

ERNÄHRUNG. Anfang Mai kamen am Goetheanum etwa 170 Interessierte zur zweiten Internationalen Ernährungstagung zusammen. Ein dichtes Programm machte drei Tage und einen Abend lang Appetit auf anthroposophische Ernährungszukunft.

Appetit auf Zukunft

Maike Ehrlichmann | Als interessierte Ernährungswissenschaftlerin und ehemalige Online-Redaktorin des Demeter e.V. Deutschland machte ich mich am 1. Mai neugierigst auf den Weg zur Ernährungstagung in Dornach. Die anthroposophische Sicht auf das Essen war mir fast nur in schriftlicher Form bekannt – ich kannte die Rezepte des Arbeitskreises für Ernährungsforschung auf Facebook sowie das eine oder andere Buch zum Nachschlagen. Als praktizierende Ernährungsberaterin wollte ich nun über kollegialen Austausch und praktisches Tun meine Fähigkeiten bereichern.

«Ernährung, ein schöpferischer Prozess» – zu diesem Thema strömten rund 170 Ernährungsfachleute und Lebensmittelverarbeiter aus aller Welt ins Goetheanum. Aus der Schweiz, Österreich und Deutschland kamen sie, aus Holland, Belgien und Frankreich, aus Grossbritannien oder Slowenien, aus Ungarn oder Argentinien, sogar für Kolleginnen und Kollegen aus Indien und China war der Weg nicht zu weit. Sie alle wollten etwas aus dem anthroposophischen Wissensschatz zur Ernährung für ihren Arbeitsalltag mit nach Hause nehmen.

Rohkost, Makrobiotik, Veganismus, fünf Elemente, Trennkost, Ayurveda ... Die Vielfalt von Ernährungslehren ist verwirrend, die Esstrends sind extremer geworden.

Wo inmitten all dieser Lehren und Trends steht die anthroposophische Ernährung? Gleich nach den Grussworten von Jean-Michel Florin präsentierte Dr. Petra Kühne in ihrem Einführungsvortrag eine erste einordnende Übersicht zum steinerschen Ernährungsansatz. Deutlich wurde: Mit einer individuellen Ernährung, die sich jede und jeder freiheitlich wählt, mit dem Hintergrundwissen, was uns nährt, und dem nötigen Respekt vor dem Leben und den Lebensmitteln, haben wir wertvolle Antworten auf die aktuellen Essfragen dieser Gesellschaft. Ein Potenzial, mit dem wir uns noch wesentlich stärker in Ernährungsberatung und -kommunikation einbringen könnten.

In vollem Bewusstsein, dass uns mehr nährt als nur das Essen, genossen wir nach den anregenden Einführungen unserer Nahrung für die Seele und lauschten Susanna Küffer Heer in ihrer Interpretation dreier Lieder von Franz Schubert.

Wissenshungrig ging es am Freitag in

den Tagungstag Nummer zwei. Workshops standen an und versprachen ein Eintauchen ins Werken. Zum Fastenbrechen am Morgen brachte Joël Acremant mit seinem inspirierenden Vortrag den ersten Appetithappen. Es ging um die Umwandlungsprozesse in der Pädagogik und in der Ernährung. Acremant liess uns Fragen kosten wie: «Welche Ernährung gibt es neben der Nahrung?», «Was macht das Essen eigentlich mit uns?» oder «Was können wir in Anbau und Herstellung für die Qualität der Nah-

Hirse-Cordon-bleu

Rezept aus dem Menuplan der Ernährungstagung. Ergibt sechs Portionen.

300 g Hirse
100 g Quark
6 Scheiben Käse, zum Beispiel Mi-dur de L'Aubier, zu 6 mm dicken Rondellen mit 5 cm Durchmesser ausgestochen
6 Lattichblätter, blanchiert, oder
12 grosse Spinatblätter, blanchiert
1 bis 2 Eier, aufgeschlagen
Salz
Paprika
Kurkuma, gemahlen
Koriander, gemahlen
Glatte Petersilie, fein gehackt

Die Hirse unter fließendem Wasser gut spülen. In ca. 6 dl Wasser 15 Minuten köcheln, mit den Gewürzen abschmecken und etwa 30 Minuten gut ausquellen, dann etwas abkühlen lassen. Mit dem Quark mischen. Die Hirsemasse in 12 etwa 75 g schwere Kugeln aufteilen. Jede Scheibe Käse mit einem Lattichblatt (oder zwei grossen Spinatblättern) umwickeln, zwischen zwei Hirsekugeln legen, flachdrücken und zu einem dicken Plätzli flachdrücken. Erst im Ei und dann im Paniermehl wenden. In Öl oder Butter golden braten. Nach Belieben mit Zitronenscheibe, Haselnusssauce oder Peperoni-Coulis servieren.



Jean-Michel-Florin begrüsst das Plenum im Schreineresaal.

Jean-Michel Florin salue la séance plénière dans la salle de la menuiserie.

«... tun?» Es war eine schöne theoretische Vorbereitung für die nachfolgende interaktive Arbeit.

