

Unsere WIKI Aktion: Internationale Grünen Woche 2010, Berlin 15. bis 24. Januar 2010

BMELV-Sonderschau

„Hier wächst Zukunft - Innovation und Vielfalt für mehr Lebensqualität“



Sylvia Schirmer hatte während der gesamten Messezeit einen betriebsamem „Schreibtisch“ an ihrem Messestand freiland-Speisekammer angedockt. Die versierte Münchner Drehbuchautorin und Filmemacherin lud Besucher und Experten spontan zum Gespräch ein.

Dabei ist ein sehr lebendiger „bunter Blumenstrauß“ von sehr persönlichen Sichtweisen, Überlegungen, Ratschlägen, Tipps und Ideen zum facettenreichen Thema Lebensmittel entstanden, den wir Ihnen hiermit vorstellen möchten.

Inhaltsangabe:

1 Lebensmittel – Markt, Qualität und Sicherheit - mehr als Chemie und Inhaltsstoffe	S. 1 – 19
2 Ernährung aus der Region, Lagermöglichkeiten im Winter	S. 20 – 27
3 Sorten- u. Artenvielfalt, ist das nun ein Luxusproblem der Wohlstandsgesellschaften?	S. 28 – 37
4 Selber anbauen & (Aus)Bildung zu mehr Gesundheit und bewusster Ernährung	S. 38 – 50
5 Wildgemüse – der (noch) geheime Geheimtipp	S. 51 – 53
6 Rezeptvorschläge wie Sauerkraut & andere Köstlichkeiten für die kalte Jahreszeit	S. 54 – 58

In der Sonderbeilage lesen sie noch sechs Verbraucherinterviews, die Sylvia Schirmer 2009 geführt hat.

Interviews sind für Sylvia Schirmer die Basis, ihrer Arbeiten auf die Bedürfnisse des “Publikums“ einzustellen und ihm auf Augenhöhe zu begegnen. In der Beteiligung sieht die Künstlerin den Schlüssel zur Verantwortung.

Auf unserer Homepage www.initiative-freiland.de finden Sie noch mehr spannende Beiträge zu unseren Themenfeldern:

Vitale Lebensräume - Gemeinschaft Landwirt und Verbraucher

Regionale Lebensmittel und gesunde Ernährung - Das WHO-Gesundheitskonzept

Optimierte Kreislaufwirtschaft

Die Initiative Freiland veranstaltet in diesem Jahr mehrere aufeinander abgestimmte Einzelaktionen. Informationen darüber entnehmen sie bitte dem Programm 2010.

Die verschiedenen Projekte sind Teile des Plans für eine umfangreiche Erlebnisausstellung, die 2011 in München und Chiemgau stattfinden soll.

Alle Rechte zur Veröffentlichung liegen bei Sylvia Schirmer. Wir bitten Sie um Ihr Einverständnis für folgende Vereinbarung: Um Texte aus dieser Sammlung weiterzugeben oder zu verwenden, bedarf es der Rücksprache mit der Autorin. Kontakt: Sylvia Schirmer T 089 69 73 73 62 M viaschi@web.de
Vielen Dank für Ihr Verständnis!

1.1. „Hefeextrakt hat den gleichen chemischen Aufbau wie Glutamat.“

Heidrun Schubert, Ernährungsreferat Verbraucherzentrale, München

„Viele Leute reagieren gereizt auf bestimmte Lebensmittel oder Zusatzstoffe. Der Geschmacksverstärker Glutamat zum Beispiel gilt bei einigen Verbrauchern als Zusatzstoff, den sie vermeiden möchten. Die Industrie ersetzt nun häufig Glutamat durch Hefeextrakt.

Allerdings hat Glutamat und Hefeextrakt exakt den gleichen chemischen Aufbau. Der Verbraucher, der die Zutatenliste studiert, um sich vor einer Glutamatunverträglichkeit zu schützen und sich bei dem Inhaltsstoff „Hefeextrakt“ in scheinbarer Sicherheit wiegt, sollte das wissen.

Gestern Abend war ich mit meinen Kolleginnen Pizzaessen. Ich hätte es wissen müssen. Ich habe eine geballte Konzentration Schinkenimitat und Analogkäse abgekriegt. Die Symptome kamen prompt: Kopfschmerzen und Nackensteife – oftmals tauchen diese Beschwerden in Zusammenhang mit Geschmacksverstärkern auf, selten führt der Betroffene sie auf deren Konsum zurück. Meist denkt man, das liegt an was anderem.

Aber es gibt viele empfindliche Personen. Gerade Kinder sind manchmal unleidlich und die Eltern wissen nicht, was los ist. Wenn die Kinder Kartoffelchips essen, reagieren sie oft so. Es ist dann keine Allergie, sondern eine Unverträglichkeit.

Wenn es hochwertige Rohstoffe sind, muss der Hersteller nicht mit Geschmacksverstärkern arbeiten.“

1.2. „Qualitätskontrolle bei Obst- und Gemüse“

Dr. Ulrike Bickelmann, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Bonn

„Klasse Extra ist die höchste Qualität, Klasse I ist die bekannteste, ist gute Qualität und dann kommt die Klasse II, sie entspricht den Mindestkriterien: Die Ware darf nicht beschädigt sein, weil diese Beschädigung Eintrittspforten für Verderborganismen sind. Die Ware muss produktspezifisch sauber sein. Z.B. ein Apfel oder Erdbeeren müssen sauber sein, dagegen können Kartoffeln und Möhren auch ungewaschen in den Handel kommen. Bei Kartoffeln würde man ungewaschene oder nur leicht gebürstete Kartoffeln empfehlen, weil sie grundsätzlich besser halten. Die Schale der Knollen ist durch die Erde vor Verdunstung geschützt.

Die Ware darf keine Schädlinge aufweisen, eine einzelne Blattlaus im Salat ist erlaubt, aber keine großen Ansammlungen. Das Obst und Gemüse darf nicht verdorben, verschimmelt oder verfault sein. Die Ware muss auch frisch sein.

Wie erkennt der Verbraucher Frische?

Blattgemüse muss knackig und grün sein. Wurzelgemüse ist knackig-fest und Früchte haben klare Farben und weisen für die Fruchtart typische Festigkeit auf.

Bei allen Früchten ist es wichtig, dass sie voll entwickelt sind, das heißt ihre sortentypische Größe und Form erreicht haben. Nur dann haben die Früchte eine Chance, zum sortentypischen Geschmack zu reifen. Reife Früchte haben den vollen Geschmack, die volle Saftigkeit und natürlich alle Inhaltsstoffe, Mineralstoffe und Vitamine.

Zitrusfrüchte und Kirschen und das ganze Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren) müssen vollreif geerntet werden, denn nach der Ernte können sie nicht weiterreifen und keinen Geschmack entwickeln. Äpfel, Birnen und Mangos können beispielsweise zu einem früheren Zeitpunkt geerntet werden, zum Zeitpunkt der sogenannten Pflückreife. Diese Früchte reifen nach der Ernte nach.

Der Verbraucher kann beim Einkauf seine fünf Sinne einsetzen. Die Ware muss frisch aussehen, die meisten Früchten duften. Bei Wassermelonen helfen die Ohren, unreife Wassermelonen klingen metallisch, reife dumpf. Das braucht ein wenig Übung.

Frische Spargelstangen quietschen, wenn man sie aneinander reibt. Zwiebeln, die zur Lagerung bestimmt sind, müssen rascheln. Nur dann sind sie trocken und haltbar. Essreife Mangos oder Avocados geben auf Fingerdruck leicht nach.“

1.3. „Forschung im Bereich Nacherntetechnologie“

An der Humboldtuniversität erforscht Fr. Dr. Huyskens-Keil den Qualitätserhalt von leicht verderblichen Obst- und Gemüsesorten, im Speziellen den Einsatz von Nacherntetechnologien: z.B. Ozon- und , UV-Strahlenbehandlung auf gesundheitspräventive Inhaltsstoffe.

„Die gesamten Nacherntebehandlungen bedeuten für die Pflanze Stress und die Schutzstoffe der Pflanzen erhöhen sich dadurch. Allein die Ernte ist Stress, die Trennung von der Wurzel, dass die Wasserversorgung und die Nährstoffversorgung abgeschnitten werden.

Die geerntete Pflanze bildet Schutzmechanismen. Dafür produziert sie oxidativ wirksame Substanzen. Protektoren für die Pflanzen und für den Menschen gesundheitlich wirksame Substanzen. Das Ziel der Forschung ist, diesen Schutzmechanismus der Pflanzen zu untersuchen und die Auswirkungen auf die ernährungsphysiologisch wirksamen Inhaltsstoffe.

INKA-BB – Innovation Klimawandel in Berlin Brandenburg, hat gerade ein Projekt angefangen: Im Prinzip werden pflanzliche Nahrungsmittel auf die unterschiedlichsten Auswirkungen von Trockenstress erforscht. Ob alte Sorten weniger Stress haben, werden die Tests ergeben. Wir wissen derzeit, dass wir die Schutzmechanismen anregen können, aber was wir erforschen müssen, ab welchem Schwellenwert der für den Menschen ernährungsphysiologisch nützlich oder schädlich sein kann. Dazu kommt die Zusammensetzung der gesundheitsfördernden Stoffe. Die Dosis macht es. Und auch je nachdem, welche Konstitution man im Körper hat.

Man weiß unter den Verbrauchern viel zu wenig über die Gesundheitspotentiale von Obst und Gemüse. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass wenn man die Produkte gezielt als Rohware oder zubereitet verzehrt, es durch kein Nahrungsergänzungsmittel ersetzt werden kann. Cholesterinsenkende Mittel einzunehmen, hat nicht den gleichen Effekt, als wenn man einen Apfel einfach so isst. Warum das so ist, das kann man noch nicht sagen.

Kein tropisches Obst kommt zu uns ohne Nacherntebehandlung. Man muss es behandeln, damit es über die Zeit des Transports die Qualität erhalten kann.

Bisher haben z. B. die Deutsche Regierung und die Österreicher ganz klar gesagt: Wir brauchen so etwas wie eine Nacherntebehandlung nicht. Aber mehr und mehr ist die Behandlung international üblich und auch auf EU-Ebene ist aufgrund des Wettbewerbs der Druck groß, die Nacherntetechnologien auch bei uns einzuführen. Das ist das Problem, dass viele Konsumenten rund ums Jahr alles haben wollen.

Kampagnen für gesunde Lebensmittel, wie 5 am Tag Gemüse oder Obst haben den Verbraucher nicht erreicht. Daraus ist eine Gegenbewegung entstanden. Man gibt die wertvollen Vitamine als künstliche Zusatzstoffe in die Lebensmittel.“

1.4. „Lebensmittelbevorratung im privaten Bereich für den Schadensfall“

*Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe, Bonn, Karsten Mälchers,
Stellvertretender Pressesprecher*

„Warum empfehlen Sie der Bevölkerung das Anlegen eines privaten Lebensmittelvorrates?“

Es können jederzeit Situationen eintreten, die die uns bekannten Versorgungsketten unterbrechen. Beispiele hierfür sind Stromausfälle, Streiks im Transportsektor, plötzliche Wintereinbrüche oder Unwetterlagen. Wir empfehlen der Bevölkerung daher, sich für einen Zeitraum von optimalerweise 10 bis 14 Tagen mit Lebensmitteln zu bevorraten.

Wozu kann ein Stromausfall im Einzelfall führen, wie kann er entstehen?

Unsere Gesellschaft ist sehr stark vernetzt und dadurch anfällig: Beispielsweise kann ein Bagger, der eine Leitung beschädigt, entsprechende Versorgungsausfälle auslösen. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass es auch witterungsbedingte Stromausfälle geben kann. Im November 2005 sind bei der Schneekatastrophe im Münsterland unter der Last des Schnees Strommasten zusammengebrochen. Die Zerstörung dieser Infrastruktur hat dazu geführt, dass viele tausend Haushalte für mehrere Tage nicht mit Strom versorgt werden konnten. Auch am 2. Januarwochenende 2010 hat es auf Fehmarn winterbedingt vereinzelte Stromausfälle gegeben.

Ein Stromausfall kann dazu führen, dass die Supermärkte schließen, weil die Kühlketten unterbrochen werden, die Kassen und Warenbestandssysteme ausfallen.

Im Privathaushalt können in diesen Situationen Elektroherde nicht mehr genutzt werden, Heizungen und die Warmwasseraufbereitung fallen aus.

Was empfehlen Sie für einen Stromausfall, kann man sich vorbereiten?

Vorbereitung ist ein wichtiges Stichwort: man muss VOR Eintritt einer Schadenslage entsprechende Maßnahmen treffen. Wenn der Strom ausgefallen ist, ist es oft zu spät. Es empfiehlt sich, ein batteriebetriebenes Radio für den Nachrichtenempfang, Kerzen, vielleicht auch eine Taschenlampe und natürlich auch entsprechende Batterien auf Vorrat zu haben. Brennstoffe, z.B. für Campingkochergeräte ermöglichen die Zubereitung einfacher Mahlzeiten oder die Erwärmung von Wasser. Heizungsanlagen können ausfallen. Wer einen Ofen oder Kamin hat, kann im Winter damit heizen, die anderen müssen sich warm anziehen oder können vielleicht bei Bekannten unterkommen, die Heizmöglichkeiten haben.

Gibt es aktuelle Beispiele, in denen sich entsprechende Maßnahmen bewährt haben?

Wir haben diese grundsätzlich gültigen Empfehlungen aufgrund der DWD-(Deutscher Wetterdienst)Voraussagen für das zweite Januarwochenende 2010 noch einmal aktuell ausgesprochen. Der DWD hat vor starkem Schneefall und Schneeverwehungen in Teilen Deutschlands gewarnt.

Auf der Homepage des BBK (*Bundesamt für Bevölkerungsschutz*) gab es eine entsprechende Veröffentlichung zu privaten Vorsorgemaßnahmen, und wir hatten im Fernsehen auf RTL West, einem Regionalsender, die Gelegenheit, entsprechende Hinweise zu geben. Wir haben empfohlen, die Wettervorhersage im Auge zu behalten und entsprechende Maßnahmen bei Bedarf umzusetzen. Im Endeffekt sind im Süden und Westen keine außergewöhnlichen Lagen eingetreten, aber in Schleswig-Holstein und auch Mecklenburg Vorpommern wurde es problematisch. Wer über einen Lebensmittelvorrat verfügt, kann sich für einige Tage autark versorgen.

Wie wird die Bevölkerung grundsätzlich mit entsprechenden Hinweisen versorgt?

Informationen stehen zum einen auf der Homepage des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter www.bbk.bund.de zur Verfügung. Dort kann der Bürger kostenfrei Broschüren bestellen. Sehr empfehlenswert ist der Ratgeber „Für den Notfall vorgesorgt“, der mittlerweile auch in acht Fremdsprachen verfügbar ist. Alle Produkte stehen auch kostenfrei als PDF-Datei zur Verfügung.

Dann gibt es die Seite www.ernaehrungsvorsorge.de. Dort gibt es einen Bevorratungsrechner, der bei der Bedarfsberechnung die Größe des Haushalts, das Alter der Personen und die Geschlechter berücksichtigt.

Ziel unserer Empfehlungen ist, dass der Bürger autark ist in der Startphase einer Krisensituation. Wenn die räumliche Möglichkeit der Bevorratung für 10-14 Tage nicht gegeben ist, kann man den Vorrat für einen entsprechend kürzeren Zeitraum anpassen.

Ganz wichtig sind Flüssigkeit und Wasser. Wenn der Strom ausfällt, kann als Folge die Wasserversorgung ausfallen. Die Wasserversorger sind ebenfalls beim Betrieb ihrer Pumpen vom Strom abhängig.

Welche Lebensmittel sind überhaupt über einen längeren Zeitraum lagerfähig?

Hierzu findet man Informationen in der genannten Broschüre „Für den Notfall vorgesorgt“ und der angegebenen Internetseite. Es ist wichtig, dass man Dinge einlagert, die nicht kühlungsabhängig sind, z.B. Dosenfleisch, Dosenbrot, Konserven, Reis, Polenta. Ein kleines Kochgerät, das mit Brennstoff betrieben werden kann, ist hilfreich. Man muss auch praktisch denken: sofern noch Würstchen oder Fleisch vorrätig sind, kann gegrillt werden.“

1.5. „Vorratsschutz beim Endverbraucher“

Prof. Dr. Christoph Reichmuth, Julius Kühn-Institut, Institut für ökologische Chemie, Pflanzenanalytik und Vorratsschutz

„Es geht damit los, dass der Verbraucher verhindern muss, dass er die Vorratsschädlinge, im speziellen hier die Insekten, zuhause einschleppt. Eine feinmaschige Gaze vor den Fenstern ist eine klassische vorbeugende Maßnahme, bei der der Zuflug, bzw. die Zuwanderung von Schadinsekten in den Haushalt verhindert wird.

Während der Sommermonate, wenn die Mittagstemperaturen 20 Grad Celsius überschreiten, besteht die Gefahr, dass Insekten in Küchen und andere Räume, in denen geruchlich attraktive Vorräte - Getreide, Getreideprodukte und auch Tierfutter - gelagert werden, zufliegen. Dies gilt in unseren mitteleuropäischen Breiten für die Monate Mai bis September.

