

Von der Achtsamkeit zur Via Campesina

Ein Alphabet des Essens

„Du bist, was du isst“ oder in einer erweiterten Fassung: „Die Gesellschaft ist das Spiegelbild von dem, was und wie gegessen wird“.

Was isst Südtirol? Was und wie isst die Welt?

Was haben Essen und Nahrung mit zukunftsfähiger Entwicklung zu tun? Wie kann diese Frage in der Weiterbildung eingesetzt und bearbeitet werden, um zu einem verantwortungsbewussten Lebensstil anzuregen?

Ausgehend von dieser Fragestellung hat sich das Spiel mit dem ABC des Essens entrollt. Die Arbeit an der ersten Fassung hat mir persönlich viel Spaß gemacht.

Die Stichworte starten mit dem „Abfall“ und der „Achtsamkeit“, streifen in alphabetischer Reihenfolge Biodiversität, Gentechnik, Genuss, Hauswirtschaft, Landflucht, Nietzsche, Platon, um nur einige Beispiele zu nennen und enden schließlich mit „Ya basta!“, dem Protestschrei der Zapatistenbewegung.

Ein kunterbuntes Allerlei, wobei es mir darum ging, unterschiedliche Aspekte zum Thema zusammenzuführen und dadurch einen transdisziplinären Ansatz zu verdeutlichen. Wirtschaft, Umwelt, Philosophie, Literatur, Gastrosophie, Religion, Spiritualität

und andere Betrachtungsweisen sollten dabei in relativ leicht nachvollziehbarer Form verbunden werden.

Das Essen hat eine individuelle Dimension aber auch ein brisantes politische. Nahrungssicherheit und Ernährungssouveränität gehören zu den wichtigsten Punkten auf der politischen Agenda zur nachhaltigen Entwicklung, so ist beispielsweise die Mailänder Expo im Jahre 2015 ausschließlich diesem Thema gewidmet. Dennoch spielt das Essen in seiner ganzheitlichen Dimension in Schul- und Weiterbildung keine besondere Rolle.

Im Spiel mit den Buchstaben und der Zuordnung von Begriffen und Konzepten rund um das Essen sollte die politische/gesellschaftliche Dimension mit dem persönlichen/spirituellen Handlungsweg verbunden werden. Dabei können Zusammenhänge und Querverbindungen erkannt, ohne von der Vielfalt plattgedrückt zu werden.

So wird dieses „Alphabet des Essens“ zu einem kreativen Spiel, in dem Mitdenken und Mitschreiben gefragt sind. Die erste Fassung dieses ABC's ist im Anhang des Büchleins zu finden. Einige Stichworte habe ich ausführlicher behandelt, andere überhaupt nicht, was nicht heißt, dass sie für mich nicht relevant sind.

(Arno)

Die Auseinandersetzung mit diesem Alphabet hat in unserer Gruppe einen tiefgreifenden Dialog provoziert. Vor allem jene Begriffe mit einer religiösen bzw. spirituellen Prägung (Tischgebet, Segnung) haben anfänglich irritiert, letztlich aber dazu geführt, die tiefere Bedeutung der Begriffe und die persönliche Reaktion darauf zu hinterfragen. In der Folge wurde von der Gruppe auch die Entscheidung getroffen, dem Thema der Spiritualität ein eigenes Treffen zu widmen.



Anhang:

ANGEFANGENES ALPHABET DES ESSENS

Abfall

Nahrungsmittel im Müll. Laut einer im März 2012 veröffentlichten Studie des Verbraucherschutzministeriums werfen deutsche Privathaushalte rund 6,7 Mio. Tonnen Lebensmittel in den Müll, von denen 65 % zumindest teilweise noch zu gebrauchen sind. Durchschnittlich entsorgt jede/r Deutsche über 81 kg Lebensmittel jährlich. Aus Deutschlands Bäckereien werden bis zu 20% der Tagesproduktion weggeworfen (500.000 Tonnen Brot im Jahr).

Weltweit landet mindestens ein Drittel der globalen Lebensmittelproduktion auf dem Müll – in den hoch entwickelten Ländern ist es sogar die Hälfte aller Nahrungsmittel.

Achtsamkeit

Achtsamkeit gilt als eine der wichtigsten Einstellungen auf dem Weg zur Nachhaltigkeit. Achtsamkeit in allen Lebensbelangen: Beim Einkauf, beim Essen, beim Entsorgen . . . aber auch beim Abwaschen. Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh gibt in seinen Büchern viele praktische Hinweise zum Erlernen der Achtsamkeit. Welche Lebensmittel tun dem Körper gut? Welche Nahrungsmittelproduktion tut dem Planeten gut? Wie kann ich selbst gut leben, damit es allen gut geht?



Beispiel 1: Achtsamkeit beim Essen des Apfels

„Der Apfel in ihrer Hand ist der Körper des Kosmos.