In zwölf Workshops luden internationale Expertinnen und Experten aus Medizin, Ernährung und Lebensmittelherstellung ein, gemeinsam die verschiedensten Themen der Ernährung anzugehen (alle Workshops auf www.sektion-landwirtschaft.org → Ernährungstagung).

Ganz aktiv und kommunikativ wurde hier gearbeitet. Vom Backen mit Emma Graf über Wahrnehmungsübungen am Getreide mit Dr. Isabell Hildermann oder das Erproben der Nebenübungen Rudolf Steiners auf den Ernährungsbereich mit Sabine Hurwitz bis zum Austausch in Kleingruppen reichte die Methodik. Um aus der Fülle des an der Tagung versammelten Ernährungswissens schöpfen zu können, wurde für die Gesprächsgruppen vielfach die am Goetheanum erprobte World-Café-Methode verwandt. In allen methodischen For-



Blick in den Workshop «Ernährung als Grundlage heilpädagogischen Wirkens» mit Anita Pedersen und Heinz Fendrich.

Coup d'œil sur l'atelier «L'alimentation en tant que base dans la pédagogie curative» animé par Anita Pedersen et Heinz Fendrich.

(Bilder/Photos: Heinrich J. Heer)

maten war der Austausch geprägt von grossem Wissensdurst der Teilnehmenden bezüglich der Frage: «Was bedeutet die anthroposophische Ernährung für meine Arbeit?»

Nach der üppigen Kost dieses Workshop-Tages kam uns der Comedy-Abend «Es reicht!» mit dem Duo Birkenmeier so passig wie ein guter Verdauungsschnaps. Wem es nach dem humorvoll gewürzten Aufbereiten der Essthemen doch noch nicht reichte, genoss anschliessend den zwanglosen Austausch beim Nachtcafé im Speisehaus – eine gute Gelegenheit, ein wenig fachliche und kollegiale Vernetzung für die weitere Arbeit anzubahnen.

Tag drei startete mit dem Vortrag «Verwandlung der Nahrung – Ernährung für den Menschen» aus ärztlicher Sicht. «Wenn Sie Ernährung verstehen, verstehen Sie den Menschen. Wenn Sie den Menschen verstehen, verstehen Sie den Kosmos», startete der niederländische Kinderarzt und Autor Dr. Edmond Schoorel. Er fragte dann etwa, was die sieben Lebensprozesse mit der Nahrung zu tun haben, und führte knapp, aber systematisch ein in geistige Aspekte der Ernährung.

Und endlich ging es in den ersehnten Teil der Umsetzung! Das dichte Programm der Veranstaltung hatte uns bis hierhin so gut versorgt, dass wir kaum zum gemeinsamen Nachdenken gekommen waren. Nun aber trafen sich themenspezifisch und zukunftsorientiert

sieben Gruppen zu eineinhalbstündigen Vernetzungsgesprächen. Es ging um Austausch über kommende Aufgaben und Perspektiven, die sich aus der Tagung ergaben. Mein Bereich, die Ernährungsberatung, war so gut besucht, dass wir uns in zehn Kleingruppen aufteilten. So vielfältig wie die Teilnehmer waren unsere Themen, von geistigen Fragen wie «Was nährt uns wirklich?» bis hin zu ganz praktischen Lösungen für Wissensvermittlung etwa oder zur Finanzierung einer anthroposophischen Ernährungsberatungspraxis. Dieser Austausch war überaus wertvoll.

Die Tagung hat gezeigt es, dass sich in aller Welt Menschen aus den Fachbereichen danach sehnen, gemeinsam die anthroposophische Ernährung zu erkunden und sie in die Welt zu tragen – ob in Schulküchen oder an Krankenbetten, in Praxen und Beratungszimmern, in Gesundheitsmagazinen oder Online-Portalen. Mit mir freuen sich sicher viele schon auf eine Fortsetzung.

Zur Autorin

Maike Ehrlichmann ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie hat die «Ehrlich Essen Methode» entwickelt und arbeitet als Ernährungsberaterin in Hamburg. Zusammen mit Sissa Wallin hat Maike Ehrlichmann das Buch «Ehrlich essen macht schön» geschrieben, das Ernährungsratgeber und Kochbuch in einem ist.

Mehr auf www.ehrlichessenmethode.de



(Bild: Alfred Graf)

Energieriegel

Rezept aus dem Back-Workshop von Emma Graf und Birgit Hausheer.

50 g Haferflocken fein
 50 g Haselnüsse, grob gemahlen
 50 g Dörrpflaumen, fein geschnitten
 50 g Schokolade dunkel, in kleine Stücke geschnitten
 50 g Buchweizen, fein gemahlen
 75 g Ahornsirup
 ½ dl Rahm
 ⅓ Teel. Vanillepulver
 1 Prise Salz

Alle Zutaten gut mischen und auf Backpapier in einer Backform von ca. 20 x 27 cm verteilen, ca. 5 mm dick, gut andrücken.

Backen bei 200° auf der untersten Rille des Backofens ca. 25 Min., noch warm in Rechtecke schneiden.