Ein anderer Weg des Befalls besteht in der Einschleppung von Vorratsschädlingen mit befallener Ware. Dieses Problem stellt sich insbesondere für Käufer von Bioware. Diese Branche hat keinen Zugang zu synthetischen Kontaktinsektiziden, welche einem Befall von Ware mit Vorratsschädlingen vorbeugen. Dort liegt Ware häufig in offenen Gebinden und ist gegen Befall nur sehr unzureichend geschützt. Solch befallene Ware wird vom Kunden unter Umständen nach Hause genommen, wo sich zunächst ein nicht bemerkter Befall zu einem Massenbefall weiterentwickeln kann. Auch beim Handel mit konventioneller Ware kann es zum Vertrieb von befallenen Packungen kommen.

Was kann man dagegen tun?

Bei Ökoware könnte man immer empfehlen, gefährdete Produkte nach dem Kauf zuhause zwei bis drei Wochen in der Kühltruhe bei Temperaturen minus 18 Grad zwischenzulagern. Dabei werden alle Stadien der möglicherweise eingeschleppten Insekten und Milben vollständig abgetötet. Geschmacklich, geruchlich und visuell (organoleptisch) fallen geringe Anzahlen abgetöteter kleiner Larven und Eier nicht ins Gewicht; sie sind auch gesundheitlich unbedenklich.

Insbesondere beim Kauf von ökologisch produzierten Waren wie Getreide und Getreideprodukte, offenen Rosinen, Trockenobst, Hülsenfrüchten, z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen, auch Fruchtttees sollte man bereits im Laden die lose Ware intensiv auf möglichen Befall, z.B. Verspinnungen durch Mottenlarven untersuchen. Die in Klarsichttüten verpackte Ware lässt sich dann zuhause durch Lagerung im Kühlfach schädlingsfrei machen. Die Keimfähigkeit und die Qualität ist durch den Kühlvorgang nicht gefährdet.

Beim Kauf von Lebensmittelpackungen, die befallsgefährdet sind, sollte man sich die Verschweißung genau ansehen. Längsrillig verschweißte Nähte sind bei etwas fehlerhafter Verschweißung für Schädlinge, bzw. deren kleine Larven, durch die kleinen „Tunnels“ passierbar. Bei querrilliger Verschweißung besteht dieses Problem kaum.“

Für eine Reihe von Produkten ist auch die so genannte „Wärmeentwesung“ geeignet: Bei 50 bis 55 Grad Celsius im Kern der Ware braucht nicht länger als eine viertel Stunde im Backofen behandelt zu werden, um alle Tiere und Stadien in der Ware abzutöten, ohne die Qualität der Ware zu gefährden.

Es gibt ein Mittel, das anders als bei der Anwendung von Hitze und Kälte - ohne den Einsatz von elektrischem Strom zur Bekämpfung vorratsschädlicher Insekten eingesetzt werden kann. Kieselgurstaub wirkt durch Wasserentzug bei eingestäubten Insekten und hat abtötende Wirkung. So kann man bei Getreide mit Kieselgurbestäubung erreichen, dass Getreideschädlinge abgetötet werden und das eingestäubte Getreide gegen Neubefall geschützt wird. Anteile des Staubes lassen sich anschließend, vor Verwendung des Getreides, wieder entfernen. Für Trockenobst eignet sich diese Maßnahme nicht, weil einerseits der Wassergehalt dieser Produkte zu hoch ist, um die Tiere schnell abzutöten und andererseits der Staub nicht mehr entfernt werden kann.

Zuhause: Gläser z. B. Einmachgläser mit Gummiring oder auch Marmeladengläser mit Schraub- bzw. Bajonettverschluss sind gute Vorratsbehälter, in die selbst kleine Insekten nicht einwandern können. Die meisten Papiertüten, Pappschachteln oder sogar Plastikdosen mit Deckel – aber ohne Gummidichtung, aber auch die klassische nur leicht zugefaltete Schokoladenpackung, stellen für die Schädlinge kein undurchdringbares Hindernis dar.

Die „Vergrämung“ der Schädlinge hat bedingt Erfolg, eine Bekämpfung wird durch diese „verscheuchenden Mittel“ nicht erreicht, aber den Schädlingen wird der Zugang erschwert. Der Einsatz von Zedernholz, Walnussblätter sind solche Mittel, die für den privaten Haushalt bedingt geeignet sind. Der Vorteil liegt daran, dass man im häuslichen Bereich mit giftigen Stoffen hantiert wird. Zu hohe Dosierung sollte wegen möglicher schädlicher Nebenwirkung auf Mensch und Tier auch bei diesen Hausmitteln vermieden werden.

Für den ökologisch betriebenen Hofladen und den häuslichen Bereich werden gegen Lebensmittelmotten verschiedene parasitische Wespen(ca. 0,4 bis 2 mm groß), vertrieben, z.B. bei der Firma BIP in Berlin, die insbesondere bei schwachem Mottenbefall die Eier und Larven dieser Schädlinge gezielt auffinden und parasitieren, indem Eier der Wespen auf oder in Larven, bzw. Eier der Schädlinge abgelegt werden. Indem nun die Wespenlarven sich von den Schädlingslarven oder Eiern ernähren, sterben die Schädlingsstadien ab und es kommt zu keiner weiteren Schädlingentwicklung. Die Wirksamkeit dieser Maßnahme lässt sich durch pheromonbeköderte Klebefallen aufzeigen. Diese Fallen allein eignen sich nicht zu einer wirksamen Schädlingbekämpfung, da 1. nur männliche Tiere gefangen werden, 2. ein Männchen mehrere Weibchen begattet und 3. Ein begattetes Weibchen ca. 300 Eier ablegt.“

Nähere Informationen erhalten Sie bei

030 / 8304 25 01

[www. Jki.de](http://www.jki.de)

1.6. „Der Verkauf von Obst und Gemüse (hochwertiges Lebensmittel) sollte wieder in die Hand von geschultem Personal kommen.“

Reimer Esselborn, geb. 1956, Obstbauer an der Niederelbe im Osterbruch, bei Cuxhaven

„Für den Konsumenten zählt neben der Frische und einer guten Beratung die hohe Qualität, die er bei uns voraus setzt. Auf diese hohe Qualität wird durch viele Kontrollinstitutionen geachtet und sollte deshalb auch beim Kunden in seinem Haushalt auch so ankommen.

Ich bin Qualitätskontrolleur und ich aus dem Anbau kommend, habe ich das Anliegen, dass das produzierte Obst, also Äpfel und Birnen, das unter Beachtung aller Auflagen ins Geschäft kommt, dann im Verkauf auch auf Folgendes geachtet wird: Der Käufer sollte dazu bereit sein, sich das Obst aushändigen zu lassen und nicht selbst in die Hand zu nehmen. Denn hier können Keime an das Obst, (er hat gerade den Einkaufswagen angefasst oder im ärgsten Fall, war vielleicht auf der Toilette) und nun fasst er das Obst an, bzw. wenn es ihm nicht gefällt, legt er es wieder zurück.

Bei unsachgemäßer Handhabung entstehen hierbei Druckstellen an den Früchten. Die Birne z. B. ist sehr druckempfindlich und lässt sich dann mit Druckstelle nur noch kurz bevorraten. Und dann stellt der Konsument später fest, dass er große Teile wegschneiden muss. Ich sehe einen großen Nachteil für den Umsatz von Obst und Gemüse, wenn der Konsument merkt, es verdirbt ihm zu schnell, weil er dann die Ware nicht so schnell wieder kauft. Der Fruchthändler könnte mehr umsetzen, wenn das Obst beim Konsumenten nicht so schnell verdürbe. Denn der Konsument weiß die Ursache nicht und glaubt es wäre eine schlechte Qualität.

Wir brauchen nur einen Vergleich aufzuführen. In den südlichen Ländern wird Obst zum Angebot liebevoll aufgebaut. Hierbei kann der Kunde zwar entscheiden, welche Frucht er haben möchte, das wird ihm dann aber vom Verkaufspersonal mit Handschuhen liebevoll in die Tüte gelegt. Die Lagerfähigkeit ist durch den schonenden Umgang wesentlich höher und man hat eine bessere Ausbeute aus seinem Obst- und Gemüseeinkauf. Man braucht nicht so viel wegzuschneiden und kauft viel eher das Obst und Gemüse wieder nach.

Darum ist es mir ein Anliegen, dass der Verkauf von Obst und Gemüse wieder in die Hand von geschultem Personal kommt. Für den Discounter könnte dadurch das Image sehr verbessert werden. Kundenzufriedenheit hängt in erster Linie von der guten Qualität und professioneller Beratung ab und wesentlich ist das Vertrauen zum Anbieter.

Als Beispiel sehen wir dies besonders an der Entwicklung von Hofläden und Bauernmärkten. Der Kunde weiß aus Erfahrung, dass er bei den Bauern ständig gut beraten wird und immer frische Produkte erhält. Daraus entsteht Vertrauen.“

Esselborn Obstbau und Baumschule, Tel.: 04751 / 4866.

Neben mehr als 100 Sorten an Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen erhalten wir alte Obstsorten durch Baumveredelung in unserer Obstbaumschule. Bei uns können sie alte Sorten zur Vermehrung abgeben.

1.7. „Generell achten die Landwirte auf den Markt, das heißt, sie produzieren das, was der Markt verlangt, bzw. lukrativ bezahlt.“

Ulrich, geb. 1984, aus Ehinger, 25 km westlich von Ulm, Donau,

Bund der Landjugend Württemberg-Hohenzollern, Landesvorsitzender

„Wenn jetzt die Ernährung umgestellt werden soll, dass die Menschen oder die Personen weniger Fleisch essen sollen und mehr Gemüse, dann wird der Markt für das Gemüse ja lukrativer.“

Bei uns in Baden Württemberg ist es so, dass das Gemüse viel um Großstädte herum produziert wird, wo es ein bisschen warm ist, also um Stuttgart herum oder im Rheingraben wird viel produziert. Die Betriebe arbeiten noch viel mit Saisonarbeiter, wie man sie kennt, von Polen oder Rumänen. Wenn der Verbraucher die heimische Landwirtschaft fördern will, dann soll es wirklich darauf achten, dass es die Produkte nicht von irgendwo anders kauft. Argentinisches Rindfleisch oder Äpfel aus Argentinien, da könnte man auch welche vom Bodensee kaufen.

Die Produktionsrichtungen, was Gemüse betrifft, sind sehr arbeitsintensiv und darum wird das gern in Billigländer gemacht, weil man dort einfach mit geringeren Kosten produzieren kann. Der Transport ist jetzt da nicht unbedingt mit eingerechnet. Die Kosten betreffen den Zwischenhandel: Der Handel kauft in Spanien die Produkte ein, fährt sie nach Deutschland und der verkauft sie an den nächsten Händler, z. B. an die, die man in der Großmarkthalle trifft. Wir verkaufen auch alle unsere Produkte an Großhändler und die verkaufen sie weiter. Der Direkthandel ist arbeitsintensiv, du musst mit den Leuten kommunizieren, sprechen.

Jeder, der mit dem Produkt arbeitet, will mit dem Produkt Geld verdienen. Wir Landwirte sind die ersten in der Kette und bis es im Regal vom Supermarkt steht haben noch einmal grob geschätzt drei Händler dazwischen verdient. Aber wir können uns auf die Produktion konzentrieren und haben eigentlich mit der Vermarktung nichts am Hut. Ein Problem ist, dass wir einen der teuersten Arbeitsplätze von ganz Deutschland haben. Wenn ich jetzt einen Steuerberater habe, dann stell ich dem einen Tisch, Computer und Telefon in ein Büro, da hat er für 2.000 EUR seinen Arbeitsplatz. Beim Landwirt kostet z. B. allein ein Schlepper zwischen 60.000 EUR bis 200.000 EUR. Bei der Ernte ist es so, dass die Früchte unterschiedlich reif werden und darum brauchst du die Saisonarbeiter. Das ist wie beim Spargelstechen.

In dem Fall ist das vom Arbeitsplatz her der Arbeitsplatz nicht so teuer, aber wenn ich von Schweine- und Milchviehställen ausgehe, das kostet einen Haufen Geld die zu bauen. Da muss ich einen dementsprechenden Umsatz machen, dass ich das Geld wieder betriebswirtschaftlich reinhole. - Ich sag mir, in der Landwirtschaft kann man schon ein lukratives Auskommen haben, aber es ist halt ein sehr arbeitsintensiver Beruf und man muss zu den guten Betrieben gehören und die Produktionsleistung einfach halten. Man wächst damit auf, man sieht dass der Vater den Hof hat und das ist alles Familie und man will es erhalten. Sobald man aber auf dem Hof nichts mehr investiert, ist Stillstand. Das ist nicht nur, dass man einen Job hat, sondern da gehört Idealismus und Leidenschaft dazu.“

1.8. „Bei der Infrastruktur die wir haben, müsste es doch möglich sein, die Lebensmittel frisch aus der Region heranzufahren.“

Christian, geb. 1987, kommt ursprünglich aus der Südheide, aus dem Landkreis Gifhorn, macht gerade eine Ausbildung zum Industriekaufmann in Berlin

„Ich möchte allgemein weniger Zusatzstoffe, z.B. in der Wurst im Supermarkt, keine Emulgatoren mehr! Man sollte wieder Milch haben, die nur drei Tage hält und schmeckt, aber nicht ultrahocherhitzt ist und ich denke, da die Konservierungsstoffe ursprünglich nicht in die Milch gehören, sollte man sie weglassen. Ich bin vom Bauernhof, ich habe die Milch beinahe von der Kuh getrunken, mir schmeckt die Kuhmilch aus den Märkten nicht.

Man kann in der Stadt keinen Bauernhof einrichten und die Kühe über die B1 jagen. Es gibt Land und Stadtleben, hat beides Vor- und Nachteile, aber ich denke, es muss doch möglich sein, einen Konsens zu finden. Ich bin der Meinung dass heute bei der Infrastruktur die wir haben, es möglich sein muss, die Lebensmittel frisch aus der Region heranzufahren und dass es nicht notwendig ist, unsere Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen vollzustopfen und endlos zu lagern.

Ich denke der Bedarf an frischen Lebensmitteln ist da. Die Leute wollen Produkte aus der Region, weil man dadurch auch den nationalen Markt unterstützt und außerdem Verschwendung vorbeugt. Es nutzt ja nichts, wenn ich beispielsweise 20 Kühe schlachte, ich kann aber nur Fleisch von 10 Kühen bevorraten. Und dann gibt es EU Kontrollen und das Fleisch, das man nicht absetzen konnte, wird weggeworfen.

Es muss ja auch nicht alles im Überfluss da sein, man muss ja auch nicht nachts um zwölf zum Einkaufen gehen. Ich glaube, ich kaufe mir jetzt bald eine Kuh oder fange jetzt mal mit einem Huhn an. Oder jeder kriegt, so wie ich, einen Apfelbaum auf den Balkon.“

1.9. „Das Bewusstsein für sich selbst zu sorgen.“

Olaf, geb. 1966 in Cottbus, Ernährungsberater und Messeorganisator

„Mir ist es ein Anliegen, das Gesundheitsbewusstsein beim Menschen wieder zu wecken und zu fördern. Die Ernährung ist die Grundlage dessen, darauf baut alles andere auf. Ich bin der Überzeugung, dass man viel präventiv damit erreichen kann, bevor man schwer krank wird. Die Geburtsstunde unserer Messe war 2008 in einem kleinen Ort in Korchenbroich, in der Nähe von Düsseldorf, da war ich noch nicht dabei. Es fing als „Gartenparty“ für Gleichgesinnte an und kurz danach war die erste Messe in Speyer geboren. Von 0 auf 100 mit 1000 Besuchern. Das ist enorm, das schafft man sonst nicht so schnell. Der Name der Messe ist ein Kunstwort aus Rohkost und Revolution und heißt: „Rohvulotion“. Das Wort transportiert die Sache am besten, veranschaulicht den Gedanken, der dahinter steht.

Da ich mittlerweile viele Leute kennengelernt habe, die Jahrzehnte Erfahrung in den Bereichen der Rohkost- und ursprünglichen Ernährung haben, habe ich Dinge kennengelernt, die vielleicht auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen. Der Mensch ist genetisch hauptsächlich programmiert auf pflanzliche Nahrungsweise. Er kann alle pflanzliche Nahrung, die genießbar ist, essen und hervorragend verwerten. Man kann frische junge Triebe von Birken und Linden, Gräser, Spitzwegerich, Löwenzahn, Vogelmiere, Giersch und viele Blätter essen. Junge Triebe verschiedener Laubbäume schmecken am besten.

Ursprüngliche Pflanzen haben den höchsten Anteil an Mineralien, Vitamine, Spurenelementen und Enzymen, da sie nicht durch Züchtung verändert sind.

Unsere Messe spricht alle Leute an, die sich generell dazu entschieden haben, für sich was zu tun und bietet vielschichtige Information über Ernährung, gesunde Lebensweise, Vorbeugung und sogar Heilung. Auf der Messe werden zu allen Themen verschieden Vorträge und Workshops, zu denen man sich spontan am Einlass anmelden kann. Als Höhepunkt gibt es am Vorabend der Messe ein Gala-Rohkost-Buffer, das von ausgewählten Ausstellern zubereitet wird. Dieses Ereignis ist in dieser Form in Deutschland einmalig.