. . . während des Kauens gibt es nichts anderes, mit dem Sie Ihren Mund füllen, keine Projekte und keine Abgabetermine, keine Sorgen, keine To-to-Listen, keine Ängste und Nöte, keinen Ärger, keine Vergangenheit und keine Zukunft. Da ist nur der Apfel.“

Beispiel 2: Achtsamkeit beim Abwaschen

„. . . Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d.h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag dies ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man ein solches Gewicht auf eine solche einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt. Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. (. . .) Wenn wir beim Abwaschen nur an die Tasse Tee denken, die auf uns wartet, und uns beeilen,

damit wir schnell fertig werden, so als ob der Abwasch etwas Überflüssiges sei, dann „waschen wir nicht ab, um abzuwaschen“. Und mehr noch: Wir leben nicht, wenn wir abwaschen. Wir sind in der Tat völlig unfähig, das Wunder des Lebens zu begreifen, wenn wir so am Spülbecken stehen. Wenn wir nicht abspülen können, ist es gut möglich, dass wir auch nicht in der Lage sind, unseren Tee zu trinken. Wenn wir Tee trinken, werden wir nur an andere Dinge denken, und uns kaum der Tasse in unseren Händen bewusst sein. So verschlingt uns die Zukunft – und wir sind in der Tat unfähig, auch nur eine Minute unser Leben zu leben.“

Allmende (Gemeingut)

Allmende (All+Gemeinde) sind Gemeingüter. Materielle Gemeingüter sind meist endliche, natürliche Ressourcen wie Rohstoffe, Energieträger, Wasser, Wald, Saatgut. Immaterielle Gemeingüter sind nicht fassbare, intellektuelle Ressourcen wie Wissen und Ideen – die codes der Informationsgesellschaft (Software) und die codes des Lebens, die Wissensallmende. Historisch wurden vor allem die in tatsächlichem Gemeindebesitz befindlichen Gewässer, Wiesen und Wälder als Gemeinschaftsgüter bezeichnet. Das war als mittelalterliche Eigentumsform ein wesentlicher Bestandteil bäuerlichen Wirtschaftens und Lebens, auch in Südtirol (Waale). Allmende bedeutet soviel wie: „allen in der Gemeinde abwechselnd zukommend“. Jeder hat also ein Anrecht auf die Nutzung. Bei Allmende / Commons geht es also im Kern um das Gemeinsame Tun (Commoning). Es geht um einen fairen

Umgang miteinander, um selbstbestimmte Normen und Regeln, so dass sich niemand über den Tisch gezogen fühlt. Im Fokus steht das „gemein-“ im Gemeingut, weniger das Gut. Will man nun das, was wir gemeinsam nutzen müssen, gut organisieren, dann spielen Wissen, Ideen und Kultur immer eine entscheidende Rolle. Insofern ist das Immaterielle vom Materiellen nicht trennbar. Man kann zum Beispiel Wasser zur Ware machen, indem man es in eine Flasche füllt, behauptet „jetzt ist es mein“ und dann im Supermarkt verkauft. Man kann es aber auch zum Gemeingut machen und als solches nutzen und pflegen. Gemeingüter fallen nicht vom Himmel. Sie SIND nicht. Sie werden gemacht. Elinor Ostrom hat das im Ergebnis ihrer jahrzehntelangen Forschungen getan. Menschen brauchen Freiräume, um Regeln selbst auszuhandeln, Sie müssen an Problem- und Konfliktlösungen beteiligt sein. Transparenz und Fehlerfreundlichkeit sind Trumpf. Die Selbstorganisationskraft der Menschen muss vom Staat respektiert werden. Erst das führt zu einer hohen Akzeptanz von Regeln und Normen. Es geht um Fairness und Freiheit. Keine Kleinigkeit! Und das müssen wir uns immer wieder erarbeiten, basierend auf dem Wissen, dass alles miteinander verbunden ist. Commons haben in allen Kulturen eine lange Tradition. Teilen, tauschen, gemeinsam nutzen: das ist eine Realität, aber sie muss immer wieder neu praktiziert werden. Commons sind die schwarze Materie unseres Wirtschaftsystems. Überall vorhanden und doch unsichtbar. Die Idee erlebt nun angesichts der aktuellen Klima-, Finanz- und Ernährungskrise eine Renaissance. *(Der Text ist Teil eines Interviews mit der Commons-Expertin Silke Helfrich)*

Ältere Menschen (Geschichten)

Ästhetik

Authentizität

Biodiversität

Der Mensch ist von der biologischen Vielfalt abhängig. Sie versorgt uns mit Nahrung, Medizin und Rohstoffen. In den letzten Jahrzehnten hat es weltweit eine drastische Reduzierung der Artenvielfalt gegeben.

An den Ursprüngen der Landwirtschaft ernährten sich die Menschen von rund 7.000 unterschiedlichen Getreide- und Gemüsesorten. Heute ist die Ernährung der Weltbevölkerung von wenigen Sorten abhängig; 30 Getreide- und Gemüsearten ernähren 90 % der Menschheit.

Biophotonen

Legen zufriedene Hühner bessere Eier? Wie wirkt sich ein harmonisches Wachstum (von Tieren und Pflanzen) im Einklang mit den natürlichen Zyklen auf das Leben und dementsprechend auf die Qualität der Nahrungsmittel aus?

Hennen, die im freien Gelände je nach Wunsch ein natürliches Sonnenbad nehmen können, legen Eier, die deutlich besser Licht speichern als jene Hennen, die unfreiwillig künstlichem Licht ausgesetzt sind. Diese Eier schmecken daher besser. . .

Was für jeden Hausmann und jede Hausfrau einleuchtend ist, wird von der Biophotonik wissenschaftlich untersucht.

