. Alle können es sehen. Das heisst, wir können an den Agrarlandschaften und an den Ställen sehen und riechen, wie wir uns ernähren. Zu 90 bis 95 % ist dies traditionell, konventionell, industriell. Die 5-10 % anders bewirtschafteter Fläche stehen für eine Lebenslandwirtschaft, die echte Lebensmittel erzeugt. Da gibt es verschiedene Richtungen und Ansätze, die aber alle miteinander verwandt sind. Was hat die biodynamische Landwirtschaft in dieser kleinen Familie für eine Stellung, für eine Aufgabe? Nun, sie ist verwandt mit allen lebensschonenden, artgerechten, lebensgesetzlichen Richtungen und mit den weitergehenden landwirtschaftlichen Ansätzen, die wesensgemäss arbeiten, die regenerative Prozesse fördern und kultivieren. Aber sie geht darüber hinaus. Sie ist ihrer eigentlichen Bestimmung nach eine Menschen-Landwirtschaft, eine menschengemässe Landwirtschaft. „*Der Mensch wird zur Grundlage gemacht*“, ist ein Kernsatz aus dem Landwirtschaftlichen Kurs von Rudolf Steiner. Das Modell, das Urbild, der Archetyp, nach dem nur die anthroposophisch inspirierte Landwirtschaft betrieben wird, ist der Mensch in seiner leiblichen und seelischen Ausgestaltung – und in seiner geistigen Bestimmung. Wir sprechen zum Beispiel von der „landwirtschaftlichen Individualität“. „Individualität“ als landwirtschaftlichen und agronomischen Begriff einzuführen ist schon eine kleine Revolution. Denn dies ist ein rein menschlicher Begriff. Tiere sind ja keine Individualitäten und Engel und Erzengel auch nicht.

Dann arbeiten wir mit den Präparaten. Die Ingredienzien sind aus der Natur: Pflanzenblüten, tierische Hüllen und die Kräfte der Jahreszeiten, aber die Substanzen, die entstehen sind reine Kulturprodukte. Und sie sind Träger von Fähigkeitskräften. Das ist durch und durch kultivierte Natur, vermenschlichte Natur, zukunfts befähigte Natur. So wie wir Menschen Wesen im Werden sind, wie wir als erwachsene Menschen uns selbst erziehen, vielleicht einen Schulungsweg anstreben, so führen wir die Natur in ein Werden, in eine Entwicklung, die über die geschöpfte Natur hinaus geht. In diesem Vergleich können wir vielleicht die Präparate ansprechen als „verstofflichte Meditationen“.

Die Nahrung ist für den Menschen

Ganz kurz: Der Mensch ist auch ein Verbrennungsapparat. Essen kann auch wie das Füllen eines Tanks sein; hat man Jungmannschaft am Tisch, ist das alltägliches Erlebnis.

Der Mensch ist auch ein Gesundheitswesen und Essen kann und soll auch Vitalität, Lebenskräfte vermitteln und salutogenetisch wirken.

Der Mensch ist auch ein Genuss- und ein ästhetisches Wesen; Essen soll auch schön und gut sein, die Gemeinschaft befördern.

Der Mensch ist auch – seinem innersten Kern nach – ein geistiges Wesen. Am kürzesten und prägnantesten kann man diese Geistdimension in der Fähigkeit zur Freiheit und Verantwortung fassen, frei aus Einsicht und Erkenntnis zu handeln. Also nicht nur das Sich-Befreien von etwas, sondern das freie sich Hinwenden zu einer Aufgabe, ist das eine. Für die Folgen aus diesem freien Tun die Verantwortung zu übernehmen – nicht wegzulaufen, sondern aus den Konsequenzen für die nächste freie Tat zu lernen, das andere. Freiheit und Verantwortung – zwei michaelische Qualitäten. Die können wir nicht essen. Aber das Essen, die Nahrung soll uns dazu disponieren. Das kann sie eben, wenn sie so durchgestaltet, reif, ausbalanciert ist wie die biodynamische Nahrung. Dies gibt die inneren Spannkkräfte, die den Ball hoch springen lassen, die es mir potenziell erlauben, den höheren Menschen im Alltagsmenschen wirksam werden zu lassen.