Vor der ganzen Nahrungsmittelindustrialisierung war die Ernährung des Menschen viel nahrhafter und gesünder, weil sie unverarbeitet war, egal ob gekocht oder roh. Die meisten Leute haben noch eine falsche Vorstellung, was die Rohkost an Vielfalt bietet. Ich habe letztens einen Weißkohlsalat mit Orange und Zitrone, Koriander, Kerbel ohne sogar Salz und Pfeffer gegessen, das hat köstlich geschmeckt. Ich würde sagen: Probieren geht über studieren.“

Die nächste Messe ist am 27., 28. März in Berlin, im FEZ in der Wuhlheide.“ www.rohvolution.de

1.10. „Ich finde, dass die schönen Rohprodukte der Landwirtschaft viel zu sehr verfremdet werden.“

Bodo Schaefer, Hallenleitung – Halle 20 – Bundesländerhalle auf der Grünen Woche

„In der Halle 20 stellen sich Vertreter der Ernährungswirtschaft vor. Die Bundesländer treffen eine Auswahl der repräsentativen Aussteller: Molkereien, Schinkenfabrikanten, etc. Es werden Produkte vorgestellt, die der Verbraucher hinterher auch wieder auf dem Markt findet, das ist uns wichtig. Also sehr kleine Produzenten finden sie da nicht.

Grundsätzlich finde ich, dass die schönen Rohprodukte der Landwirtschaft viel zu sehr verfremdet werden. Da wird unheimlich viel gemacht und getan *unddesigned*, anstatt das Rohprodukt in seiner Vielfalt und hoher Qualität auf den Markt zu bringen und wertvoll zu präsentieren. Da wird Fett entzogen, wieder zugesetzt, Vitamine und künstliche Aromen reingemischt und dabei steht nicht das Interesse für die Gesundheit des Verbrauchers im Vordergrund, sondern dass sich die Ernährungsproduzenten vom Konkurrenten absetzen. Deshalb werden ständig neue Produkte erfunden.

Sie finden ja kaum noch Naturjoghurt in den Regalen, sondern alle möglichen, mit Zusatzstoffen veränderten Kreationen. Den Erdbeerjoghurt z. B., in der Schwemme, wie der in den Regalen steht, soviel Erdbeeren gibt es ja gar nicht auf der Welt. Also wird das Erdbeeraroma künstlich hergestellt.

Wenn der Handel sagt, er stellt her, was der Verbraucher will, das ist Unsinn. Der Handel führt das Produkt, bei dem er die Rohstoffe billig einkaufen kann und womit er die größte Gewinnspanne hat. Und der Verbraucher muss das nehmen, was im Regal steht, der hat doch gar keine Wahl. Dem wird vorgegaukelt, dass er die hat und die Werbung tut das Ihrige dazu.

Der Verbraucher entfernt sich immer weiter von der Natur und hat ja für die Nahrung gar keine Antenne mehr. Der ist schon verdorben. Das wird noch drastischer von Generation zu Generation. Diesen Prozess zurückzudrehen, das wird unheimlich schwer.

Wenn ich hier euren Stand ansehe, das sind gute Ideen, aber für den Single in der Stadt wird sich das nur schwer umsetzen lassen. Die haben ja alle gar keine Speisekammer mehr. Und wenn ein einzelner mit einem Spitzkohl herumlaboriert, bis er den dann aufgegessen hat, da ist der Tage mit beschäftigt. Allerdings kann ich mir schon vorstellen, dass man andere Kühlschränke baut, die für die Bevorratung frischer Rohprodukte besser geeignet sind. Vorratsschränke mit unterschiedlichen Kühlzonen, unterschiedlicher Luftfeuchtigkeit. Für den Wein haben sie das ja auch. Das kann für den Städter interessant werden, der sich mit frischen Rohprodukten ernähren will.

Da fällt mir aus meiner Kindheit ein, in der Zeit, als die Kühlung aufkam, hatten wir in unserem Dorf ein gemeinsames Kühlhaus. Das ging sehr gut.“

1.11. „Ich stelle mir eine Landwirtschaft vor, die den Spagat zwischen Nachhaltigkeit und hohem Qualitätsstandard und ausreichendem Angebot bewältigen kann.“

Theo Aabenstein, Stadtrat Pfaffenhofen, Obb.

„Dazu müssen sich einige Rahmenbedingungen noch verbessern. Zum Beispiel die Ausbildung und Fortbildung den sich wandelnden ökologischen, ökonomischen und gesellschaftlichen Veränderungen anpassen. Da wirkt der Staat mit, die Landwirte selber und die berufsständischen Organisationen. Das wird schon erkannt, aber die Umsetzung ist sicher nicht so einfach. Da muss sich noch was bewegen.“

Der Antrieb kann von der Politik kommen, aber natürlich auch aus dem Wunsch der Landwirte, nicht stehen zu bleiben. Da gehört eine interne Optimierung der Arbeitsabläufe dazu und eine externe Kooperationsbereitschaft, denn einer allein wird diesen Abläufen nicht gewachsen sein. Das gilt insbesondere auch für den Bereich eines umfassenden Marketings für Landwirtschaft und landwirtschaftliche Leistungen. Dass man sich beispielsweise regional zusammenschließt, seine Produkte präsentiert aber auch dem Verbraucher verdeutlicht, dass über die Produktion das regionaltypische Natur- und Umweltsystem gesichert wird. Der Verbraucher selber muss natürlich auch bereit sein, diese Entwicklung zu unterstützen, wenn er eine Landwirtschaft will, die die öffentlichen Güter weiterhin erhält.

Es ändert sich permanent was, alles ist immer im Fluss und die Frage ist, ob man das einfach laufen lässt oder ob man die Prozesse auch bewusst steuert. Nachhaltigkeit müssen im Prinzip alle wollen, dann kann man schauen, wo die gemeinsamen Schnittstellen sind und diese erkennen und sichern.“

1.12. „Die Wildform ist zu gering. Die ist zu sehr verdrängt. Man ist immer mehr von den Kulturformen abhängig.“

Michael, geb. 1959 in Berlin, Biologe

„Man kann die Weltbevölkerung irgendwann nicht mehr ernähren, man muss also die Pflanzen dazu bringen, dass mehr Pflanzengut da ist. Und da ist derzeit der Stand der Dinge, dass man das nur mit Kreuzung oder Genveränderung hinkriegt.“

Beim Getreide zum Beispiel, das sind ja Gräser, da ist die Windbestäubung einzig und allein für die Vermehrung verantwortlich. Die Wildform ist aber bereits zu gering, zu sehr verdrängt. Man ist immer mehr von der Kulturform abhängig.

Man hat immer weniger Zugang zu natürlichen Ressourcen, die Pflanzen und Tiere werden mehr und mehr ausgerottet, weil der Mensch immer mehr Platz braucht, um sich zu versorgen und zu ernähren. Siehe am Beispiel Regenwaldabholzung: Vor ca. drei Jahren haben sie noch eine Fläche von täglich 40 Fußballfeldern weltweit gerodet. Jetzt sind das 100 Fußballfelder pro Tag. 270 Millionen Bäume gehen jährlich als Toilettenpapier durch die Toilettenspülung.

Das ist so eine Verschwendung. Oder auch Lebensmittel, die einen Tag abgelaufen sind, werden weggeworfen. Mit der Verpackung in die Biotonne, da habe ich mich schon so aufgeregt. Das mit der Verpackung ist jetzt noch ein anderes Thema. Aber dass man die Lebensmittel nicht an arme Leute weitergibt, das verstehe ich nicht. Ich habe mich deswegen schon mit unserem Stadtrat angelegt, aber die sagen, sie können nichts machen. Wenn die Konzerne meinen, das müssten die Produkte entsorgen, dann können sie das machen. Die gehören ja ihnen.

Man darf die verfallenen Lebensmittel auch nicht an die Tafel geben, selbst wenn es nur einen Tag abgelaufen sind. Aber man könnte, wenn man wollte, sie den Leuten einen Tag vorher geben, bevor das Verfallsdatum eine Weitergabe unmöglich macht. Aber das will keiner. Es ist im Grunde eine Überproduktion, die auf diese Weise auf Teufel komm raus vernichtet werden muss.

Die Lebensmittelfamilie kauft Getreide billig auf und verkauft es teuer weiter und da müsste meiner Meinung nach das Kartellamt oder die Bundesregierung eingreifen, dass die Grundnahrungsmittel für jeden Menschen zu einem fairen Preis zugänglich sind und nicht dass irgendwelche Lobbyisten sich eine goldene Nase verdienen und die Lebensmittelpreise diktieren können.“

1.13. „Ich denke, dass der Verbraucher weniger Fleisch essen sollte und dass es ihm mehr wert sein sollte.“

Simone, geb. in Berlin, 1984, Agrarwissenschaftlerin, derzeit Betreuerin der Hallenführung für die Halle des BMELV-Sonderschau

„Ich habe den Bachelor in Agrarwissenschaften und dann den Master in Prozess- und Qualitätsmanagement, Profilrichtung: Nutztierwissenschaften. Ich komme aus Berlin, bin ein Stadtkind. Auf mein Studium hat mich die Arbeitskollegin meiner Mutter drauf gebracht, ich hatte Biologie aus Leistungskurs und hatte zwischen BWL und Biologie geschwankt und das Agrarwissenschaftsstudium verbindet das ganz gut miteinander. Weil das ein Drittel Betriebswissenschaft dabei hat.

Es ist in unserem Studium sehr individuell, wie ich meine Schwerpunkte setze. Bei den Nutztierwissenschaften hat mich besonders die Tierernährung interessiert. Ich finde es interessant, wie man mit ausgewählten Stoffen einen ganzen Mechanismus beeinflussen kann. Ich möchte gern in die Wissenschaft im Bereich Tierernährung gehen. Eine artgerechte Ration den Tieren zuführen. Z. B. der Wiederkäuer braucht einen gewissen Anteil an Rohmaterial. Wenn ich dem viel Getreide füttern würde, würde der vielleicht schneller zunehmen, aber er würde an Stoffwechselproblemen leiden und ich würde sein ganzes Vormagensystem aus dem Tritt bringen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die Verbraucher gar keine bis kaum Gedanken über die Nutztierhaltung machen und dass sie darüber auch nichts wissen wollen. Ich kann das auch von meinen Freunden sagen, sie sitzen mit mir ja an der Quelle, aber sie blocken das Thema komplett ab, weil sie ihr tägliches Schnitzel, das sie billig im Supermarkt kaufen, mit gutem Gewissen essen möchten. An den Supermarktangeboten verdient der Landwirt nichts mehr. Wenn ich z. B. Schweinfilet für 6 EUR 99 das Kilo anbiete, was soll da noch für eine Verdienstmöglichkeiten für die Landwirte drin sein? Das Filet ist ja schon das Teuerste vom Schwein.

Ich denke, dass der Verbraucher weniger Fleisch essen sollte und dass es ihm mehr wert sein sollte. Wenn die Bauern mehr verdienen, können sie auch wieder mehr auf Qualität achten. Eigentlich könnte sich Deutschland vom Fleischkonsum selber ernähren.“

1.14. „Ich kann mir das schon denken, dass regionale Produkte für unsere Region förderlich wären. Ich habe einfach noch nie so richtig darüber nachgedacht.“

Junge Frau, wohnt 80 km von Cottbus entfernt

„Wir haben bei uns einen Lebensmitteldiscounter, Netto. Im Discounter bei uns gibt's nichts Regionales. Regionale Produkte kriegt man nur auf den kleinen Märkten und in manchen Gemüseläden. Ich habe noch nicht so darüber nachgedacht. Ab und zu will ich zwar auch gern Spreewald Gurken essen, die kaufe ich dann, wenn ich zu meinen Eltern fahre. Da decken wir uns richtig mit Gurken ein. Man kauft oft gedankenlos, weil man einfach nur Essen haben will und dann will ich ja auch mal die Sachen, die nicht aus meiner Region kommen, aus China oder Spanien.“

1.15. „Die Europäer werden den Wettlauf in einer agrarischen Massenproduktion nicht gewinnen.“

Werner Albrecht, Bonn, Oberamtsrat, Sachbearbeiter für Alkohol und Spirituosen, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

„In der Tat sind regionale Erzeugung und die Besetzung von Marktnischen ein Schlüssel zum Erfolg.“

Generell kann man sagen, die Wettbewerbsfähigkeit der europäischen Landwirtschaft ist in bestimmten Segmenten, Zucker aus Zuckerrübe, ohne einen ausreichenden Außenschutz (Zölle) gegenüber Importware (Zucker aus Zuckerrohr) nicht gegeben. Im Augenblick gibt es die DDA-Entwicklungsrunde in Genf, da wird über ein neues Welthandelsabkommen verhandelt. Man hat das Ziel, Entwicklungsländer zu fördern. Zuckerrohr ist chemisch identisch mit Zucker aus Zuckerrübe, da ist klar, da setzt sich der billigste Rohstoff durch, also nicht der aus kleinen Raffinerien, sondern großindustrielle, optimierte Anlagen. Die Brasilianer haben auch einen Vorteil, das muss ich sagen, sie nehmen als Energieimport Rückstände der Zuckerrohrpflanze (Bagasse), kein Öl.

Im Weinbereich ein Beispiel für die unterschiedlichen Marktbedingungen: Neupflanzung von Rebstöcken. Die Australier pflanzen jedes Jahr neue Stöcke, Europa hat immer noch einen Anbaustopp, der die Anbaufläche begrenzt. 2016 – 2018 können die Europäischen Mitgliedstaaten das frei geben.

Generell muss man sagen, die Europäer werden den Wettlauf in einer agrarischen Massenproduktion nicht gewinnen, regionale Erzeugung und Besetzung von Marktnischen ist da wirklich ein Schlüssel zum Erfolg. Allerdings ist Voraussetzung, dass der lokale Verbraucher dazu bereit ist, den regionalen Produzenten die höheren Preise zu bezahlen und auch in Hinblick auf das Klima aufmerksamer zu einzukaufen, zu überlegen, wenn ich meine Äpfel aus Neuseeland mit dem Flugzeug hier her transportiere, verbrauche ich Kerosin. Mit dem Kauf heimischer Produkte dagegen habe ich kurze Wege.

Natürlich will man den Welthandel nicht blockieren und es gibt nun mal in Europa keine exotischen Früchte. Aber der Verbraucher kann was Gutes tun, wenn er möglichst oft saisonal einkauft.“

2.1. „Regionales Wintergemüse aus Stormann“

Ehepaar um die 60 aus Schleswig-Holstein

„Unser Supermarkt führt das ganze Jahr über regionales Gemüse aus der Region und wir achten darauf, dass wir die regionalen Produkte kaufen. Zurzeit essen wir Steckrüben, Weißkohl, Rotkohl - alle Kohlsorten. Mein Mann kommt aus Heide, Didmarschen, kurz vor der Küste. Da isst man sowieso viel Kohl.“

Ehemann wirft ein:

„Ich bin 1940 geboren, da wurde alles eingelagert, in Mieten auf dem Land, auch die Wurzeln. Wurzeln, so hießen früher die Möhren, die waren leicht rot. Als Kind bin ich in den Garten gegangen und habe mir eine Wurzel, also eine Möhre aus der Erde gezogen, sie mit den Fingern etwas abgerieben und verspeist. Das war mein Essen.“

Ehefrau:

Einen gemeinsamen Anbau von Bauern und Verbrauchern, wie sie das auch vorstellen, haben wir hier in Berlin mal auf einem tollen Gut mitgekriegt. Das war in Dahlem, beim Botanischen Garten.

2.2. „Das Gut, das die meinen, ist ganz in der Nähe der U-Bahn-Station Dahlem“

Ein waschechter Berliner hilft weiter, geb. 1948

„Es heißt „Domäne Dahlem“ und ist eine richtige Erfolgsgeschichte. Ein paar Leute haben vor vielen Jahren das Gut gekauft, es sollte abgerissen werden. Die betreiben da ökologische Landwirtschaft, die Vereinsmitglieder pflanzen gemeinsam an. Es ist zentral gelegen. Sie machen Hoffeste und immer wieder Aktionen. Die Besucher strömen dort hin.“

In Berlin-Rudow gibt es auch noch einen richtigen Milchbauern, Bauer Mendler, der hat einen Hofladen in der Stadt. Noch ein Bauer ist in Berlin Gatow. Bei ihm kann man selbst pflücken und alles ernten. Der heißt Bauer Bathe.

Zur Lagerung fällt mir ein: Bei den Pfadfindern haben wir ein Erdloch gebaut, um die Flaschen und andere Sachen frisch zu halten, wenn kein Wasser in der Nähe war. Mit einem Spaten wird ein Loch gegraben, da kommen die Lebensmittel rein und dann wird das schön mit Holz und Erde abgedeckt. Die Abdeckung konnte man dann zur Seite schieben, wenn man wieder rankommen wollte. So ein Erdloch ist eine gute Kühlung, ganz ohne Strom.

2.3. „Unsere Kartoffeln haben wir in einem Erdloch gelagert“

Ein stattlicher Herr mit Gamsbart aus Prien am Chiemsee, Obb., geb. 1940

„Wir waren *Kloaheisler / Kleinhäusler*, das heißt, meine Familie hatte keinen Bauernhof, nur ein kleines Häuschen. Gelagert wurde ein Sack Kartoffeln in einem Erdloch im Haus. Das Loch befand sich unter einem Bretterboden in der Toilette. Das war die einzige Möglichkeit, Kartoffeln über den Winter zu lagern. Das Haus hatte keinen Keller und Supermärkte gab es nicht. Die Kartoffeln waren in einem Rupfensack, die hielten sich in diesem Erdloch frisch, wie in einer Feldmiete.