Die Ergebnisse dieser Forschungen: Die Qualität der Nahrung hängt nicht ausschließlich von den Inhaltsstoffen und ihrem Energiegehalt ab, sondern von dem, was sie im Verbraucher auslöst. „Lebensmittel aktivieren, energetisieren, machen sensibel, emotionalisieren, koordinieren, ordnen, besänftigen, kultivieren“. (Fritz Albert Popp)

Borretschblüten



Brot

„Unser tägliches Brot gib uns heute. . .“ – Welche Bedeutung hat dieses Gebet in Kulturräumen, in denen das Essen an Wert verloren hat? Nahrungsmittel haben an Wertschätzung eingebüßt, weil die meisten Menschen nicht mehr an ihrer Produktion beteiligt sind und wir sie häufig in Form eines verarbeiteten Gerichtes kaufen können. „Es macht einen großen Unterschied, wenn wir unser „tägliches Brot“ essen, ob wir zuvor „im Schweiß unseres Angesichts“ einen Acker gepflügt, geeggt, mit Saatgut versehen, von Unkraut befreit und abgemerzt, das Getreide zu einer Mühle gebracht und das Mehl wieder nach Hause transportiert, den Sauerteig angesetzt und das Brot selbstgebacken haben – oder ob wir es im Supermarkt gekauft haben. Dasselbe gilt für Obst und Gemüse, aber auch für das Fleisch: Essen wir heute ein Stück Bra-

ten, symbolisiert es nicht mehr das Rind, dessen Geburt wir im Stall miterlebt, das wir gefüttert und gepflegt, dessen Jauche und Mist wir als Dünger verwendet und dessen Tod wir bei der Hausschlachtung beobachtet haben. . .“ (Martin Textor)



Compartir entre povres

(Der Stein in der Suppe)

Papst Franziskus hat im Mai des heurigen Jahres in einer Ansprache gesagt: „... no compartir los propios bienes con los pobres es robarles y quitarles la vida“.

In vielen Andengemeinschaften werden an Sonn- und Feiertagen große weiße Tücher auf die Straßen gelegt. Jede Familie legt auf diese Tücher Nahrungsmittel unterschiedlicher Art: Gemüse, Körner, Früchte, Salate und anderes mehr. Von diesen Vorräten kann sich jede/r nehmen, was er gerade braucht. Es wird geteilt, gemeinsam gegessen und gefeiert. In anderen Gemeinschaften ist es Brauch, dass jede Familie die Zutaten für eine gemeinsam gekochte Suppe mitbringt. Und wenn gar nichts da ist, was man mitbringen könnte, geht auch ein gut gewaschener Stein.

„Compartir entre pobres“ war schon lange vor dem dringenden Appell des neuen Papstes ein Kernelement des Gemeinschaftslebens in vielen lateinamerikanischen Dörfern.

Emoto Masaru

Kann das Wasser die Einflüsse von Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern? Der japanische Alternativmediziner Masaru Emoto hat in seinen Forschungsarbeiten, die er vor allem als Kunstwerke betrachtet, Wasser während des Gefrierens fotografiert und dabei einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Eiskristalls und der Qualität des Wassers hergestellt. Wasser, das im Fokus von Gedanken der Freude, Liebe und Harmonie gestanden war, hatte eine ästhetisch harmonische und schöne Kristallstruktur. Dysharmonisch wirken die fotografierten Eiskristalle, wenn das Wasser von einem Umfeld von Gewalt und Hass geprägt wird.

Wenn unsere Gedanken Einfluss auf die Qualität des Wassers haben, können wir dann auch die Qualität der Nahrung mit unseren Gedanken beeinflussen? Eine spannende Frage, zumal es unbestrittene Tatsache ist, dass unser Körper wie auch die Nahrungsmittel einen hohen Anteil an Wasser haben. . . .

Erdöl

Unter den gegenwärtigen Produktionsbedingungen verschlingt jede Nahrungskalorie von ihrer Erzeugung bis zur Bereitstellung für den Endverbraucher durchschnittlich zehn Kalorien aus Erdöl. Wie steht es mit der Ernährungssicherheit, wenn uns das Erdöl einmal ausgehen wird?

Ernährungssicherheit

(in den reichen Ländern)

Die Ernährungsunsicherheit ist nicht nur eine Frage des Südens der Welt. In den USA liegt die Anzahl der Armen, die Mangel an Nahrungsmitteln haben, bei rund 50 Millionen Menschen. In den europäischen Ländern sind es rund 43 Millionen.

Ernährungssicherheit

(in den Ländern des Südens)

Weltweit sind die Mehrheit der Hungernen Kleinbäuerinnen und Bauern. „Die herkömmlichen und medial verbreiteten Bilder zeigen die „Armen“ und „Hungernen“ dieser Welt fast ausschließlich in der Figur des Opfers: Nackte Kinder mit aufgedunsenen Bäuchen und traurigen Augen, eine winzige Portion weißer Reiskörner in hageren schwarzen Händen, ausgemergelte Gestalten mit einem um



Hilfe flehenden Lächeln, im Hintergrund stets einfache Lehmhütten und dürres Land (...). Doch die Mehrheit der „Hungernen“ und der über 2,4 Milliarden fremden „Armen“ sind Kleinbäuerinnen und Kleinbauern oder Landarbeiterinnen und Landarbeiter mit einem geringen Einkommen, das sie dazu zwingt, an der Hungergrenze zu leben“ (Harald Lemke)

Ethik

European Movement
For Food Sovereignty

Fair-Trade (Eine-Welt-Läden)

Frauen

Fleisch/Fisch(-los?)

