

## Was der Bauer nicht kennt ...



Wie oft haben wir alle schon über den Spruch „was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“ gelacht und gedacht, wie kann man nur so einfältig sein! Bei näherer Betrachtung der heutigen Ernährungssituation wird aber schnell deutlich, dass den Menschen mit einer solch vermeintlich einfach gestrickten Grundhaltung auch viel Leid erspart bliebe. Auf alle Fälle ist es gut zu wissen, was man isst, wie das Lebensmittel hergestellt und ver- oder bearbeitet wurde.

Für eine gute und gesunde Ernährung benötigt man keine mathematischen Formeln, dennoch ist es leider so: Viele von uns kennen kaum noch den ursprünglichen Geschmack von Lebensmitteln.

Verwirrt durch Aromastoffe und Geschmacksverstärker ist die in jedem Menschen angelegte Befähigung, differenziert zu schmecken und wahrzunehmen, stark reduziert. Um die Schulung des Geschmacks ist es nicht nur bei Kindern kläglich bestellt. Obst aus der Dose schmeckt Groß und Klein oft besser als die schönen Früchte direkt vom Baum. Warum nur? Eine Antwort ist: Weil die Welt der Lebensmittel ver-rückt ist.

Der Geschmacksinn ist, entwicklungsgeschichtlich betrachtet, nichts anderes als ein Wächter am Eingang unseres Verdauungstraktes. Signalisiert er Gefahr, darf die Schleuse nicht passiert werden. Eine wunderbare Grundvoraussetzung für unsere Ernährung!

Jedoch müssen wir feststellen: Weil das meiste, was wir zum Essen kaufen, schon vorgefertigt ist, wird die wahre Identität von Lebensmitteln oft nicht mehr erkannt. Wir haben die direkte und originäre Beziehung zur Herkunft unserer Lebensmittel verloren. In unserem Erleben gleicht der Erwerb von

Lebensmitteln häufig dem Kauf von Gegenständen des täglichen Gebrauchs. Wir verlieren zunehmend die emotionale Beziehung zum Essen, weil es gar nichts Besonderes mehr zu sein scheint. Und wir bringen nicht mehr den nötigen Respekt für die Natur auf. Doch nur wer den Wert eines Brotes, eines Gemüses, eines Stücks Fleisches zu schätzen weiß, nur wer gelernt hat, zu riechen und zu schmecken, und nur wer gut informiert ist, wird sich ganz bewusst für bestimmte Lebensmittel entscheiden und beispielsweise regionale und saisonale Erzeugnisse wählen.

So wäre es äußerst sinnvoll, wenn Kinder wieder lernen, wie die für uns so wertvollen Lebensmittel wachsen und entstehen. Sie sollten wahrnehmen dürfen, dass der Bauer den Weizen anbaut, der Bäcker backt, der Fischer fischt, der Metzger Wurst macht und der Gärtner Salat sät und erntet. Wir sollten unseren Kindern auch vermitteln, wie sich Milch in Butter oder Käse verwandeln lässt, wie aus Trauben Saft gewonnen wird. Wie konnten wir nur zulassen, dass viele Kinder glauben, Kühe seien lila und Äpfel kämen im Sechserpack fix und fertig auf die Welt.

Natürlich sind es die Eltern, die ihre Kinder zum guten Essen führen können und deshalb zur gesunden Ernährung anleiten müssen. Ganz entscheidend dabei wäre, dass Familien wieder regelmäßig gemeinsam essen. Zumindest das Mittagessen am Sonntag könnte beispielsweise zur verbindlichen Zusammenkunft erklärt werden. Tatsächlich ist erwiesen, dass Kinder lieber und besser lernen und zudem weniger aggressiv und depressiv sind, wenn zu Hause mindestens fünf Mal in der Woche gemeinsam gegessen wird.

Die Devise könnte lauten: Rein in die kulinarische Geborgenheit, wie wir sie hoffentlich bei unseren Müttern und Großmüttern erfahren haben. Wenn wir etwas Zeit mit ihnen in der Küche verbracht haben, können wir den Geschmack der frisch gekochten, gerade auch einfachen Gerichte oder den Geruch frischer Butter nicht vergessen. Wichtige Erinnerungen verknüpfen sich auch mit dem gemeinsamen Essen am Küchentisch, die Gespräche und Erzählungen, die Diskussionen, ja auch der Streit.

Eine elementare Zutat für ein gutes Gericht ist natürlich die Liebe, mit der es zubereitet wird. Sie zeigt sich darin, dass auch einfachen Arbeiten wie dem Schälen, Schneiden und Rühren allergrößte Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das geduldige Rühren ist zum Beispiel für ein cremiges und dennoch bissfestes Risotto unabdinglich. So ist gutes Essen transformierte Liebe, baut gleichzeitig viel Wissen von kulturellen Zusammenhängen auf und führt zu einem geradezu selbstverständlichen Respekt vor der Natur und Kreatur.

---