2.4. „Tipp für Erdmieten und die Geschichte des Eiskellers“

Aus dem Belitzer Raum

„Karotten lagern wir in der Erdmiete und in unserer Gegend sagt jeder ältere Gartenbauer, der sich auskennt, man soll über die Lagerkarotten als Abdeckung Farnkraut legen, gegen die Mäuse. So kenne ich das vom Hören-Sagen. Ich lege meine Möhrenmiete so an, dass ich mir die Mäuse sowieso fernhalte. Ich habe da so eine Ecke, wo Betonteile dazwischen sind und sandiger Boden.

Früher hatten wir Eiskeller; Da wurden im Winter Blöcke aus dem Eis vom Fluss oder den Seen geschnitten, dann kamen die in tiefer gelegte Erdkeller, so zwei Meter waren die tief. Da wurden die Eisblöcke hineingelegt. Da hatte das ganze Dorf das Fleisch und alles was es kühl brauchte gelagert. Das hat bis Juni gehalten.

Den letzten Eiskeller haben sie erst vor zwei Jahren im Raum Belitz abgerissen. Es muss auch noch alte Literatur geben, wie man Eiskeller baut. Ich bin ein Spargelbauer, ich wollte mir schon einen Eiskeller bauen, nur für die Vermarktung von Spargel, dass der beim Verkauf nicht draußen steht, sondern geschützt in einem kleinen Eiskeller liegt.

Ich habe auch noch ein Projekt für Wildkrautschutz zur Förderung von Klatschmohn und Kornblume. Vom Institut Deutscher Botaniker-Verein habe ich noch Samen von der Kornrade gekriegt.

Und ich bin in Brandenburg der grüßte Aroniabauer. Das ist eine Gesundheitsfrucht, die nennt sich die Bayerische Gesundheitsbeere. Bei Landshut gibt es auch einen Bauern, der die anpflanzt, den Huber.

Ein Hartz IV Empfänger hat ein Buch geschrieben, wie er nur lebt von Wildpflanzen, die er im städtischen Raum findet.“

2.5. „Erdmiete im Hochbeet“

Gärtnerin und Floristin, geb. 1956 in Leipzig, wohnhaft in Berlin

„Das Hochbeet ermöglicht mir altersgerechtes Gärtnern, da es für mich immer schwieriger wird, mich zu bücken. Im Winter lege ich in meinem Hochbeet eine Erdmiete an, überwintere darauf auch meine Topfpflanzen, z. B. meine Buchsbäume. Die stelle ich auf das Hochbeet und packe sie gut mit Laub und Erde ein, das klappt prima.

Mein Hochbeet ist um die 120 cm hoch, unten fängt man mit ganz viel Gestrüpp an, Äste, Zweige, die nächste Schicht ist Rasensoden, das sind Rasenabstiche, verkehrt herum darauf gesetzt, dann kommt organisches Material, Gartenherbstschnitt, Farne, ich nehme noch Pferdemist und da bei uns der Boden schlecht ist, nehme ich als oberste Schicht noch 30 cm Mutterboden, den hole ich mir vom Gärtner. Das alles zusammen sorgt für die Wärme von unten.

Ich ernte 3 bis 4 mal im Jahr. Frühjahrskohlrabi z. B. habe ich im letzten Jahr angepflanzt, die waren zwei Wochen früher erntereif, als in meinen herkömmlichen Beeten. Einziger Nachteil des Hochbeets ist vielleicht, es sackt im Jahr durch die Verrottung 30 bis 40 cm ab. Ich kann ein sehr gutes Buch empfehlen, vom Pala Verlag, das heißt „Hochbeet.

Man kann die Hochbeete mit verschiedenen Materialien anlegen, mit Stein, Weiden oder ich habe Baumstämme für den Unterbau. Im Winter nutze ich mein Hochbeet für die Erdmiete. Unten eine Lage Laub, darauf stelle meine Plastikkisten mit dem Lagergemüse und oben drüber packe ich Mottenfolie. dann kommt noch eine Schicht Laub darauf und Korifären und zuletzt eine 15 cm dicke Erdschicht.“

2.6. „Kühlschränke unterm Fensterbrett in Berliner Altbauten“

Angelika, freie Journalistin, gebürtige Berlinerin

„Wie soll man Vorratshaltung ohne Kühlschrank als Single in der Stadt umsetzen und warum soll ich mich damit beschäftigen?“

„Ich kaufe mir die Lebensmittel so wie ich sie brauche. Vorratshaltung habe ich in meinem Schrank, da sind die wichtigsten Grundnahrungsmittel drin: Erbsen, Bohnen, Müsli, Trockenfrüchte, aber Gemüse hol ich mir frisch. Ich kaufe nicht bei Bio, aber ich achte schon darauf, dass ich Gemüse und Obst aus meiner Region kaufe. Eine Vorratshaltung von Gemüse sehe ich als Aufgabe bei meinem Lebensmittelhändler.

Meine ersten eigenen Altbauwohnungen in Berlin hatten immer Speisekammern und einen Vorratsraum unter dem Küchenfenster. Der wurde auch für Kohlen benutzt, aber eigentlich war er gedacht für Lebensmittel, früher noch gekühlt durch Trockeneis, damit es nicht nass wird. Trockeneis ist Kohlensäure, die sich verflüchtigt. Als ich Kind war, gab es das noch, dass Trockeneis in Blöcken wie Kohlen verkauft wurde. Die Blöcke haben die meistens geliefert und dir dort unter das Fenster reingelegt.

Als es die Kühlschränke gab, hat man angefangen, die Speisekammer und die Trockeneiskammer als Küchenschrank und Kohlschrank herzunehmen.

Die Speisekammern sind in den meisten Altbauten noch vorhanden. Mit Fenster und Regalbrettern, zwei Quadratmeter, die könnte man in Berlin wieder reaktivieren. Ich hatte meinen Vorrat früher immer in der Speisekammer. Jetzt in meiner neuen Wohnung gibt es keine Speisekammer. Der Keller ist zu warm, weil die Heizungsrohre da durch gehen.

Ich habe noch nie über einen möglichen Energiespar-Effekt von Vorratshaltung nachgedacht. Mein Lebenswandel ist sehr unet und ich kann meinen Bedarf eigentlich nicht vorher sagen. Ich gehe oft spontan essen und dann schmeiß ich die Möhren aus meinem Kühlschrank wieder weg. Mein Kühlschrank ist zu groß. Den habe ich übernommen.

Nur Kartoffeln kaufe ich in großen Mengen, weil es die in meinem Umkreis nur in großen Mengen gibt. Die habe ich im Schrank unter der Spüle. Bei Obst und Gemüse, Frischware, habe ich höchstens eine Vorratshaltung für eine Woche und auch nur deshalb, weil es oft billiger ist, die größere Menge zu kaufen, z. B. bei Äpfeln. Ich gucke immer, wo die Ware herkommt und da habe ich ein gewisses Vertrauen, dass das stimmt, was da auf dem Etikett steht und wenn nichts drauf steht, frage ich wo es herkommt. Wenn es von weit weg kommt, nehme ich es nicht. Denn das ist jetzt schon das Bewusstsein, dass man Lebensmittel nicht von weit her holt, lange Wege, Flugzeug, Umweltverschmutzung, wenn es hier auch alles gibt. Und man nimmt den Leuten noch vor Ort was weg. Das kommt ja auch noch dazu.

Ich finde es wichtig, dass ich mitbekomme, welche regionalen Lebensmittel es zu bestimmten Jahreszeiten gibt, wobei mir dann oft die Idee fehlt, was ich kochen soll. Vor allem im Winter, immer nur Kohl oder Mohrrüben. Da fehlt mir einfach die Fantasie, damit was Interessantes dabei herauskommt. Das hat zur Auswirkung, dass ich eben oft essen gehe. Ich verlagere das Problem nach außen.

Oder ich esse Pizza oder Nudeln oder Tiefgefrorenes. Eigentlich fällt mir gerade auf, hat diese mangelnde Idee im Winter zu kochen zur Folge, dass ich mehr Kohlenhydrate und Fleisch esse.

Ich habe immer einen Notvorrat für zwei Wochen im Haus. Ich habe vier Kästen Wasser, Kartoffeln, Nudeln und alles, verbrauch das auch wieder und hol immer wieder Ersatz. Das hat mir meine Mutter beigebracht, weil sie das kennt aus dem Krieg, dass das wichtig ist. Das ist für sie selbstverständlich. Das ist vielleicht nicht das, was man gerne ist, sondern das was in einem Notfall nötig ist, um sich selbst eine Weile zu versorgen.“

2.7. „Ich habe meinen Schrebergarten erst ein Jahr. Das was ich angepflanzt habe, habe ich eigentlich alles verbraucht.“

Katharina, geb. 1985, Studentin für Geschichte und Politikwissenschaften, mit Schrebergarten in Potsdam

„Über den Winter komme ich nun doch mit einkaufen. Das einzige was ich gemacht habe, ist Einwecken: Pflaumen, Kirschen und Bohnen.

Wenn der Winter nicht so kalt ist, kann man das Gemüse ja wirklich auf dem Balkon lagern. Aber was man dann macht bei minus 20 Grad, ist dann die andere Frage. Ich hatte schon darüber nachgedacht, auf Lager zu produzieren, aber mein Keller ist zu warm zum Lagern und ich habe auch gar keinen Balkon.

Aber man könnte vielleicht darüber nachdenken, dass man einen gemeinsamen Lagerraum für die ganze Schrebergartenkolonie oder für einen Weg zusammen hat. Vielleicht könnte ich ja auch eine Feldmiete im eigenen Schrebergarten anlegen?“

2.8. „Apfellagerung in Buchenspänen“

Bernd, Elektromeister aus der Lausitz, Region Forst, in der Nähe von Cottbus, eigentlich sorbisches Land, geb. 1944. Die Großeltern hatten noch Landwirtschaft.

„Bei meinen Großeltern gab es eine Blechtonne, in der haben sie ihre Äpfel über den Winter gelagert. Die Blechtonne, die war so einen Meter hoch, war natürlich völlig gereinigt, die wurde mit einer dünnen Schicht Buchenspäne ausgelegt. Die Späne haben wir vom Sägewerk geholt. Und auf die Schicht Späne hat man die Äpfel verteilt, aber so dass der eine den anderen Apfel nicht berührt. Die Zwischenräume wurden auch mit Spänen ausgefüllt und so hat man Lage für Lage aufgebaut. Damit sind wir bis März, April gekommen und wenn da mal ein Apfel schlecht war, hat er die anderen nicht angesteckt.

Ich habe immer gern die Hasenköpfe gehabt und den Boskop und eine kleine runde Sorte, da kann ich nicht mehr sagen, wie die heißt. Ich esse immer noch gerne die gleichen Äpfel, man bekommt sie zu kaufen, aber die Hasenköpfe kriegt man nur noch selten, die sind schon fast weg.

Die Weizen- oder Kornäpfel, die ersten gelben, die noch sehr weich sind, aber sehr frisch, die esse ich auch sehr gern.“

2.9. „Mit dem Auto raus nach Karow, um regionale Produkte einzukaufen.“

Junges Paar aus Berlin

„Wir fahren extra mit dem Auto nach Karow raus, das sind einfach 15 km. Da kommt man auch mit der S-Bahn hin. Wir kaufen in dem Laden in der Bahnhofstraße ein. Dort kriegt man sehr gute regionale Produkte aus Brandenburg. Die Leute aus der Gegend z. B. liefern dort ihre Ware aus den Gärten hin. Da kriege ich richtig gute Äpfel zu einem fairen Preis, für ein Kilo habe ich letztens 1 EUR 40 bezahlt.“

2.10. „Ich kann mir das schon denken, dass regionale Produkte für unsere Region förderlich wären. Ich habe einfach noch nie so richtig darüber nachgedacht.“

Junge Frau, wohnt 80 km von Cottbus entfernt

„Wir haben bei uns einen Lebensmitteldiscounter, Netto. Im Discounter bei uns gibt's nichts Regionales. Regionale Produkte kriegt man nur auf den kleinen Märkten und in manchen Gemüseläden. Ich habe noch nicht so darüber nachgedacht. Ab und zu will ich zwar auch gern Spreewald Gurken essen, die kaufe ich dann, wenn ich zu meinen Eltern fahre. Da decken wir uns richtig mit Gurken ein.“

Man kauft oft gedankenlos, weil man einfach nur Essen haben will und dann will ich ja auch mal die Sachen, die nicht aus meiner Region kommen, aus China oder Spanien.“

2.11. „Lebensmittel, das sind lebende Produkte, die haben einen Stoffwechsel. Ein wenig Luft muss man ranlassen.“

Helene Foltan, Dipl.-Ing. agr., Leibniz-Institut für Agrartechnik, Potsdam-Bornim (ATB)

„Wenn man z. B. Salat in einen Gefrierbeutel tun möchte, um ihn im Gemüsefach aufzubewahren, dann sollte man die Tüte offen lassen. Oder man schlägt den Salat in eine feuchte Zeitung ein. Einiges gehört ja gar nicht in den Kühlschrank, Tomaten z. B. haben im Kühlschrank nichts verloren, Zitrusfrüchte auch nicht. Jeden Salat kann man in das Gemüsefach packen, aber eben vor Austrocknung schützen.“

Wenn man kühlt, dann muss man immer dafür sorgen, dass die Produkte ihre Feuchtigkeit nicht verlieren. Der Kühlschrank ist ein Trockner. Normalerweise ist das unterste Fach das kälteste, weil die Kälte ja nach unten geht, aber das Gemüsefach ist noch unten drunter, ist aber geschlossen und separat. Im Gemüsefach ist immer viel zu wenig Platz. Man bräuchte wieder eine Speisekammer mit einer bestimmten Außentemperatur. Die Speisekammer war schon ein guter Ort, um Lebensmittel zu lagern. Kühl und ausreichend belüftet.

Man könnte ja zumindest in Neubauten wieder eine Speisekammer anbieten, zumindest bei Eigentümern fragen, ob sie eine möchten. Es gibt auch viele Produkte, die sind kälteunempfindlich, wie z. B. Mehl und die würde man auch aus der Küche rauskriegen. Also, alle Produkte die keine besonderen Temperaturen brauchen, könnten in dieser Speisekammer Platz finden.“

3.1. „Die Bedeutung der Bienen – Produkte und Waren kann man kaufen, die Bestäubung nicht.“

Dr. Benedikt Polaczek, Praktiker, Imkerverein, Freie Universität Berlin erläutert uns das Thema Bienen, dazu gibt er uns auch noch einen Sauerkrauttipp aus seiner schlesischen Heimat

„Mein Vater musste Imker machen. Er war gezwungen wegen seiner Gesundheit. Der Arzt sagte, er hat ein krankes Herz, aber Bienenprodukte könnten sein Leben ein wenig verlängern. Dann ist er Imker geworden. Er wurde 83 Jahre alt.

Um eine gute Bestäubung in der Natur brauchen wir 3-4 Bienenvölker pro Quadratkilometer. Das können nur die Hobbyimker sichern.

Große landwirtschaftliche Betriebe brauchen auch Bienen zur Bestäubung. Für die reichen die Wanderimker. Wegen der Monokultur oder nach der Blütezeit der Monokultur müssen die Imker wegziehen zu anderen Futterquellen. Z. B. Raps, wenn er verblüht ist, ist für die Bienen nichts mehr da. Die Felder sind „sauber“ gehalten, es gibt keine anderen Blumen und wenn die Kulturpflanzen verblüht sind, gibt es nichts mehr. Deshalb hungern im Sommer unsere Bienen, weil die Wildblumen fehlen.

Die Bienen brauchen für sich im Jahr ungefähr 90 Kilo Honig, das entspricht 300 bis 500 kg Nektar pro Volk. Die Bienen werden immer arbeiten, weil sie das brauchen. Zwischen Monokulturen müsste man zumindest Inseln oder lange Streifen einbauen, auf denen was blüht, oder Wiesenblumenmischung einsähen. Das wird mittlerweile auch subventioniert.

Die Landwirte brauchen Tipps für die stillgelegten Flächen, was sie dort anbauen sollen. Diese Flächen sollte man etwas länger als ein Jahr halten, denn dann können sich auch andere Insekten entwickeln, sprich Hummeln und Sandbienen.

Und jetzt habe ich noch der Sauerkraut Tipp aus meiner schlesischen Heimat:

Kraut schneiden oder hobeln oder mit der Küchenmaschine zerkleinern. 6-7 Kilo Kraut nehme ich, dazu 2 Kilo Möhren, säubern, schälen, zerkleinern, die Möhren kleiner als das Kraut schneiden, das verteilt sich besser. Für die Menge nehme ich 100-120 Gramm Salz. Die Regel heißt: pro 50 kg nimmt man 1 kg Salz.

In einer Schüssel nehme ich Kraut und Karotten und gebe das Salz dazu und etwas Kümmel. Das wird dann mit der Hand ausgedrückt. Dann gebe ich es in ein Glas und drücke es rein, gieße es mit Salzlake auf. Eine Woche stehen die Gläser bei uns offen in der Küche, dann kommen sie auf den Balkon in eine Styroporkiste. Sauerkraut friert so gut wie nie ein. Nach drei Wochen kann man es essen.“

3.2. „Vielfalt ist was zutiefst Natürliches und Menschliches.“

Gabriele Blümlein, BLE

„Wir haben Vielfalt. Sie gehen in den Supermarkt und die Vielfalt ist viel größer als wir sie noch vor wenigen Jahrzehnten kannten, aber wenn man genau hinsieht, ist es oft Vielfalt aus Übersee. Die Vielfalt der verarbeiteten Produkte ist immens, aber die Grundlage ist oft nur eine einzige Gemüse- oder Obstsorte.“

Die Produktvielfalt ist auch nicht gleich Vielfalt in der Landwirtschaft.