Fett

Garten

GAS (Gruppi di acquisto solidale)

Sono persone e famiglie che acquistano collettivamente e all'ingrosso prodotti biologici, etici e eco-compatibili direttamente dai piccoli produttori, i quali fanno fatica a trovare un mercato nonostante la bontà dei loro prodotti, che spesso non sono certificati, ma che rispettano tutti i criteri del biologico: i Gruppi di acquisto solidale o GAS (in tedesco "solidarische Einkaufsgruppen") sono una risposta per quei cittadini che vogliono attivarsi per cambiare stile di vita, che vogliono un'economia sostenibile, solidale, che non segue la logica del profitto ma quella del bene comune. E in effetti cambiare si può, partendo dalle scelte di ogni giorno, nel fare la spesa, in cucina, al lavoro, in banca, nel tempo libero. Olio, pasta, parmigiano, verdure, carne, pesce, detersivi, vestiario, calzature... sono solo alcuni dei prodotti che i GAS acquistano direttamente dai piccoli produttori, sia in Alto Adige che nel resto d'Italia. Ciascun membro del gruppo è responsabile di uno o più prodotti, mantiene i rapporti col produttore, raccoglie gli ordini per tutto

il gruppo, si occupa del pagamento e del trasporto e infine della distribuzione. Chi entra nei Gruppi non si limita all'acquisto in sé, vuole sapere, per fare le sue scelte, chi e come ha prodotto la merce, come viene distribuita, che impatto ambientale ha. Il consumatore instaura un rapporto diretto col produttore, che a sua volta trae vantaggio dalla collaborazione con i gruppi di acquisto solidale perché ha la possibilità di fare progetti a lunga scadenza e contare su clienti "fidelizzati". A trarne vantaggio quindi si è in due, sia in relazione al prezzo che alla qualità. Nati in Italia a metà degli anni '90, oggi i GAS si sono diffusi a macchia d'olio (in Alto Adige sono 30 gruppi, riuniti nella rete Intergas), organizzano fiere o eventi come la "Skonsumofesta", promuovono pratiche ecologiche da vivere insieme e circuiti regionali di economia solidale.

Info: www.intergasbz.org,
www.skonsumofesta.org

Gastfreundschaft
(Tourismus einmal anders)

Gemeinschaft

Gentechnik

Die Gentechnik in der Landwirtschaft bedeutet letztlich eine Entmachtung von Bauern und Gärtnern, die nur mehr beschränkt ihr eigenes Saatgut produzieren können. Gentechnische Veränderungen des Saatgutes können nur in den Labors großer Konzerne vorgenommen werden, die damit die Kontrolle über die globale Ernährungssicherheit haben.

Genuss

„(Genuss) ist eine große Lebenskunst, die nicht an Luxusgegenständen oder einem raffinierten Dinner hängt. (...) Genießen bedeutet, ganz da zu sein, in dem, was ich erlebe, tue oder wahrnehme, und zu spüren, wie wohl mir das tut. (...) Genießen ist alles andere als Konsumieren. Beim Konsumieren verleiben wir uns etwas ein, um es zu besitzen,

zu haben. Diese Haltung wird in der Theologie „Concupiscentia“ genannt und gilt als eine Spielart der Sünde. (...) Genießen hat mit vertiefter Achtsamkeit zu tun. Konsumieren ist ein Ausdruck von mangelnder Wahrnehmung und Fremdsteuerung“. (Franz Alt)

Geschmackserlebnisse (Sinne)

Globale und regionale Wirtschaftskreisläufe

Glück

„Wahre Religion ist die Wissenschaft vom Glück. Und Glück ist wahrscheinlich ein anderes Wort für Gott“ (Franz Alt)
„Der Sinn unseres Lebens ist Glück“ (Dalai Lama)

Hauswirtschaft

Havana

In der Hauptstadt Kubas, eine Stadt von 2,5 Millionen Einwohnern, gibt es derzeit über 1.000 öffentliche Gärten. Rund 200.000 Menschen sind damit beschäftigt, in Organoponicos (Hochbeeten), Huertos Intensivos oder Huertos Populares frisches Obst und Gemüse sowie Heilpflanzen für die Menschen in der Stadt anzubauen und zu vermarkten.

Höhepunkte

(Ökologie der Zeiten)

Im Garten kann nicht alles schnell gehen; und nicht alles verläuft nach Plan. Die Arbeit im Garten bringt (denen, die sie lieben) viele Höhepunkte, aber sie sind anderer Art als jene, die derzeit kulturell bestimmend sind. Sie erfordern Geduld, ein Warten und Beobachten können. Ein sensibles Eingehen auf die Wesensart anderer Geschöpfe. „Wer gärtnernd und sein eigenes Erntegut anbaut, entfernt sich mit Lichtgeschwindigkeit von der üblichen Naturentfremdung eines durchschnittlichen Stadtbewohners“ (Harald Lemke)

Inferno

(mögliches 9-Milliarden-Szenario)

„Die heißesten Plätze in der Hölle sind für jene reserviert, die in Zeiten einer moralischen Krise ihre Neutralität aufrecht erhalten“ (Dante Alighieri). Im neuen Bestsellerthriller von Dan Brown geht es um den dramatischen Bevölkerungsanstieg und um die Frage, wie denn dieses Wachstum gestoppt werden kann. Bis zum Jahre 2050 müssten auf Grund der Berechnungen der FAO doppelt so viel Nahrungsmittel produziert werden, um eine Weltbevölkerung von 9 Mrd.

Menschen zu ernähren. Gleichzeitig wird erwartet, dass sich aufgrund des Klimawandels die nutzbare landwirtschaftliche Anbaufläche reduzieren wird und dass für die Landwirtschaft weniger Wasser und Erdöl verfügbar sein werden. Welche Alternativen zu einem „Inferno-Szenarium“ bieten sich an?