Die Nahrung ist zum Teilen – „food is for sharing“

Damit kommen wir zu den sozialen und sozioökonomischen Fragen rund um die Nahrung und Ernährung. Essen ist ja auch ein egoistischer Akt. Den Apfel, den ich esse, kann kein anderer mehr essen. Er ist weg. Ich habe ihn verschluckt. Aktuell sind wir 7 Milliarden Menschen auf der Erde. Wir wissen, dass eine Milliarde hungert. Wie kann ich mich solidarisch dazu verhalten? Soll ich ein bisschen weniger essen? Soll ich weniger Fleisch essen? Es gibt ja viele Empfehlungen.

Ich habe anhand des Weltagrarberichtes gelernt, dass das Welthungerproblem mit den Zahlen in Milliarden ein abstraktes Problem ist, das so in der Realität nicht existiert. In der Realität gibt es konkrete Orte, wo Menschen leben und an diesen Orten muss auch die Nahrung wachsen, die sie brauchen. Aktuell werden weltweit 4600 Kalorien pro Person und Tag produziert, benötigt werden lediglich 2500 Kalorien. Das Doppelte also wird produziert. Das heisst, theoretisch könnten wir heute schon die 10 bis 12 Milliarden Menschen, von denen alle im Hinblick auf 2050 sprechen, ernähren. Leider ist das Theorie. Denn vom Feld bis zum Magen wird die Hälfte der Produktion weggeworfen. Viele dieser Kalorien sind schlechte Kalorien, sie nähren

nicht, sie füllen lediglich. Eine Milliarde fettleibige Menschen leben heute auf der Erde, sie gehören ins Gesamtbild. Also konkret und praktisch – geist-praktisch – müssen wir unser Denken verwandeln. Es gibt kein „Welthungerproblem“, sondern wir brauchen in allen Regionen, wo Menschen leben Nahrungsmittel für diese Menschen. D.h. nicht noch mehr Nahrungsmittel, sondern diese am richtigen Ort und in guter Qualität. Daran kann ich mich für mein freies verantwortliches Verhalten in der Ernährung orientieren. „Food is for sharing“ heisst heute nicht mehr weniger essen, sondern so zu essen, so zu kochen, so einzukaufen, so zu handeln, so anzubauen, dass meine Brüder und Schwestern an ihrem Ort – in Afrika, Asien, Amerika, Australien – ihre Ernährungssouveränität ausbilden können. Es ist schlicht eine Frage der Menschenwürde, die jeder nur für sich realisieren kann – gegenseitig haben wir sie uns zu ermöglichen.

Im Namen der Goetheanumleitung danke ich Ihnen allen, dass Sie aus so vielen Ländern gekommen sind, um hier gemeinsam an der Ernährungsfrage mit Kopf, Herz und Hand zu arbeiten.

Die Ernährungstagung wurde von folgenden Stiftungen und Institutionen gefördert:

Christopherus Stiftung, Bochum/DE

Damus Donata Stiftung, Mannheim/DE

Konsumentenverein Schweiz

Verein für biologisch-dynamische Landwirtschaft Arlesheim/CH

Demeter Verband Arlesheim/CH

Biomilk Münsingen/CH

Bio Partner Seon/CH

Erdmannhauser, Erdmannhausen/DE

Demeter Kaffee Henauer, Zürich/CH

Gitzberghof, Rohr b. Olten/CH

Hofgut Sonnenschein, Fischingen/DE

Spielberger-Mühle, Brackenheim/DE

Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum
Hügelweg 59, CH-4143 Dornach
Tel: +41 (0)61 706 4211
sektion.landwirtschaft@goetheanum.ch
www.sektion-landwirtschaft.org