In den letzten Jahrzehnten, insbesondere seit dem Entstehen der Bundesrepublik, ist die Landwirtschaft sehr viel leistungsfähiger geworden. Das Ziel in der Landwirtschaft war Ertrag, Ertrag und noch einmal Ertrag, die Leute mussten satt werden, das war ja auch wichtig.

Das führte zu Intensivierung, Spezialisierung, das führte auch dazu, dass sich die Produktionszweige konzentrierten zusammen mit der zunehmenden Konzentration im Handel, z. B. durch große Handelsketten.

Durch den Import wurde das Produktsortiment deutlich erweitert, auf Kosten der Vielfalt vor der Haustür bei Obst und Gemüse.

Viele regionalen Tierrassen, die unter den damals bestehenden Leistungsbedingungen in der Landwirtschaft nicht bestehen konnten, sind verschwunden, wie z. B. das Bunte Bentheimer Schwein, das Schwäbisch Hällische Schwein oder das Murnau Werdenfelser Rind. Desgleichen mit den Pflanzensorten, Obst- und Gemüse. Apropos: Was ist denn überhaupt eine Sorte? Bei Äpfeln z.B. kennen wir noch die ein oder andere Sorte, den Golden Delicious, den Elstar, den Boskop. (Alle Äpfel bezeichnet man als Art, Birne ist eine Obstart.) Die Sorten kennt man noch, aber wer kennt denn heute noch lokale Apfelsorten, von denen es in Deutschland mehrere tausend gibt? Wie z.B. der Hollsteiner Cox, ein exzellenter Lagerapfel, die rote Sternrenette, der klassische Weihnachtsapfel für den Christbaum oder den Altländer Pfannkuchenapfel, der aufgrund seiner Größe für Apfelpfannkuchen verwendet wurde oder der Winterbananenapfel mit seinem leichten Bananenaroma, und und und...

Glücklicherweise gibt es mittlerweile viele Vereine, die dem Konsumenten die Möglichkeit geben, auch wieder an die alten Sorten heran zu kommen, ob man Bäume pflanzen möchte oder einfach Äpfel kaufen. Man muss sich allerdings noch etwas auf die Suche begeben, findet sie aber im Internet.

Vielleicht stellt sich für viele Menschen auch die Frage, ist jetzt Vielfalt bei uns Luxus oder Notwendigkeit? Der Einzelne denkt sich: „*Ich habe wenig Haushaltsgeld, muss rechnen, was soll ich mir da um verschiedene Apfelsorten Gedanken machen. Wichtig ist mir im Moment, dass ich sie kostengünstig kaufen kann.*“

Was für den Verbraucher auf den ersten Blick vielleicht als Luxus der geschmacklichen und genusslichen Vielfalt aussieht, ist für die Landwirtschaft eine unbedingte Notwendigkeit.

Die Agrarpolitik in der Fläche hat versucht, die Produktion an die Weltmarktpreise heranzuführen. Aber es gibt die andere Entwicklung, dass die Landwirtschaft in anderen Aufgabenbereichen gesehen wird.

Ich persönlich würde mir durchaus auch vielfältige Betriebe wünschen, angepasst an die regionalen Begebenheiten. Dazu gehört für mich wenn ich in einer Gebirgsregion bin, z. B. soll dann die entsprechende Rinderrasse, die an die Begebenheiten angepasst ist, auf dem Hof gehalten werden. In solchen Gebirgsregionen z. B. , Eifel oder Rhön, wird die Multifunktionalität der Landwirtschaft vielleicht auch gut deutlich.

Es geht ja nicht um Produktion allein, sondern um Kulturlandschaftspflege, Erhaltung der Identität der Region und damit trägt die Landwirtschaft den Tourismus, indirekt und auch direkt. Das Einkommen der Landwirte kommt da nicht nur aus der Landwirtschaft selber, sondern sie können auch Urlaub auf dem Bauernhof und spezielle Produkte anbieten.

Für diese innovativen Ansätze sind die richtigen Rahmenbedingungen notwendig: z.B. Sortenschutz, Handelsklassen, Förderungen von gemeinnützigen Leistungen, Innovationsprogramme.

Vielfalt mit Geschichte, aber auch mit Zukunft.

Vielfalt in der Landwirtschaft ermöglicht Anpassungsfähigkeit, an sich verändernde Umweltbedingungen, z. B. den Klimawandel, als auch sich verändernde Verbraucheransprüche. Vielfalt verringert die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten in der Pflanzen- und Tierproduktion.

Eine vielfältige Ernährung ist die beste Gesundheitsversicherung.

Der Verbraucher ist Teil der Entwicklung und darf sich seiner Rolle bewusst sein. Seine Aufmerksamkeit, für Vielfalt und ihren Wert, die Unterstützung einer umweltverträglichen Landwirtschaft durch ein achtsames Konsumentenverhalten, geben die Impulse für den Markt.

Hierbei ist es sicher entscheidend, dass der Verbraucher versteht, was er ganz persönlich von der Vielfalt der Sorten hat.

3.3. „Feldsalat wuchs früher einfach sol“

Dame, geboren 1953, im Hunsrück

„Ich komme aus der Landwirtschaft und früher, wenn die Felder abgeerntet waren, also diese Stoppelfelder da waren, da wuchs in großen Mengen in diesen Feldern wilder Feldsalat. Das wäre heute eine AA-Klasse, so gut war der und da konnte man hin und den einfach so ernten. Da gab es auch kaum Abfall, der war so schon fertig.

Früher gab es ja Kornblumen und Mohnblumen, es war ja alles da und der Feldsalat war auch einfach da, aber richtig üppig und fett. Und heute sehen sie den zwar auch noch, aber nur unter Hecken, eine kleine Form von Feldsalat, verkümmert, also er ist noch nicht weg.

Die Bodenstruktur Deutschland ist ja bewertet, es geht darum, wie hoch der Humus ist; die Einteilung geht von eins bis zehn. Bei uns liegt die Bodenstruktur soweit ich weiß bei zwei. Das ist ein sehr schwerer, lehmiger Boden. Also nicht sandig, auf sandigem Boden wächst ja normalerweise Feldsalat.

Da fällt mir noch ein, weil ich da oben lese, Bohnen. Die Dicken Bohnen, die werden Saubohnen genannt, die werden bei uns mit Schale gekocht, das schmeckt super fein. Die Saubohnen blühen weiß und sind nachher so lang. Die schneide ich in kurze Stücke und koche sie in der Schale wie Blumenkohl, mache eine weiße Sauce dazu. Das schmeckt prima zu Kartoffeln. Wenn man die Pflanzen nach der Ernte abschneidet so auf 30 bis 40 Zentimeter Höhe, dann hat man noch eine zweite Ernte, mit nicht ganz so hohem Ertrag, aber doch recht ordentlich.

Bei Frankfurt haben Menschen zusammen einen Hof, der abgerissen werden sollte, auf 99 Jahre gepachtet, betreiben zusammen Landwirtschaft, die können davon gut leben.“

3.4. „Konsens von Naturschutz und Landwirtschaft“

Liselotte Unseld, wissenschaftliche Mitarbeiterin des Deutschen Verbands für Landschaftspflege, Ansbach, gelernte Landwirtin

„Wichtigste ist mir, dass unsere natürlichen Lebensgrundlagen, Wasser, Boden, Luft, erhalten bleiben, so wie sie uns derzeit zur Verfügung stehen. Dass keine Arten mehr verschwinden in unserem Lebensumfeld. - Das auch einfach für meine Kinder.“

„Erhalt der Kulturlandschaft durch Landschaftspflegemaßnahmen wie Heckenpflege, Streuobstwiesenpflege und Nachpflanzung etc. Landschaftspflegeverbände sind etabliert, in allen Flächenbundesländern vertreten, das heißt nicht in den Stadtstaaten wie Hamburg und Bremen. Was unsere Verbände grundsätzlich auszeichnet, ist die sogenannte Drittelparität, das heißt, dass Naturschutz, Landwirtschaft und Kommunen gleichberechtigt im Vorstand vertreten sind.“

Landschaftspflegeverbände wirken aus Prinzip ausgleichend, sind oft auf Landkreisebene organisiert, und wenn Veränderungen anstehen, versuchen wir einfach einen Konsens zu finden, an dem alle drei Kräfte beteiligt sind und auf der Basis von Vertrauen versuchen wir gemeinsam dann die anstehenden Maßnahmen konkret umzusetzen.

Ein großes Feld, in dem die Landschaftsverbände arbeiten sind „Randbereiche“ oder „Exzessbereiche“ der Kulturlandschaft. Ein Beispiel: Die Trockenrasenhänge am Hesselberg in Mittelfranken. Dort gibt es jährlich für die Umliegemeinden die Aktion „1 Tag für den Berg“. Den gibt es seit über zehn Jahren. Da kommen aus einem Dorf jung und alt mit Werkzeug, Gummistiefel, Anoraks, Motorsäge, was auch immer und entbuschen unter fachlicher Anleitung vom Landschaftspflegeverband diesen Hang. Auf dem Hang ist durch Beweidung Trockenrasen entstanden, das ist ein sehr wertvoller Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Wenn das nicht mehr beweidet wird, wachsen dort Schlehensträucher. Die Pflanzen, die eigentlich auf Sonne angewiesen sind, stehen dann unter den Schlehenbüschen und kommen einfach nicht mehr. Das heißt, sie verschwinden. Durch die Entbuschung schafft man praktisch wieder Sonnenplätze für die Pflanzen und Tiere, die Sonne brauchen.

Jeder Landschaftspflegeverband hat draußen seine aktive Truppe, die man ansprechen kann, wenn man irgendwo eine helfende Hand braucht. Oder jemand der sich mit Obstbaumschnitt auskennt und mal einen Schnittkurs macht.

In der Regel reden die Landschaftspflegeverbände sehr viel mit den Kommunen. Kommunen haben ja Pflichten, z. B. Gewässer dritter Ordnung. Das heißt, dass die Kommunen den Landschaftspflegeverband dazu beauftragen, bestimmte Landschaftspflegemaßnahmen zu organisieren. Der Landschaftspflegeverband nimmt das in die Hand, das heißt, er schreibt den Förderantrag, beauftragt den ansässigen Landwirt mit der praktischen Durchführung, er kontrolliert die Qualität der Durchführung und rechnet sie ab. Das ist die Aufgabe der Landschaftspflegeverbände und so arbeiten wir jedes Jahr mit 20.000 Landwirten in der Republik zusammen.

Was uns im Moment extreme Sorgen macht, ist eine Überbeanspruchung der Landschaft, wobei Natur- und Artenschutz hinten überkippen. Durch den Biogasboom, durch den jetzt auf jedem Quadratmeter Mais für die Biogasanlagen angebaut wird, wo zuvor auch noch andere Ackerfrüchte angebaut wurden, Getreide. Oft waren das auch einfach Wiesen, die nun für den Maisanbau umgebrochen wurden. Gleichzeitig wurde 2008 die verpflichtende Flächenstilllegung ersatzlos gestrichen, aufgrund der aktuellen Marktentwicklung. Die brachliegenden Flächen waren wertvoller Lebensraum für Tiere und Pflanzen, eben unbewirtschafteter Lebensraum.

Was wir leider feststellen: Innerhalb von eineinhalb Jahren sind in manchen Regionen die Feldlerchenbestände seit 2008 um 90 % zusammengebrochen.“

3.6. „Moor und Heide - über Jahrhunderte benutzte Landschaft - Erhalt durch Schafsbeweidung und Wiedervernässung“

Schäferhof Teerling, Diepholzer Moorschnucken, Jan und Hildegard Teerling aus Sulingen, zwischen Bremen und Minden

Sie hatten 40 Jahre eine Bäckerei, das mit den Schafen macht sie nebenbei schon 30 Jahre, seit der Rente in Vollzeit.

„Das Wietungs-Moor –auf Platt „Dat wiete Moor“ (Das weite Moor) - Das ist eine Landschaft, in der der Mensch über Jahrhunderte Einfluss durch Schafsbeweidung genommen hat, eine offene Moorheidelandschaft.“

„Wir sind dabei, die offene und halboffene Landschaft zu verlieren. Die offene und halboffene Landwirtschaft, die wir haben, ist Mais—Kartoffel- und Getreideanbau. Das sind reine Monokulturen. Die Landschaft, die vorhanden gewesen ist, auch mit den Ackerböden, hat vielen Tieren Heimat gegeben und diese reinen Maiskulturen haben diese Tiere nicht überstanden. Jetzt haben wir nur noch Wildschweine, die nicht mal die Jäger in den Griff kriegen.

Wir sind ein Naturschutzgebiet. Wir arbeiten im vollkommen geschlossenen Betriebssystem auf unsere Beweidungsfläche von über 580 Hektar Weidefläche, das sind Moor und Heideflächen, etwa 240 Hektar Feuchtgrünlandflächen und 15 Hektar Ackerflächen auf reinem Sandboden mit einer Bonität von 13 bis 15. Das nennt man bei uns Kanickelsand, da wächst normalerweise nichts, und darauf züchten wir Diepholzer Moorschnucken, eine kleine Schafrasse, die an den Lebensraum angepasst ist und mit der mageren Futtergrundlage zurechtkommt.

Sie ist nachzuweisen, bis ins Mittelalter hinein. Die Kreuzritter nutzen ihre weiße Wolle für ihre Mäntel.

Wir haben an die uralte Wirtschaft der bodenständigen Bauernschäferei angeknüpft. Das waren kleine Höfe, die brachten das Zubrot durch die Schafe, die Wolle, den Kot als Dünger und das Fleisch. Aus den toten Tieren haben sie Seife gemacht, Das hat mich schon in den Sechzigern fasziniert, wie die Menschen auf diesen armen Böden leben können.

Wir wollten versuchen, die alte Kulturlandschaft der Moorheidelandschaft wiederzubeleben, wie seit Jahrhunderten existiert hatte. Es waren sehr viel Abtorfungsflächen darin.

Man versucht, das Gebiet zu renaturieren durch Wiedervernässung und Moorschnuckenbeweidung. Wir arbeiten eng mit dem Bund Naturschutz zusammen. Für unsere Biotope fordert der Naturschutz etwa 1,5 Tiere pro Hektar und Jahr zur Beweidung.

Die Kohlenstoffbindung ist historisch hoch, Das Problem ist, wenn die Moore trocken gelegt und entwässert werden, wird der Torf abgebaut und das gespeicherte CO₂ frei. Es wird nur nicht das historisch gebundene CO₂ nicht frei, sondern es findet eine neue CO₂ Bindung statt durch das wachsende Moor.

Das Moor besteht aus pflanzlichem Material und das ist Torfmoose, das ist 20 bis 26 fache des Eigengewichts an Wasser binden. Bei

Das Fleisch der Diepholzer Moorschnucke hat durch ihre Futtergrundlage (natürliche Pflanzen, Heide usw.) die zweifache Menge ungesättigter Fettsäuren als normales Schafsfleisch und ist dadurch für Allergiker sehr gut geeignet. Wir hatten Testfamilien, die konnten jahrelang kein Fleisch essen, aber dieses Fleisch ohne Reaktion wieder essen können.“

Nähere Informationen: www.moorschnucke.de

3.7. „Die Honigbienen, die es heute noch gibt, gibt es schon seit 30 Millionen Jahren, dank Propolis.“

Ulrich, geb. 1937 geb. in Halberstadt im Harz, Mitglied des Imkervereins Berlin Zehlendorf, auch staatlich geprüfter Landwirt, seit 1960 in Berlin Diplomingenieur Maschinenbau

„Bienen konnten so lange überleben, weil sie die einzigen Tiere sind, die ihre Arzneimittel selber erzeugen. Propolis sammeln die Bienen z. B. aus Kastanien, das sind Pflanzensäfte, das nennt sich auch Kittharz, damit wird eine Art Seuchenmatte am Eingang des Bienenstocks angelegt. Das macht man ja bei Maul- und Klauenseuche auch so, da wird vor den Stall so eine Matte hingelegt und da müssen alle zum Desinfizieren drüber laufen. Desinfiziert wird auch in den Waben selber, wenn die Jungbienen geschlüpft sind, wird die Wabe mit Propolis von den Bienen ausgestrichen.

Propolis wird jetzt auch bei menschlichen Krankheiten eingesetzt, darf aber nicht als Medizin bezeichnet werden. Für Arzneimittel ist die Zusammensetzung genau vorgeschrieben und darf auch nicht variieren. Die Zusammensetzung von Propolis ändert sich je nachdem, was die Bienen eintragen. Darum fällt es unter den Begriff „Naturmedizin“.

Propolis wird mit hochwertigem Alkohol angesetzt und dann ein halbes Jahr stehen gelassen, es löst sich dann auf. Danach verdünnt man es mit chemisch reinem Wasser und kann es dann Tröpfchenweise gegen verschiedenen Krankheiten einsetzen, z.B. gegen Hautkrankheiten, Herpes, Fußpilz, aber auch bei inneren Krankheiten wie Magenbeschwerden oder Nervosität. Es wirkt cholesterinsenkend. Da gibt es dicke Bücher drüber. Apitherapeuten (Bienenärzte) befassen sich auch damit, mit Bienengift rheumatische Erkrankungen oder Gelenkbeschwerden zu behandeln.