Jesu Versuchung

„... Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden. Und Jesus antwortete und sprach: Es steht geschrieben „Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht.“

Kochen (Fertigkeiten)

Konservieren



Kornkammer Vinschgau

Kultur und Tradition

Kunst

Joseph Beuys, ein international anerkannter Künstler, hat wesentliche Impulse zum „Urban Gardening“ gegeben. In seinen Aktionen wollte er einerseits die bäuerliche Arbeit aufwerten und den „Stadtmenschen“ näher bringen. Andererseits auch den Städtern zeigen, wie schöpferisch und kunstvoll die Arbeit im Garten sein kann. „Wenn ein Mensch als Bauer etwas Wahrhaftes nachweisen, wenn er ein lebenswichtiges Produkt aus der Erde entwickeln kann, dann muss man ihn doch als ein wirklich schöpferisches Wesen auf diesem Felde bezeichnen. Und insofern muss man ihn doch als Künstler akzeptieren.“

Landraub (Land-grabbing)

Weil das verfügbare Ackerland immer weniger wird und als wichtige strategische Ressource für die zukünftige Ernährungssicherheit gilt, kaufen kapitalkräftige Gesellschaften, hinter denen oft Regierungen stehen, ausgedehnte Landflächen in Afrika und Südamerika. Käufer sind vor allem China, Indien und die Ölstaaten; billig „eingekauft“ wird in Äthiopien, Sudan, Kenia, Liberia, Mali... Länder, in denen paradoxerweise Armut und Hunger die Preise für das Ackerland immer niedriger werden lassen. Seit dem Jahre 2000 sind ca. 80 Millionen Hektar verkauft worden.

Landflucht

Landraub erhöht die Landflucht. Land- und arbeitslose Bauern verlassen die Landgebiete und flüchten in die Städte. Weltweit leben derzeit rund 50% der Menschen in städtischen Zonen. Im Jahre 2050 könnte der Anteil der städtischen Bevölkerung bei 70% liegen.

Liebe

Medizin

„Meines Erachtens könnte es der Medizin helfen, würde sie ihrerseits einen Blick über den eigenen Tellerrand werfen, um all die anderen (ökonomischen, landwirtschaftlichen, politischen, sozialen, alltagskulturellen, ästhetischen) Gesichtspunkte der globalen Ernährungsfrage wahrzunehmen und in die eigenen Behandlungsmethoden einzubeziehen. (...) Statt ausschließlich den medizinischen Blick und Fragen der körperlichen Gesundheit zu beachten, hätte sie dann stärker gesellschaftliche Sach- und Wertfragen zu berücksichtigen, beziehungsweise auf die ethischen und politischen Selbstheilungskräfte der Menschen zu setzen.“ (Harald Lemke)

Menu 0 km

Nahrung

Wo liegen die Unterschiede zwischen den Begriffen „Nahrung“ und „Essen“?



Nietzsche Friedrich

„Lieber frei mit schmaler Kost, als unfrei und gestopft“. Die Kunst der Gesundheit heißt für den Philosophen Nietzsche: langsamer, achtsamer werden, seine eigenen Rhythmen finden. Das „Leibliche“ vom „Leibhaftigen“ zu befreien; Nietzsches Moral- und Kulturkritik richtet sich gegen eine tausendjährige Tradition, in der das zu Verteufelnde mit dem Begriff des „Leibhaftigen“ bezeichnet, d.h. das leibliche Wohlbefinden als sündhaft betrachtet wird.

Demgegenüber will Nietzsche das Leiblich-Sinnliche für einen ganzheitlichen Weg der Gesundung wiedergewinnen. „Werth der Krankheit. Der Mensch, der krank zu Bette liegt, kommt mitunter dahinter, dass er für gewöhnlich an seinem Amte, Geschäfte oder an seiner Gesellschaft krank ist, und durch sie jede Besonnenheit über sich verloren hat: er gewinnt diese Weisheit aus der Muße, zu welcher ihn seine Krankheit zwingt“.

Pflanzenethik

Für die Indianervölker des Regenwaldes sind die Pflanzen gleichberechtigte Wesenheiten; sie sind „beseelt“ wie Tiere und Menschen auch und müssen daher mit Respekt und Würde behandelt werden. So verbinden sich die Frauen bei der Gartenarbeit mit Nunkui, der mythischen Mutter aller Kulturpflanzen und singen dabei geheime Lieder von großer poetischer Aussagekraft, mit denen sie die Pflanzen anweisen, gut zu gedeihen, sich zu vermehren und den Krankheiten zu widerstehen.

Auch in der so genannten modernen Gesellschaft regen sich die Stimmen, die eine Pflanzenethik fordern, damit Pflanzen nicht als bloße Ressource betrachtet werden. Sie sollten daher auch ein Mindestmaß an Rechten erhalten. Etwa das Recht auf Fortpflanzung zum Schutz vor dem Missbrauch durch die so genannte Terminator-Gentechnologie; das Recht auf Eigenständigkeit und Evolution zum Schutz vor Misshandlung durch grenzenlose Züchtung und Manipulation; das Recht auf Freiheit zum Schutz gegen

ihre Patentierung und Privatisierung sowie das Recht auf Überleben und Wohlergehen der eigenen Art.