Bienen haben mich schon als Kind fasziniert. Ich habe früher meinem Patenonkel zugeguckt, wie der wie ein Astronaut verkleidet sich den Bienen näherte. Ich habe von ganz weit weg zugeguckt, damit sie mich nicht stechen. Mein Patenonkel erschien mir immer als Held, dass er sich an diese „gefährlichen Biesten“ herantraut. Gerade die ängstlichen werden von den Bienen gestochen. Wenn man rumzappelt, das macht die nervös. Man darf keinen Alkohol trinken, oder wenigstens keine große Fahne haben die Frauen dürfen kein Parfüm haben, das mögen sie auch nicht oder was Blinkendes sollte man auch nicht tragen. Man sollte auch keinen Ring tragen, wenn man zu den Bienen geht, denn wenn sie einen stechen, kann der Finger anschwellen und dann kann es einen Blutstau geben. Bienen mögen keine fremden Gerüche. und dann sind sie unruhig und können aggressiv werden.

Als ich jetzt in Rente ging, habe ich mich der alten Faszination erinnert. Wir haben in unserem Verein erfahrenen Imker und die bieten Schnupperkurse in Bienenzucht an. Es gibt für Eintretende diese Probezeit, in der können sie prüfen, ob das Imkern für sie geeignet ist. Die müssen 90 EUR zahlen, kriegen dafür ein Volk, komplett mit allem Drum und Dran und werden dafür ein Jahr lang von einem Imkerpaten betreut. Da hören ganz selten welche auf.“

3.8. „Bei uns in Deutschland gibt es mehr als 500 Apfelsorten.“

Klaus Domschke, Gartenbauingenieur in Rente, Berlin

„Jede Region hat unterschiedliche Äpfel hervorgebracht, die natürlich in dieser Region besonders gut wachsen und oft auch die gesündesten am Baum sind.“

„Schöner aus Herrenhut“ z. B., der wurde 1880 bei Zittau in irgendeinem Garten gefunden. Von da ab wurde er beobachtet und weiter durch Kreuzung veredelt. Der Holsteiner Cox ist ein Zufall. Er ist aus einem Sämling des Cox Orange entstanden, aber dann für das raue Klima und die Seeluft weiterentwickelt worden. Es spielt die Bodenbeschaffenheit eine Rolle, Sand oder Lehm, Schatten- oder Sonnenlage, ob Windlage oder geschützt.

Die geeigneten Rahmenbedingungen müssen für jede Sorte herausgefunden werden. Ich kann nicht sagen, ich verpflanze den Baum aus Holstein jetzt einfach nach Bayern. Das kann schon sein, dass der dort anwächst, aber die Garantie ist nicht gegeben.

Manche passen sich dem Klima an und es entstehen wieder andere Typen. Man nennt das Sport, wenn ein neuer Typ von alleine entsteht. Das ist keine Neukreuzung oder Züchtung.

Auch das gibt es: Auf einem Apfelbaum wächst ein besonderer Ast. Ein außergewöhnlicher Typ, der der Muttersorte scheinbar noch entspricht, aber andere Eigenschaften aufweist. Eine Laune der Natur.

Eine gezüchtete Sorte z. B. ist der Jona Gold: eine Kreuzung zwischen Jonathan und Golden Delicious. Äpfel haben eine Vielzahl von unterschiedlichen Inhaltsstoffen und ein breites Wirkungsspektrum, z.B. „darmregulierend“. Die eine Sorte kann Durchfall hervorrufen, die andere verstopfen. Vitamin C haben sie am meisten, wenn sie frisch geerntet sind.“

Ein vorbeikommender Besucher mischt sich in das Gespräch ein Er hat einen alten Apfelbaum im Garten stehen und würde gern die Sorte bestimmen.

„Wenn jemand eine Sorte bestimmen will: Die Baumschule Späth in Berlin, im Baumschulenweg hat noch sehr viele alte Sorten. Bei denen gibt es auch Gartenbücher. Und in der Waldendorfer Chaussee gibt es die Baumschule Fischer, die führen auch wieder alte Sorten.“

Der Besucher erzählt noch, er lagert seine Äpfel im Schuppen. Wenn es kalt wird, legt er einfach eine Decke darüber. Das reicht, sogar im Moment bei minus 17 Grad Celsius.

4.1. „Ganz neu und spannend: Ein eigenes Hochbeet“

Junge Frau, 1984 geb. in Berlin mit Hochbeet und ersten Selbstanbau-Erfahrungen

„Wir haben letztes Jahr zum ersten Mal ein Hochbeet bepflanzt. Ein Hochbeet ist super, man muss sich nicht bücken und es gedeiht alles besser. Wir haben Karotten und Feldsalat angepflanzt, Gurken und ein paar Kräuter. Ich will ja nicht übertreiben, aber das ist eindeutig ein ganz anderes Geschmackerlebnis, wenn man das Selbstgeerntete isst, gerade bei den Karotten.

Und als Großstadtkind, wenn das gleich so funktioniert mit dem Eigenanbau, da freut man sich natürlich. Wir hatten auch noch Zucchini, das war ganz schön viel. Die haben wir dann zur Zucchinizeit in jeder Variation gegessen.

Und ganz tolle Radieschen fallen mir noch ein, die waren viel größer, als die die man kauft und die waren natürlich für den selbst geernteten Salat prima.“

4.2. „Das Vorhaben, einen Schrebergarten zu pachten“

1975 geboren, Berlinerin, vom Anbau noch keine Ahnung, aber sie wird bald einen Schrebergarten pachten und deshalb ist sie interessiert

„Ich pachte jetzt dann einen Schrebergarten, weil ich Lebensmittel mag, sie liebe, wichtig finde. Bisher habe ich mich ziemlich gemischt ernährt. Ich gehe gern zu unserem Griechen an die Ecke der ist nett und hat gute Produkte.“

4.3. „Regionalmanagement heißt, dass ich die Begabung der Region einfach bündle.“

*Frau Roggendorf, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz,
Bildung und Beratung*

„Die Anforderungen an die Landwirtschaft sind mit dem Ziel der Nachhaltigkeit komplex geworden, seit 2003 sind die EU-Subventionen an konkrete Auflagen wie Wasserqualität, Bodenschutz, etc. gekoppelt, also die Bindung der EU-Agrarzahlungen an Verpflichtungen im Umweltschutz, bei der Lebensmittel- und Futtermittelsicherheit, bei Tiergesundheit und im Tierschutz gebunden. Das als "Cross-Compliance" bezeichnet.

Für die Einhaltung der Kriterien bieten Bund und Länder Beratung an.

Wir beraten und unterstützen die Entwicklung ländlicher Räume: Beispiele sind der ländliche Tourismus, Regionalvermarktung, Hofverkauf, es gibt viele Möglichkeiten, es hängt von der Kreativität des Landwirts ab. Meist ist es die Bäuerin, die das in die Hand nimmt. Das Einkommen auf dem Hof durch die herkömmliche Landwirtschaft reicht oft nicht mehr aus. Dann müssen sich die Bäuerinnen überlegen, was können wir tun. Was geeignet ist, hängt von den speziellen Gegebenheiten des Betriebs ab.

Sehr stark ist ländlicher Tourismus vertreten. Wir beraten zu den Fragen regionaler Vernetzung, regen an, dass sich die Unternehmungen auch zusammenschließen, um ein hochwertiges Urlaubsangebot anbieten zu können. Der eine hat vielleicht Pferde und kann den Gästen Ausritte anbieten. Bei den Nachbarn ist einer Spezialist für Kräuter und bietet geführte Wanderungen an und wenn man die Angebote bündelt und für alle zugänglich macht, hat man für die Region ein interessantes Urlaubsprogramm zusammen.

Es gibt als Unternehmung im ländlichen Raum auch den sogenannten hauswirtschaftlichen Fachservice. Da haben sich die Frauen im Dienstleistungssektor schon ganz gut organisiert, Schwerpunkt ist die Ernährung. Dienstleistungsangebote wie Partyservice oder „Schmankerlservice“, sind sehr gut nachgefragt. Bäuerinnen kochen oft traditionell auf größeren Festen oder Partys.

Die Nachfrage nach Haushaltsführung ist auch sehr groß und wird immer bedeutender. In Familien sind oft beide Elternteile berufstätig und die sagen, irgendwie muss es ja klappen und holen sich eine Hilfe. Entweder stundenweise oder je nachdem. Da sind jetzt nicht die Putzfrauentätigkeiten gemeint, sondern die Haushaltsführung. Die Frauen, die das anbieten, kommen aus dem Bereich Hauswirtschaft und haben auch das fachliche Know-How. Die Nachfrage aufgrund der demographischen Entwicklung nach Pflege steigt ebenso.

Der Regionalmanager ist ein möglicher Dreh und Angelpunkt, die Aktivitäten in den Regionen zu bündeln und inhaltlich abzustimmen, damit nicht jeder das gleiche anbietet und sich gegenseitig Konkurrenz macht. Regionales Netzwerk: Die Leute wollen alle was mit nach Hause nehmen nach dem Urlaub, da muss ich mir überlegen, was kann ich da anbieten.

Für die regionale Entwicklung ist ein Regionalmanager wichtig und entscheidend, die Erfahrung ist da und muss noch besser umgesetzt werden. Dass ich die Begabung der Region einfach bündle.

Hier auf der Grünen Woche gibt es ein Zukunftsforum Ländlicher Räume. Ein Schwerpunkt ist die Jugendarbeit. In der Ausbildung müssen die Jungen an die frische Luft, sage ich immer, aber nach der Ausbildung kommen sie vielleicht gern zurück, wenn die Heimatregion was zu bieten hat, womit die jungen Menschen ihr Auskommen haben. Manche fühlen sich in ihrer Heimatgegend am wohlsten.“

4.4. „Das emotionale Gedächtnis“

Christina Hoffmann, geb. 1988 in Villingen-Schwenningen in Baden-Württemberg

Studentin in Halle für Ernährungswissenschaften

„Ich bin deshalb zum Studium nach Halle gegangen, weil der medizinische Aspekt ist Schwerpunkt im Studiengang Ernährungswissenschaft: Physiologie, auch Anatomie, Lebensmittelchemie und man hat auch mit ganz viel mit anderen Studiengängen gemeinsame Vorlesungen wie Wirtschaft, Psychologie...

Das emotionale Gedächtnis sagt man ist prägender, als das was man lernt. Man weiß ja eigentlich, was man essen sollte und tut es trotzdem nicht. Weil die Emotion und das Umfeld gewöhnt ist, dass man morgens frühstückt oder mittags in die Kantine geht oder man hat als Kind gelernt, abends gibt es Vesper. Das wichtigste ist gleich in der Kindheit anzufangen. Wenn man als Kind lernt, was gesund ist, prägt es das Essverhalten fürs ganze Leben. Die meisten Kinder essen erst einmal alles, wenn sie es angeboten und vorgelebt bekommen. Wenn sie es gewohnt sind und es normal für sie ist, dass es zum Frühstück eben kein Nutellabrot, sondern ein Quarkbrot gibt und das für das Kind normal ist, dann will es später kein Nutellabrot. Es probiert es natürlich gerne aus, aber es hat nicht das Gefühl, dass ihm was fehlt, wenn es das nicht bekommt. Das soziale Umfeld prägt das Ernährungsverhalten mit. Wenn man das als Kind nicht mitbekommen hat, heißt das nicht gleich, dass es chancenlos ist, sich gesund zu ernähren. Aber es erfordert einen starken Willen. Der Weg des Bewusstmachens: Erster Schritt, im Kopf bewusst sein und dann ist es am besten, wenn man in ein Umfeld kommt, in dem man das konkret gleich umsetzen kann. Klar gibt es die Ernährungsempfehlungen und die wurden aufgrund von Forschung aufgestellt, aber das bedeutet jetzt nicht, dass wenn man diese Empfehlungen nicht einhält, man gleich eine Mangelernährung hat.

Das größte Problem das ich sehe ist, der Fleischkonsum und der Fettkonsum ist zu hoch und damit zu viel gesättigte Fettsäuren aufnimmt. Es ist nicht automatisch, dass man von Fett fett wird, es kommt auf das Fett an. Wenn man z. B. Walnüsse isst, natürlich in Massen, wird man davon nicht dick. Man nimmt viele Lebensmittel auf, die eine ganz hohe Energiedichte haben, aber nicht unbedingt satt machen. Es wäre deshalb wichtiger, Nahrungsmittel zu essen, die eine höhere Nährstoffdichte haben, also mehr Vitamine und Spurenelemente, Mineralstoffe und die Omega 3 Fettsäuren. Den ersten Schritt, den ich sehe, ist weniger Fleisch zu essen, statt Wurst aufs Brot einen Käse zu nehmen, oder wem es schmeckt, einen vegetarischen Aufstrich oder Honig aufs Brot. Früher gab es Fleisch als Sonntagsbraten, bei manchen gibt es heute dreimal am Tag Fleisch. Es langt, wenn man zweimal die Woche Fleisch isst, mehr braucht der Körper nicht. Der Mensch ist von der Entwicklungsgeschichte her eher ein Pflanzenfresser als ein Fleischfresser, auch von seiner physiologischen Ausrichtung her.“

Fleisch komplett weglassen, muss nicht sein, aber den Eiweißbedarf kann man anders decken. Am Nachbarstand habe ich gesehen, die hatten Lupinensamen, das ist total eiweißreich, das kannte ich noch nicht. Oder ganz traditionell, Kartoffeln mit Quark, das macht gut satt und man hat kein Fleisch dabei.“

4.5. „Ich bin ganz unbedarf.“

Anja, 1960 geb. in Hamburg - Randgebietskind

„Na, ja, in den 60iger Jahren ging es darum, dass es viel ist und dass alles da ist, aber nicht so darum, dass es gesund ist. Bei uns gab es gut bürgerliche Hamburger Küche in sämtlicher Vielfalt, das bedeutet viel Fleisch, Gemüse in gekochter Form gerne, aber mit dieser Hamburger Sauce, gestovt, ähnlich einer Mehlschwitze. Durchaus viel Fisch, dann auch zufällig doch gesund, aber möglichst mit einer fetten Sauce. Salat gehörte dazu, aber kindgerecht mit Zucker und Zitronensaft und dazu das ein oder andere Nährbier. Ich war trotz dieser Kost sehr dünn, das liegt an einer genetischen Störung, wie ich jetzt weiß, vererbt oder angeeignet, da waren sich die Ärzte nicht sicher. Ach ja und viel Kakao habe ich gekriegt, wegen des Kalziums. Da weiß man auch heute, dass das in der Milch enthaltene Kalzium aufgrund der Oxalsäure des Kakaos nicht verwertet werden kann. Also gebt den Kindern keinen Kakao nicht!

Seit längerem bin ich auf der Spur, warum ich so schmal bin, obwohl ich so viel esse. Ich nehme große Mengen zu mir, nehme aber nicht zu. Und ein sehr guter Arzt hat festgestellt, dass ich eine e Störung des Fettabbaus habe. Die Empfehlung war vegetarische Kost in aller Vielfalt und so naturbelassen wie möglich. So wie man einem dicken Menschen sagt, essen sie vegetarisch und ballaststoffreich, hat man mir das gesagt, um auf ein normales Gewicht zu kommen.

Ich bin sehr gern in der Natur und habe schon als Kind viel Neugier entwickelt, was alle Pflanzen betrifft. Ich laufe der Nase nach und lande in irgendeinem Busch und will dann wissen, was das ist. Ich bin der Überzeugung, dass man fast alles essen kann.“

4.6. „Rundumausbildung“

Jakob, geb. 1985 in Herdecke im Ruhrgebiet,

macht gerade seinen Abschluß der Freien Ausbildung für biologisch-dynamischen Land- und Gartenbau

„Ich bin sehr zufrieden mit meiner Ausbildung. Es ist eine umfassende Ausbildung, in der man die Möglichkeit hat, viele Betriebe kennenzulernen. Ich habe auf drei Höfen mit ganz unterschiedlicher Struktur gelernt. Das erste war eine Sozialtherapie mit erwachsenen Menschen mit Hilfebedarf, das zweite war ein Familienbetrieb mit intensiver Direktvermarktung und das dritte eine Hofgemeinschaft auf ganz armen Boden mit vielen Betriebszeigen, z.B. Hofbäckerei, Hofkäserei, Bienen, Schweine, Milchviehhaltung, Ackerbau, Wald und Garten. Kreativität und Vielseitigkeit hat diesen Hof über Jahrzehnte erhalten, z.B. haben sie Schnittblumen verkauft, die auf geringer Fläche gute Gewinne erwirtschafteten.

Einmal im Monat haben wir Lehrlingstreffen. Da treffen wir uns im Lehrjahr immer auf verschiedenen Höfen, meist in Norddeutschland, und so lernt man in diesen vier Jahren Ausbildung ca. 40 bis 50 Höfe in Norddeutschland kennen. Das ist ein Schatz für das ganze Leben. Man kennt die Verhältnisse und wenn man Fragen hat, kann man dort halt wieder hinkommen.