Analog zur Tierquälerei der Massentierhaltung spricht der Naturphilosoph Meyer-Abich von einer Pflanzenquälerei durch die monokulturellen Anbaumethoden, bei denen Pflanzen genauso in Massen gehalten und produziert werden wie Tiere. „Es wird Zeit, auch der Pflanzenquälerei zu gedenken und Pflanzen aus artgerechter Haltung in der Ernährung ebenso den Vorzug zu geben wie Tieren“.



Politik (des Essens)

Essen ist politisch, in vielerlei Hinsicht. Nicht nur weil Finanzierung, Produktion, Transport und Verteilung von Nahrungsmitteln von der Politik bestimmt wird. Essen ist politisch, weil jeder Mensch durch seine Entscheidungen ständig Politik macht.

Beispiel Stadtgärten:

„Der innerstädtische Eigenanbau von nachhaltigen, gesunden, biodiversen, Lebensmitteln ist eine der politischsten

Aktivitäten der Gegenkultur (...). Das „Urban-Gardening“ führt allen vor, wie leicht politische Arbeit sein kann und wie einfach die kulturelle Politik eines ethisch guten Essens funktioniert. Und dass sie auch Spaß machen kann.“ (Harald Lemke)

Petrini Carlo

„Wenn ich Wert auf gutes Essen lege, bin ich elitär, wenn ich die Tradition respektiere, bin ich rückständig, wenn ich die Regeln der ökologischen Verantwortung befolge, bin ich lästig, wenn mir die Bedeutung der bäuerlichen Welt wichtig ist, bin ich auf der Suche nach der ländlichen Idylle“. Carlo Petrini, Mitbegründer der internationalen Slow-Food-Bewegung, hat von der politischen Linken und Rechten immer wieder herbe Kritiken einstecken müssen, weil die kulturelle Bedeutung dieser Bewegung für eine nachhaltige Entwicklung nicht verstanden worden ist. „Kulinarischer Genuss kann ein hochbrisanter politischer Akt sein. Genuss ist nicht elitär. Er ist ein Recht und muss geschützt werden, indem man ihn fördert, erlebt und wirklich für alle zugänglich macht“.

Platon

Der griechische Philosoph hat in seinem Phaidros-Dialog einen Meilenstein zur kulturellen „Landflucht“ gesetzt. Phaidros bemängelt die Haltung des Philosophen, weil dieser selten die städtischen Mauern verlässt, um das Leben auf dem Lande besser kennen zu lernen und der Philosoph antwortet darauf: „Dies verzeih mir schon, o Bester. Ich bin eben lernbegierig, und Felder und Bäume wollen mich nichts lehren, wohl aber die Menschen in der

Stadt“. In der Folge galt das Stadtleben als „lehrreich“ und kulturell erstrebenswert, das sich von der „Idiotie des Landlebens“ abgrenzt.

Zwar hat es in der Geschichte immer wieder eine „Rückbesinnung“ und Aufwertung der bäuerlichen Arbeit gegeben, doch eine radikale Umkehr des unheilvollen westlichen Zivilisationsprozesses (weg vom Lande hin zur Stadt) ist erst seit wenigen Jahren in Sicht.

Quadratmeter

Wie viele Quadratmeter Land braucht ein Mensch, um genügend Nahrungsmittel für den Eigenbedarf anzubauen? Natürlich kann diese Frage nicht eindeutig beantwortet werden, doch haben Gartenplaner folgende Schätzungen gemacht: 25 Quadratmeter pro Person für eine teilweise Selbstversorgung mit Gemüse, Obst, Kräuter, Beeren und 70 Quadratmeter für eine weitgehende Selbstversorgung und 170 Quadratmeter für eine ziemlich vollständige Versorgung, inklusive Kartoffel.

Rituale (Feiern)

Roter Hahn



Saatgut

Sortenerhaltung ist Kulturgutbewahrung. Die Kulturpflanzenvielfalt ist durch die Wechselwirkung zwischen Mensch und Pflanze in Jahrtausenden entstanden. Die Vielfalt der Nutzpflanzen dient nicht nur als biologische bzw. genetische Ressource – sie ist auch ein kultureller Wert, den es zu erhalten gilt. In Österreich birgt das Sortenarchiv der ARCHE NOAH einen Schatz von ca. 6.000 verschiedenen Kulturpflanzensorten. Die wichtigste Aufgabe des Sortenarchivs besteht darin, den Bestand gefährdeter Pflanzenarten und -sorten zu erhalten. Dies geschieht durch sachgerechte Lagerung und periodischen Anbau von Vermehrungsmaterial. Das heißt, die Sorten werden in ihren Eigenschaften so erhalten, wie sie gekommen sind – sie werden nicht verändert. Dadurch bleibt die gesamte genetische Formierung erhalten – gute Eigenschaften wie zum Beispiel Kältetoleranz ebenso wie ggf. weniger gute Eigenschaften wie zum Beispiel ein geringer Ertrag. Man spricht hier von der Erhaltung des gesamten genetischen Pools oder Potentials. Weiters verfolgt die Sammlung auch pädagogische Zwecke: Informationen über wichtige und weniger bekannte Nutzpflanzen zu vermitteln und Saatgut zugänglich zu machen. Tausende Sorten für kommende Generationen bewahren zu wollen, ist eine große Verantwortung.