Als Abschlussarbeit habe ich mich mit Stallmistkompostierung beschäftigt. Dabei ging es darum, verschiedene Kompostierungsmethoden, die ich auf Rotteverlauf und die Wirkung auf das Pflanzenwachstum untersucht habe. Die Kompostierung dient dem Aufbau der Bodenfruchtbarkeit und diese ist gerade im Hinblick auf die Zukunft wichtig. Durch Bodenfruchtbarkeit haben wir eine Bindung von Kohlenstoff in der Erde in Form von Humus und daraus folgt eine Reduzierung der CO₂-Belastung für die Atmosphäre. Gleichzeitig kann mehr Wasser gespeichert und bei starken Regenfällen auch mehr Wasser in den Boden eintreten, als dass es oberflächlich wegläuft.

Klima ist das topp Thema. Man kann seine Fruchtfolge so aufbauen, dass mehr Kohlenstoff in der Erde gespeichert wird, als durch z. B. Bodenbearbeitung verloren geht. Hierbei bietet ein Zwischenfruchtanbau, d. h. eine Begrünung des Bodens durch Klee, Senf oder Ölrettich z.B., im Winter, wo sonst der Acker kahl oder un bebaut wäre, eine Möglichkeit. Gerade die Kleearten haben die Eigenschaft Stickstoff aus der Luft mit Hilfe von „Knöllchenbakterien“ im Boden zu speichern. Und dieser Stickstoff ist dann für den weiteren Anbau ertragsförderlich im Boden.

Zum Abschluss ein Zitat von Justus von Liebig, das dazu passt: „Immer und zu allen Zeiten ist es der Boden mit seiner Fruchtbarkeit gewesen, der über das Wohl und Wehe eines Volkes entschieden hat.“

4.7. „Ich achte sehr drauf, dass die Kinder gesundes Frühstück dabei haben und ich versuche auch immer eine gewisse Vorbildwirkung zu haben, was mein Frühstück betrifft.“

Birgit Redlich, Grundschullehrerin, Reinhold Otto Grundschule Charlottenburg

geb. 1968 in Zeitz, Sachsen-Anhalt

„Wir achten auch darauf, dass die Kinder regelmäßig essen. Wir machen eine gemeinsame Frühstückspause. Da isst jeder das, was er mitbringt und dann machen wir ab und zu auch ein gemeinsames Frühstück, bei dem wir alles gemeinsam vorbereiten. Beim Frühstück sprechen wir über das Essen und die Kinder und die Kinder wissen genau, was gesund und gut für sie ist. Sie merken es auch selber, wenn sie überzuckert sind und zu zappeln beginnen und sich nicht konzentrieren können. Dann erzählen sie mir, was sie alles in der Früh schon an Süßigkeiten gefuttert haben. Wir kennen uns nun ja schon lange. Ich habe die Klasse seit der ersten Klasse und nun sind sie in der vierten. Wir haben einen ganz anderen Bezug zueinander.

Dadurch, dass wir uns über das gesunde Essen unterhalten und zusammen frühstücken, erzählen die Kinder darüber auch zuhause. Sie sagen ihren Eltern, was sie gern zum Frühstück mithaben wollen. Ich mache das nicht, dass ich Elternbriefe herausgebe, worauf die Eltern zu achten haben, das geht mir zu weit. Wir haben sechs, mit deutsch sieben Nationalitäten in der Klasse, die Eltern tragen das gesunde Frühstück eigentlich alle Eltern mit.

Der Besuch der Grünen Woche bietet sich für uns an, denn unsere Schule ist in der Nähe. Wir erhalten vorab einen Übersichtsplan, was möglich ist und man sucht sich hier raus, was für die Kinder entsprechend passt. Vergangenes Jahr waren wir bei Morgenerwachen in der Tierhalle, Dieses Jahr haben wir das Thema „Mit allen Sinnen“ und dabei geht es im Schwerpunkt um Ernährung. Wir können hier ganz viel Gemüse und Obst kosten. Es ist ein sehr reichhaltiges Angebot, der Ausflug auf die Grüne Woche bereichert den Unterricht sehr.“

4.8. „Mein Lieblingsgericht ist Chickenburger.“

Maria, geb. 1995 in Moskau, lebt in Berlin, besucht die Gutenberg-Oberschule in Lichtenberg

13 Uhr 30, bisher eine Breze im Bauch. Noch gar nichts getrunken heute.

„Ich koche zu Hause, Ratatouille, Nudeln und Kartoffeln, also Bratkartoffeln. Mittags esse ich zuhause, meine Mutter kocht einen Tag vor und dann haben wir mittags Essen. In Russland gibt es Soljanka, das ist so ein Suppe mit Fleisch und Gemüse. Bei uns zuhause gibt es auch oft Bortsch, das ist auch eine Suppe mit Fleisch und Gemüse, mit Rote Beete. Die Suppe ist ganz rot. Bei Festen gibt es große Essen. Im normalen Alltag kochen wir einmal pro Tag. Abends gibt es Suppe oder Kartoffeln, nicht so deutsch. Brote gibt es bei uns nicht.“

4.9. „Ich habe als erste Ausbildung Gärtner gelernt, bevor ich Hauswirtschaft gemacht habe, mein Herz hängt schon noch sehr an dem Gartenbau. Eigentlich geht es bei mir jetzt schon wieder an mit Aussäen auf der Fensterbank.“

Susanne Ahle, Katholische Landvolkbewegung, Diözese Augsburg

„Ich habe jetzt auch ein altes Einkaufswagenhäuschen von der Baywa als Gewächshaus umfunktioniert, die hätten das weggeschmissen. Das ist optimal. Ich habe dort letztes Jahr drei Klettergurken angepflanzt, da habe ich bei 175 Gurken das zählen aufgehört. Wir haben eine große Familie, sechs Geschwister mit Kindern, die versorge ich dann mit. Unsere Kinder gehen in das Gewächshaus rein und pflücken sich eine Gurke, beißen rein. Das kann man dann auch mit gutem Gewissen machen. Man weiß ja, dass da keine Pestizide dran sind.

Unser Thema auf der Grünen Woche ist „Fairwandle Dein Klima“. Wir rechnen einen ökologischen Fußabdruck bei uns am Stand aus und da ist das Ergebnis für viele, dass sie im deutschen Durchschnitt liegen, was besagt, sie brauchen drei Planeten, um so weiterleben zu können. Aber wir erleben am Stand auch, die Leute sind dankbar für dieses Wachrütteln. Die Resonanz bei unserem Thema bei vielen ist auch, dass sie sich ein bisschen hilflos fühlen, gegenüber großen Konzernen und auch gegenüber der Politik. Sie fühlen sich verschaukelt.

Da war neulich eine Diskussion auf der Bühne in unserer Halle, was der einzelne für den Klimaschutz tun kann und da hat sich eine Frau bei uns massiv beschwert, dass man den kleinen Verbraucher immer anmahnt, was er alles tun soll und wenn man dann Berichte von der Klimakonferenz sieht, dann tun die Politiker viel zu wenig. Darüber sind die Menschen verärgert. Die Berichte, die man im Fernsehen sieht, die frustrieren ohnehin. Neulich wieder die Diskussion mit den Wiesenhofhähnchen. Und da stört mich, dass die Funktionäre immer einen Deckmantel über die Tierhaltung legen. Die sagen, man darf die Vorkommnisse nicht auf die ganze Landwirtschaft schließen, das sind Einzelfälle, natürlich wird das untersucht. Aber wir wissen ja, wir hören nie wieder was davon.

Was kann tun? Man kann die Leute ermuntern, ihren Lebensstil zu überdenken und vielleicht mal kritisch zu analysieren: Wo stehe ich jetzt, was habe ich bisher schon erreicht, was könnte ich besser machen?

Jetzt ist ja bald wieder Weltgebetstag für Frauen, der ist von der evangelischen und katholischen Kirche gemeinsam organisiert. Dieses Jahr ist es das Jahr des Klimas. Und dazu gab es für mich heute ein Schlüsselerlebnis: Eine Frau kam zu uns, die hat gesagt: „Zum Weltgebetstag beten ja viele Menschen gemeinsam auf der Welt für das Klima, das ermuntert mich, weil dann spürt man einfach, man ist nicht allein.“

4.10. „Die Qualität der Nahrungsmittel erhalten und weiter verbessern“

Drei Studentinnen der Agrarwissenschaft der Humboldt Universität

Alles Berliner Stadtpflanzen, mit Interesse an der Naturwissenschaft und an der Frage: Wie funktioniert der Anbau von unserem Essen, das wir täglich auf dem Teller haben und wie kann man es besser machen?

„Ich bin auch mehr dafür, landeseigene Produkte zu vermarkten und nicht länderferne Produkte zu kaufen, die einen weiten Weg haben und schon halb verfault sind, wenn sie hier ankommen oder unreif gepflückt werden. / Man müsste den Markt verändern, die Leute dazu bringen, mehr regionales Gemüse anzufragen, wenn da der Bedarf da ist, dann wird es auch mehr angebaut. / Aufklärung durch die Medien. Man müsste dem Konsumenten einerseits beibringen, dass er nicht immer das Allerbilligste kauft. / Eben was die Auswirkungen sind, wenn man immer das billigste kauft und zeigen, was es für gute regionale Produkte gibt, die zwar auf dem Markt sind, aber viel zu wenig nachgefragt werden, weil sie etwas teurer sind. / Weil wir in Deutschland einfach gute Standards haben und Qualität... / ...und der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln reguliert ist, von denen in anderen Ländern eben keine Höchstmengen gegeben sind. Die werden dort einfach benutzt und die mindern den Ertragsverlust, dadurch werden die Produkte dann billiger. Die Pflanzenschutzmittel reichern sich aber als Gift im Wasser und überprozentual in den Pflanzen an.

Es gibt Kontrollen in Stichproben. / Ja, aber dann steht der Verbraucher eben auf dem Markt und sieht, die importierten Weintrauben sind billiger als unsere eigenen und dann kauft er die. / Das wäre der nächste Schritt, dass der Verbraucher sagt, im Winter gibt es halt keine Weintrauben, dann müsste der Verbraucher im Winter halt eingekochtes Obst oder Apfelsorten essen, die zu lagern sind.

Man kann den Verbrauchern raten: Sie sollen sich gezielt mit den Bauern aus der Umgebung zusammenschließen und ihnen sagen: Ihr produziert das, wir nehmen euch das ab.“

4.11. „Projekte für Kindergärten und Schulen: Wo kommen die Lebensmittel überhaupt her?“

Michaela aus Werder, geb. 1975 in Siegen, kommt eigentlich aus dem ökologischen Landbau, hat drei Jahre auf einem Biohof gearbeitet und gerade ganz frisch den Ernährungscouch gemacht.

„Vom Korn zum Brot - Korn mit verschiedenen Mahltechniken zu Mehl verarbeiten und dann gemeinsam Brötchen backen, die man natürlich auch gemeinsam verspeist. Zusammen eine Bäckerei besuchen.

Ich bin in den Ernährungsbereich gegangen, weil ich denke, da gibt es Bedarf. Mein Ziel ist es, gerade Kinder und Jugendlichen gesunde Ernährung zu vermitteln, aber auch, dass sie wieder zur Natur finden können. Obwohl ich auf dem Land lebe, ist das nicht der Fall. Ich wohne im ehemaligen Osten und oft sind die Eltern beide in der Arbeit und die Kinder bis vier nachmittags in der Kita oder im Hort und ich denke, dass die Leute auch gar keine Zeit haben, für einen eigenen Gemüsegarten zu pflegen.

Mir liegt daran, dass Kinder mit Herz, Hand und Verstand erleben können, wie ihre Nahrung entsteht und welche Vorteile ihnen gesunde Nahrung bietet. Von der Milch zum Käse. Kinder wissen ja nicht, wie der Joghurt, den sie jeden Tag essen, hergestellt wird, was da drin ist.

Ein Anliegen ist auch, Wissen zu Kreislaufwirtschaft und dem Organismus Landwirtschaft zu vermitteln. Ich denke schon, dass die Kindergärtnerinnen und Lehrer sehr offen dafür sind, aber dann sind auch wieder keine Gelder da, um das zu verwirklichen.

Kindergärten sind oft durch mangelndes Personal überlastet. Da wird schon viel gemacht, man sieht auch eine Entwicklung, aber sie brauchen Unterstützung. Wenn man mit Projekten im Bereich Ernährung von außen in die Kindergärten reingeht, dann ist es für sie nicht so ein großer Aufwand. Ich würde immer gern auch einen Besuch in einer Bäckerei oder Molkerei mit anbieten, je nachdem, wie es in die Tagesgestaltung passt. Meine Idee wäre auch ein mobiler Umweltbus, mit dem man eingeladen wird, auch auf Festivitäten und eine Aktion anbietet.

Ich habe zwei Kinder. Mir ist es ein Anliegen, dass mehr Bewusstsein für Umwelt und Ernährung in den Köpfen Einzug hält. Ich würde mir wünschen, dass sich mehr ökologischer Landbau in unserer Region etabliert. Ich kann mir auch vorstellen, einen Kinderlernacker zu betreiben, in der Richtung, wie das hier bei Euch am Stand der Herr Jaksch für Familien vorstellt.“

4.12. „Gartenarbeitsschulen“ beinhaltet hauptsächlich, dass die Schüler selber arbeiten: Von der Saatbeetvorbereitung bis zum eigenen Verzehr.“

Roger Blesing, geb. 1963 in Fürth im Odenwald, Gärtner

„Meine Eltern haben von jeher selbst die Gemüseversorgung über ihren Garten bewerkstelligt. aber in der Öffentlichkeit sind immer mehr Gärten verschwunden, immer mehr Landwirte haben aufgehört. Meine Eltern könnten sich auch leisten, sich das Gemüse zu kaufen. Die machen das aber nicht, aus verschiedenen Gründen. Ich finde, dass jeder nachsehen kann, ob er nicht, bis zu einem bestimmten Punkt, selber was zu seiner Ernährung beitragen kann oder zumindest Menschen in seiner Umgebung unterstützt, die dafür Sorge tragen. Manche sagen, das macht so viel Arbeit und so viel Dreck und da hat die Werbung ja auch ordentlich reingehohlet in diese Kerbe.

Meine Ambition ist, mit einem der ursprünglichsten Wirtschaftsformen, also Gartenbau, was zu sinnvolles tun, gern mit Schulen, was ich ja schon gemacht habe.

Ich habe hier in Berlin eine „Gartenarbeitsschule“ geleitet. Das Konzept ist zu reformpädagogischen Zeiten in den Zwanziger Jahren entstanden und da war der geistige Überbau der, dass die Stadtkinder das gleiche erleben können wie Landkinder:, und zwar was Pflanzen und Tiere brauchen, um groß zu werden. Die Kinder erfahren das, indem sie in diesem Bereich mitarbeiten. Eine Gartenarbeitsschule hat seine technische Ausführungsvorschrift: Sie braucht ein eigenständiges Gelände, nicht direkt an der Schule angegliedert, dann muss es einen technischen Leiter und einen pädagogischen Leiter geben. Der Besuch der Gartenarbeitsschule gehört zum regulären Unterricht und bei uns war Bedingung, dass die Klassen eine Doppelstunde in der Woche zu uns kommen. Wir haben mit einer Grundschule kooperiert, das war erste bis sechste Klasse und das ließ sich sehr gut in den Sachkundeunterricht integrieren. Unsere Gartenarbeitsschule gibt es nicht mehr, aufgrund von Politik und Finanzlage in unserem Bezirk.

Das Konzept „Gartenarbeitsschule“ sieht mehr vor, als der Betrieb eines Schulgartens bietet: Die gesamte Palette, von der Aussaat über die richtige Ernte, Werkzeugkunde und dann die Verarbeitung der Lebensmittel. Wir haben mit den Kindern gekocht und gemeinsam gegessen und dabei noch über Tischmanieren und Esskultur gesprochen. Wichtig ist, dass man das in den Rahmenlehrplan integriert, denn die Schüler heutzutage sind sehr belastet, auch die Lehrer. Man kann die mannigfaltigen Themen einer Gartenarbeitsschule in die verschiedenen Unterrichtsstunden einbauen. Z.B. in Rechnen, 100 qm Möhren und dann hochrechnen auf Hektar, wir haben die ganzen Gewichte durchgenommen, einfach indem wir mit einer normalen Waage unser Gemüse gewogen haben. Es ist fast unbegrenzt, was man damit machen kann und das geht auch sehr gut, das hat sich in Berlin an unserer Schule gezeigt. Ich hatte auch eine Sonderschulklasse dabei, 13 bis 14 waren die Schüler. Sie hatten eine hervorragende Lehrerin. Da waren viele hyperaktive Kinder dabei, da war der Unterricht nicht immer einfach, die Tagesform der Kinder war entscheidend. Die Gartenarbeitsschule soll man jetzt nicht in den Sonderschulstatus abschieben. Da ist es sehr toll angebracht, aber es ist für alle Schultypen ein Thema. Auch in Bezug auf die Ganztagschule.

4.13. „Wir möchten, dass die Leute wieder hinschauen.“

Matthias, angehender Hauptschullehrer, 27 Jahre, führte auf der Grünen Woche ein Verbraucherinformationsprojekt durch

„Nur wer Wissen hat, dem bringt es auch was, hinzuschauen.“

Wir haben hier auf der Grünen Woche mit den Leuten über das Verbraucherverhalten und nicht versteckte Inhaltsstoffe von Lebensmitteln gesprochen denn die sind nicht versteckt, die stehen hinten drauf, und zwar nicht klein, sondern groß. Wir mussten feststellen, dass die Menschen das nicht wissen. Ich denke, dass es die Leute nie gelernt haben, genau hinzusehen. Ich möchte überhaupt gar kein Desinteresse unterstellen. Wenn wir über bestimmte Qualitätsmerkmale gesprochen haben, kam „Das stimmt ja doch nicht“. Es ist also auch mit einem gewissen Misstrauen dem gegenüber gekoppelt, was da auf der Packung steht. Aufgrund von Nicht-Wissen und Nicht-Hinschauen wird dann willkürlich das Nahrungsmittel ausgewählt.