Segnung (Tischgebet)

In den allermeisten Kulturräumen hat die Segnung des Essens eine besondere Bedeutung als Ausdruck der Dankbarkeit für das Leben und als Moment des Innehaltens und des Bewusstwerdens, dass „man ist, was man isst“. Eine kürzlich veröffentlichte wissenschaftliche Untersuchung an der Universität von Minnesota (USA) hat bekräftigt, dass Segnungen, Tischgebete und ähnliche Einstimmungen die Bekömmlichkeit des Essens verbessern und somit ein wichtiger Faktor zum Gesundheitsschutz sind. Diese Studie ist auch eine indirekte Bestätigung der Arbeiten von Emoto Masaru, dass Gedanken und Einstellungen die Qualität des Wassers (und damit der Nahrungsmittel) verbessern.

Einige Beispiele für solche Gebete:

„Dieses Essen ist ein Geschenk des ganzen Universums, des Himmels, der Erde und vieler harter Arbeit.

Mögen wir so leben, dass wir würdig sind, dies zu empfangen. (...)

Mögen wir nur Nahrung zu uns nehmen, die uns ernährt und vor Krankheit schützt. Wir nehmen dieses Essen an, um den Weg des Verstehens und der Liebe zu gehen.“

Buddhismus - Ein Text von Thich Nhat Hanh

„Komm, Jesus, sei unser Gast Und segne, was du bescheret hast.“

Christentum - Kindergebet

„Oh Gott, segne uns, unseren Unterhalt, den Du uns gegeben hast und schütze uns vor dem Feuer, im Namen Gottes- Gott sei Dank“

Islam

Selbstversorgung

Shiva Vandana

Slow Food

Slow Food è un'associazione non-profit che conta 100.000 membri in 150 paesi del mondo. Fondata da Carlin Petrini nel 1986, si pone l'obiettivo di promuovere nel mondo il cibo buono, pulito e giusto. Buono da mangiare, per le sue qualità organolettiche, ma anche per i valori identitari e affettivi che si porta dietro. Pulito perché prodotto in modo ecosostenibile e rispettoso dell'ambiente. Giusto perché conforme all'equità sociale durante la produzione e la commercializzazione. Per Slow Food bisogna tornare a dare il giusto valore al cibo, rispettando chi lo produce, chi lo mangia, l'ambiente e il palato. Quindi Slow Food si impegna a difendere il cibo vero attraverso prodotti tutelati dai Presidi Slow Food, quelli catalogati dall'Arca del Gusto, quelli venduti direttamente da chi li produce nei Mercati della Terra. Altro obiettivo è promuovere

il diritto al piacere: dalla conoscenza, alla socialità, alla convivialità, al piacere. Perché più si sa, meglio si sceglie, meglio si vive. Condividere il cibo favorisce l'incontro, il dialogo e la gioia dello stare insieme. Slow Food organizza ogni giorno cene, degustazioni o altri eventi come Cheese, Slow Fish, Salone del Gusto e Terra Madre. Così si diffonde la cultura gastronomica: per andare oltre la ricetta, perché dietro un cibo ci sono produttori, territori, emozioni e saperi. Ultimo obiettivo è educare al futuro: il futuro ha bisogno di terreni fertili, specie vegetali e animali, meno sprechi e più biodiversità, meno cemento e più bellezza. Se si conosce il cibo che si mangia si può aiutare il pianeta. È questo che Slow Food promuove nelle attività con le scuole e le famiglie, e con progetti come gli Orti in Condotta e i 1000 orti in Africa.

Spiele nicht mit dem Essen!

Die Finanzspekulationen mit Rohstofffonds.

„Du sollst nicht mit dem Essen spielen“: Irgendwann mal hat jeder von uns diesen gut gemeinten Rat von Eltern oder Erziehern mit auf den Weg bekommen.

In der Erwachsenenwelt gehört das Spiel (die Spekulation) mit den Nahrungsmitteln inzwischen zum Bild von Cleverness und Erfolg.

Ein Spiel, bei dem man sich nicht die Hände schmutzig machen muss, weil alles über eine anonyme und „wertfreie“ Börse läuft, wo mit Nahrungsmitteln und Agrarrohstoffen gespielt bzw. spekuliert wird. Mit ein paar Mausclicks werden virtuelle Millionen Tonnen Mais, Reis, Weizen oder Soja gekauft und verkauft,

je nachdem, wie die Profiterwartungen der Termingeschäfte liegen. Nirgendwo steigt die Profitrate schneller und höher als auf dem Kapitalmarkt für Lebensmittelanlagen.

Reell (und nicht virtuell) bedeuten diese Spekulationen den Hungertod für Tausende Menschen. So hat die Zahl der Unterernährten aufgrund der Auswirkungen der Finanzkrise im Jahre 2008 sprunghaft um 100 Millionen Menschen zugenommen.

Wenn Menschen 80% ihres Einkommens für Lebensmittel ausgeben müssen – und nicht nur 10 bis 20%, wie in den reichen Industrieländern –, dann sind Preissteigerungen für Getreide, Brot und andere Grundnahrungsmittel für sie eine existentielle Bedrohung.

Toronto

Die kanadische Metropole spielt eine Vorreiterrolle in den Städten der modernen Welt im Bereich des Urban-Gardening. Seit 1991 existiert dort eine so genannte „Kanzlei für Ernährungspolitik“, die das Ziel verfolgt, bis 2025 ein Viertel des städtischen Bedarfs an Obst und Gemüse in der Stadt selbst anzubauen.