Wir sind ein paar Leute in unserem Raum und bringen verschiedene Fähigkeiten mit um selbst einen Hof aufzubauen, der nicht unbedingt auf Selbstanbau ausgerichtet ist, sondern darauf, dass Menschen Sachen zur Erzeugung erfahren können. Wir kommen aus der Heidelberger Gegend und suchen im Moment, da wir alle noch im Studium sind, nach Wegen wie man so etwas finanziell auf die Beine stellen kann.

Zum Teil sind wir Lehrer. Wir versuchen die Schüler, nicht wie viele andere Gesundheitskonzepte mit Ernährungsratschlägen zu versorgen. Wir gehen viel mehr in die Richtung, die Schüler praktisch und experimentell zu informieren und weiterzubilden. Wir machen Projekte, z. B. ein Schülerprogramm hier auf der Grünen Woche, bei dem wir Lebensmittel mit Schüler mit chemischen Verfahren analysieren. Die Schüler bekommen ein Wissen, das ihnen die Chance gibt, den Transfer zu vollziehen, die Inhaltsstoffe, die sie hier kennenlernen, sind ja in vielen Lebensmitteln drin.

Unser Konzept, das wir in der Gesundheitsbildung einsetzen, baut auf den Grundgedanken der „Salutogenese“ sprich der Gesundheitsentstehung auf. Das Gegenteil ist die „Pathogenese“ - die Lehre von der Entstehung von Krankheiten. Wichtig für uns ist das soziale Wohlbefinden, aber vor allem auch das grundsätzliche Wohlbefinden. Wenn wir über Ernährung sprechen, sprechen wir vor allem dabei über den Genuss, dass ein kleines Stück Schokolade am Tag genauso wichtig sein kann, wie die eineinhalb Liter Wasser, die man trinkt, denn es geht dabei um ein positives Gefühl. Wir verbieten nicht, sondern wir verstärken positive Verhaltensweisen.

Das war Teil meines Lehrerstudiums in Heidelberg, ich bin mit dem Studium jetzt gerade fertig und gehe nächste Woche ins Lehrerreferendariat. Ich werde Hauptschullehrer.

Grundsätzlich finde ich wichtig, dass Schüler wieder sehen, wo kommt denn unsere Nahrung her. Was ist denn eigentlich der Ursprung unseres Lebens? Das ist mir wichtig, dass Schüler oder Kinder ihre Umwelt verstehen. Jemand der versteht, ist er auch dazu in der Lage, selbständig zu handeln.“

5.1. Entdeckung der Wildpflanzen“

Junge Frau, geb. 1982 in Sölden bei Freiburg, entdeckt ihr Interesse für Wildpflanzen

„Mein Interesse für Wildpflanzen kam durch eine befreundete Kräuterpädagogin. Wenn man mal mitkriegt, was so alles dahinter steckt, dass man Unkraut essen kann, da wächst das Interesse. Ich habe als Kind gelernt, Unkraut muss raus, Löwenzahn, da war ich ganz perplex, da kann man Salate draus machen, oder das Wiesenschaumkraut, das kann man auch essen und man kann es in den Salat reintun und ich habe gedacht, ich kenn das nicht, bis ich erfahren habe, das sind die lila blühenden Pflanzen, die im Sommer auf jeder Wiese stehen.

Bei uns gibt es ganz viele Kräuterpfade, die gibt es schon sehr lange, die haben sie jetzt neu gemacht und auf den Tafeln sieht man die Kräuter und erfährt, wofür sie sind. Man läuft nicht mehr so blind durch die Gegend. Ich trockene mir die Blüten, die ich kenn und lerne so die Pflanzen kennen. Kommenden März wenn ich die Pflanzen wieder sehe, weiß ich dann schon mehr.“

5.2. „Die natürliche Kraft der Wildkräuter sollte mehr genutzt werden.“

Katrin De Jong, geb. 1971, in Sachsen-Anhalt, wohnhaft in Thüringen, Wildkräuterspezialistin

„Die Wildkräuter wachsen bei uns vor der Haustür, sie kosten nichts, man kann sie sammeln und sie sind eine einmalige Kraftquelle.

Ich habe Koch gelernt, ich mache verschieden Kreationen: Pesto, Aufstriche, Sirup, alles was saisonal wächst, wird übers Jahr verarbeitet. Z.B. Brennessel-Ingwer-Aufstrich und Giersch-Walnuss. Ich baue die Wildkräuter selber an. Ich habe von meiner Oma ein kleines Stück Land vererbt bekommen und habe eine Produktionsküche, die ist 10 Meter von den Beeten entfernt. Die Kräuter werden abgeschnitten und sofort verarbeitet. Ich bin ein Kind vom Land, ich habe schon immer einen sehr starken Bezug zur Natur gehabt, draußen kann ich erst richtig atmen. Mit zehn bin ich mit meiner Ziege in den Steinbruch gelaufen, während die anderen Kinder spielen gegangen sind. In der Natur hat alles seinen Sinn, alles ist ein Kreislauf und die Wildkräuter gehören dazu.

Ich habe einen Garten der besonderen Art, momentan habe ich viel Melde angepflanzt, was auch gut funktioniert hat, dann Brennessel und Franzosenkraut. Für Holunder habe ich eine Wildsammelgenehmigung. Alles was ich aus Holunder mache, hole ich aus der Natur.

Dann interessiert mich als Köchin auch der Geschmack, Wildkräuter schmecken intensiv und natürlich. Eine Brennessel hat doch einen tollen Geschmack!

Nahrungsmittel sollen gleichzeitig Heilmittel sein. Wenn z. B. viel mehr Frauen verschieden Tees aus Frauenkräutern wie z. B. Frauenmantel, Rotklee, Schafgarbe, trinken würden, könnten sie vielen Schwierigkeiten vorbeugen.

Mit Wildkräutern und Wurzelgemüse seinen Speiseplan zu bereichern, bedeutet einfach einen Schatz und eine Fülle von Geschmacksaromen in sein Essen zu bringen. Wie toll schmeckt Giersch oder Franzosenkraut, das von den meisten Menschen in Unwissenheit als Unkraut bekämpft wird!“

5.3. „Ein Institut hat mal untersucht, warum die Feldhasen aussterben. Man hat herausgefunden, dass den Hasen die Wildkräuter auf den Feldern fehlen.“

Birgit, Ernährungsberaterin, geb. 1956, in Siegen, Südwestphalen, lebt seit mehr als 30 Jahren in Berlin

„Durch die Kräuter hatten die Hasen die Stoffe, um gesund zu bleiben. Die fehlen ihnen jetzt.

Da fällt mir auch noch unsere alte Nachbarin ein, ihr Mann ist ganz krank aus dem Krieg nach Hause gekommen und die Ärzte haben ihn schon aufgegeben. Sie hatte einen Garten und wusste sehr viel über Wildkräuter und sie hat ihrem Mann selber Medizin gemacht und er hat noch ganz lang gelebt.

Ab und zu beobachte ich türkische Frauen, die durch die Wiesen streifen und Kräuter sammeln, da werde ich immer ganz neidisch, dass sie das Wissen noch haben. Aber vielleicht müsste ich nächstes Mal hingehen und fragen.“

6.1. „Selbstgemachte Braune Butter, hält lang, wunderbar zu Fisch, Salzkartoffeln, sie hat einen ganz nussigen Geschmack“

Der Rezepttipp kommt aus Wolfenbüttel

„250 Gramm Butter in einen größeren flachen Topf, auf leiser Flamme oder Herdplatte leise erhitzen, immer wieder ein wenig schütteln und wenn die Molke unten braun wird, dann ist die Braune Butter fertig. Dann nehme ich ein Sieb und lege ein Haushaltspapier in das Sieb, schüttele die Butter rein. Die hält im Kühlschrank abgedeckt ewig.“

6.2. „Tipp für Einmachen“

Gabriele aus Tornow bei Eberswalde, geb. 1956

„Da nehmen sie Eiweiß und bestreichen den Rand des Glases mit Eiweiß oder legen den Gummi ins Eiweiß, dass er von beiden Seiten benetzt ist und dann kommt er aufs Glas, Deckel aufsetzen und mit einer Spange schließen. Die Gläser werden vorher mit heißem Wasser ausgewaschen und dadurch sind sie gleich erhitzt.“

6.3. „Eingelegte Schnippelbohnen“

Ehepaar aus Andernach am Rhein, bei Koblenz, Rheinlandpfalz.

Die Ehefrau, geb. 1946, hat ein wunderbares Rezept, um Bohnen einzulegen. Der Ehemann bestätigt, es schmeckt hervorragend.

„Grüne Bohnen, Stangenbohnen, dünn schneiden, „Schnippelbohnen“ draus machen, d. h. der Länge nach schräg in ganz dünne längliche Streifen schneiden. Möglichst junge Bohnen dafür nehmen, die keine Fäden oder harte Kerne haben. Die geschnittenen Bohnen ganz kurz blanchieren, also nur einige Sekunden.

Die Bohnen abwiegen, das Salz abwiegen, das Verhältnis ist 1 zu 5. Dann einen Gärtopf nehmen und eine Lage Bohnen unten rein, dann wieder eine Lage Salz und so schichtet man den Gärtopf voll. Nicht ganz füllen, damit noch ein wenig Platz ist. Während man schichtet, immer gut festdrücken, damit wenig Luft dazwischen ist.

Wasser kommt nur in den Rand des Gärtopfs, dann fängt es an zu gären, der Topfdeckel blubbert dann immer leicht. Der Gärtopf kommt in den Keller, dort ist es kühl und dunkel, um die 8-10 Grad. Vor Weihnachten fangen wir immer an, die eingelegten Bohnen zu essen, da waren dann nach dem Einlegen so 6 Wochen dazwischen.

Unter Umständen könnten sie zu salzig geworden sein, also ich probiere sie und wasche sie ab. Und dann koche ich sie mit frischem Wasser ganz kurz auf, schüttele das Wasser weg. So werden sie milder. Aber das ist Geschmackssache.“

6.4. „Bei mir kommen Möhren, Pastinaken und Sellerie, sowie Äpfel und Birnen ins Sauerkraut.“

Steffen, geb. 1961 in Berlin, Berufsgärtner

„Ein Hinweis dazu, Pastinaken und Topinambur sind wunderbare nährstoffreiche, alte Gemüse, aber die Leute sind sie nicht mehr gewöhnt, es empfiehlt sich langsam damit anzufangen. Erst einmal eine Pastinake über den Tag verteilt essen, immer wieder in kleine Stückchen und dann langsam mehr davon, damit sich der Darm daran gewöhnt. Dann kann man sie wunderbar essen und verträgt sie auch gut.“

Jetzt zu meinem Rezept: Normaler Weißkohl wird gehobelt, die Mohrrüben schneide ich in feine Streifen mit dem Gemüseschäler, ebenso fein geschnitten oder auch gerieben gebe ich dann Sellerie und Pastinaken dazu. Und als Würze nehme ich die kleinen Cayennepfefferschoten, getrocknet, klein gemacht. Und dann kommen in mein Sauerkraut noch ein paar Äpfel und Birnen klein geschnitten mit rein. Wasser tue ich keins rein, denn die Flüssigkeit kommt ausreichend über die Birnen und die Äpfel und das Kraut.

Ich habe einen russischen Steingärtop, die sind für mich die besten. Die haben keine Wasserglocke, der russische hat oben diese „Irde“, d. h. er ist ohne Glasur, dadurch verdunsten die Gase, die bei der Gärung entstehen. Dann nehme ich meinen alten Kartoffelstampfer, es gibt ja auch einen Fleischstampfer aus Holz, und stampfe. Ich stampfe über eine Stunde. Durch den Stampfprozess arbeitet sich das Gestampfte nach unten und ich habe die Durchmischung.

Nun die Kräuter die reinkommen: Erst einmal Salz: auf 1 kg nehme ich etwas weniger als 10 Gramm Salz, dazu ein bisschen Bohnenkraut, Dill, wenn ich ihn frisch im Herbst habe, kommt er gleich aus dem Garten rein, das gibt einen sehr intensiven Geschmack. Dann noch Dillkörner, Wacholder, teilweise im Mörser klein gemacht und Kümmel sowieso, den lass ich als Korn. Ich mag das.

Den Topf mache ich drei Viertel voll, dann kommen die Hüllblätter vom Weiskohl oben drauf und darauf lege ich einen sauberen, guter Feldstein, der reinpasst in den Topf.

Auf diesen Feldstein mache ich extra noch ein paar Salzkrümel drauf, um den Pilz- oder „Chamhefebefall“ zu unterdrücken. Und dann steht der Topf zehn Tage warm. Das ist ganz wichtig, damit er gären kann.

Danach wird der Topf so kalt wie möglich gestellt, wenn es geht um die 12 Grad Celsius oder kühler. Nach drei Wochen ist er fertig und dann fülle ich das Sauerkraut portionsweise in Vakuumverpackung ab. Die Sauerkraut wird kühl gelagert oder kommt in den Kühlschrank. Teilweise ist auch noch was im Sommer davon da, das hat es dann zwar nicht mehr die schöne gelbe Farbe, aber wenn man das kocht, ist es immer noch gut.

Ein Tipp vielleicht noch zur Verträglichkeit aus einem alten Kochbuch: Wenn man das Sauerkraut gekocht hat, kann man am Ende 15 Prozent rohes Sauerkraut daruntermischen, dann ist es bekömmlicher.“

6.5. „Pastinaken kann man sehr gut als Soßenbinder verwenden, das ist kalorienarm und gibt zudem einen ganz besonders feinen Geschmack“

Erika aus Potsdam, geb. 1941

„Unsere Tochter macht das. Das Gemüse wird mit gekocht und dann gestampft, es bindet die Soße von Gänsebraten, Hühnerbraten, eigentlich von allen Fleischsachen. Man kann Pastinaken auch an Kartoffelbrei ranmachen. Man muss für sich nur das richtige Maß finden, das kann man ausprobieren. Aber die Pastinake gibt eben den besonderen Geschmack.“

In Bremen bei unserer Tochter kriegen wir Pastinaken, in Potsdam ist das schwierig. Aber wir haben uns jetzt erkundigt, man kriegt sie schon in speziellen Läden. Zunächst habe ich die Pastinaken immer mit der Petersieleinwurzel verwechselt, optisch gleichen sie sich sehr, aber oben an der Öffnung, wo das Blatt herauskommt, wölbt sich die Pastinake nach innen und bildet einen vertieften dunklen Ring. Während bei der Petersilienwurzel geht die Wölbung nach außen, ähnlich wie bei der Karotte.“

6.6. Wir haben früher bei uns auf dem Hof Schweinefleisch eingelegt

Grete aus Hamburg, geb. 1933, kommt ursprünglich aus der Landwirtschaft

„Schweinefleisch wurde gekocht, mit viel Schwarte, denn das bringt die Sülze. Und dann kam ziemlich viel Essig ran und Gewürze, ähnlich wie bei Essiggurken. Es wurde ziemlich warm in die Steinguttöpfe gefüllt, dann wurde Schweineschmalz, Schweinefett halb flüssig gemacht, und wie ein e Art Brei auf das ganze oben drauf gepackt. Damit wurden der Behälter verschlossen. Das ist einfach zur Konservierung und da kann man immer wieder Teile rauschneiden.“

6.7. „Rezept: Zucchini-Kartoffelsuppe“

Bärbel, geb. 1958, aus Sachsen-Anhalt, Planungsingenieurin

„Also die ausgewachsenen, großen Lagerzucchini in grobe Stücke schneiden, einschließlich Schale. Wenn die Schale allerdings sehr hart ist, schäle ich sie.

Kurz in Öl anbraten, rohe Kartoffeln ebenfalls in grobe Stücke schneiden, Zwiebeln ebenso. Alles nacheinander im großen Topf mit bisschen Wasser und Gemüsebrühe köcheln, ca. 15 Minuten, dann grob passieren, nicht zu fein, würzen mit Salz Pfeffer und je nach Geschmack auch mit Paprika. Dazu etwas Creme Fraiche oder saure Sahne und mit reichlich frischer Petersilie servieren. Die Verbraucherzentralen haben eine Broschüre „Kochen nach Jahreszeit“, das finde ich sehr gut. Das gibt es aber anscheinend nur noch als CD-Rom.“

6.8. „Kürbissuppe“

Erika-Elise, Kreis Wesel, Niederrhein, geb. 1940 im Kreis Rees.

„Hokaidokürbis, mit Schale, würfeln, 1 dicke Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen anbraten in Butte, dazu die gewürfelten Kürbisstücke und eine Handvoll fein geschnittene Staudensellerie , mit ½ Liter Hühnerbrühe aufgießen und kurz köcheln lassen, bis der Kürbis noch Biss hat, Und abschmecken mit Sherry und Sahne, bzw. Creme Fraiche, Salz, nach Bedarf. Später weißen Pfeffer drüberstreuen. Der Kürbis zerfällt ja, der wird etwas breiig, ich püriere das mit Absicht nicht. Das schmeckt herzhafter.“