Umwelterziehung für Klein und Groß

Urbane Subsistenz

Utopia

Vielfalt



Wasser

„Wasser, du hast weder Geschmack noch Farbe, noch Aroma. Man kann dich nicht beschreiben. Man schmeckt dich, ohne dich zu kennen. Es ist nicht so, dass man dich zum Leben braucht: Du selbst bist das Leben! Du bist der köstlichste Besitz auf Erden!“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Wein für die Pachamama

Ein Glas Wein für die „Mutter Erde“: Bei der Feier zur Grundsteinlegung zum Bau der ersten Indianeruniversität Ecuadors wurde das erste Glas Wein mit einem Dankesgebet der Pachamama geschenkt. Ein Zeichen der Dankbarkeit für das Leben auf der Erde und Ausdruck der tiefen Verbundenheit, die alle Indianervölker zur Pachamama spüren.

Werbung und Verpackung

„Tatsächlich gibt die globale Nahrungsmittelindustrie mehr als 40 Milliarden US-Dollar jährlich aus, um uns dazu zu bewegen, ihre Produkte zu essen – eine Summe die größer als das Bruttoinlandprodukt von 70% der Nationen der Welt ist“ (Lemke, Die Politik des Essens)

Wildkräuter (Küche der Natur)



Ya Basta! Es reicht!

Am 1. Jänner 1994 tritt das Nordamerikanische Freihandelsabkommen (NAFTA) in Kraft. Eine Folge davon ist, dass Mexiko von billigem, subventioniertem Mais aus der USA überschwemmt wird und Millionen mexikanischer Bäuerinnen und Bauern ihre Existenzgrundlage verlieren. Rund 1,5 Millionen Bauern müssen ihr Land verkaufen.

In diesem Kontext entwickelt sich in der Region Chiapas die Zapatistenrevolution für Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Die Ziele dieser Bewegung sind sehr konkret: Ernährungssouveränität, autonome Selbstorganisation, radikaldemokratische Praxis, gute und ökologisch produzierte Lebensmittel und Verteidigung der indigenen Lebenskultur. Die Zapatistenbewegung ist inzwischen Vorbild für viele Widerstandsbewegungen im Süden der Welt.

In dieser Zeit entsteht auch das Netzwerk „La Via Campesina“, in dem derzeit 150 Organisationen mit rund 200 Millionen Menschen aus 69 Ländern zusammenarbeiten. Mitglieder sind vor allem Kleinbauern, LandarbeiterInnen, Fischer und indigene Gemeinschaften. Ziel ist die Ernährungssouveränität, das bäuerliche Recht auf den Zugang zu Produktionsmitteln wie Land, Wasser, Saatgut, Wissen, Märkten und fairen Preisen, um Nahrungsmittel selbst produzieren zu können. Für den Eigenbedarf wie auch für den Verkauf.

Zum Weiterlesen

Bibliographische Hinweise:

Alt Franz u.a.:

Aufbruch zur Achtsamkeit – Wie Pilgern unser Leben verändert, Kreuz Verlag

Bennholdt-Thomsen Veronika u.a.:

Das Subsistenzhandbuch – Widerstandskulturen in Europa, Asien und Lateinamerika, Promedia Verlag

Dahm Daniel, Gerhard Scherhorn:

Urbane Subsistenz – Die zweite Quelle des Wohlstands, Oekom Verlag

Foodwatch Report 2011:

Die Hungermacher – Wie Deutsche Bank, Goldman Sachs & Co auf Kosten der Ärmsten mit Lebensmitteln spekulieren, Internet

Heisteringer Andrea:

Leben von Gärten – Warum urbane Gärten wichtig sind für Ernährungssouveränität, Eigenmacht und Sortenvielfalt. In Christa Müller (Hg.) Urban Gardening, Ertomis Verlag

Helfrich Silke u.a.:

Wem gehört die Welt? Zur Wiederentdeckung der Gemeingüter, Oekom Verlag

Lemke Harald:

Politik des Essens – Wovon die Welt von morgen lebt, Transcript Verlag

Höll Anne:

Die neuen Gemüsegärten von Havanna. Urbane Landwirtschaft als postfossile Strategie, Studienverlag

Meyer-Abich Klaus Michael:

Praktische Naturphilosophie, Beck Verlag

Meyer-Renschhausen Elisabeth u.a.:

Die Gärten den Frauen – Zur sozialen Bedeutung von Kleinstlandwirtschaft in Stadt und Land weltweit, Centaurus Verlag

Oxfam-Hintergrundpapier:

Hungerroulette. Wie viel deutsche Finanzinstitute durch Nahrungsmittelspekulation einnehmen, Internet

Petrini Carlo:

Terra Madre – Come non farci mangiare dal cibo, Giunti Verlag

Popp Fritz-Albert:

Die Botschaft der Nahrung – Unsere Lebensmittel in neuer Sicht, Zweitausendeins Verlag

Shiva Vandana:

Ritorno alla terra – la fine dell'eocoimperialismo, Fazi editore

Shiva Vandana:

Geraubte Ernte – Biodiversität und Ernährungspolitik, Rotpunktverlag

Textor Martin R.:

Kindergartenpädagogik – Online Handbuch

Thich Nhat Hanh:

Achtsam essen – achtsam Leben, Barth Verlag

Thich Nhat Hanh:

Das Wunder der Achtsamkeit, Theseus Verlag

Tutge Colin:

Nutrire il mondo è facile, Slow food editore

Wiener Sarah:

Zukunftsmenü – Warum wir die Welt nur mit Genuss retten können, Riemann Verlag

Wer mehr über das Projekt „Mahl-Zeit“ wissen möchte: www.arnoteutsch.org/Laboratory.

Das Alphabet des Essens wurde von Arno und Monica zusammengestellt.

