

implizit

Eine Publikation der
Software AG - Stiftung

Ausgabe

5a

Was

nährt

uns?

Inhalt

1a

Editorial

2a

Kraftvolle Keime

Ideen zur Ernährungswende an der UW/H

14a

**Erfahrungslernen
mit jungem Gemüse**

Innovative Ansätze nicht nur
für die Ernährungsbildung

20a

**Zum Nachkochen:
Möhrencreme-Suppe
mit Kräuterrahm**

Rezept der Sarah Wiener Stiftung

22a

**Nährkräfte und
weiteres Lesefutter**

Online-Special

24a

Im Fokus: Was nährt?

Die Beziehung zwischen
Mensch und Pflanze

**Mit leerem Magen lernt
sich's schlecht**
Geschichten aus und über
Schulküchen

18b

Arbeit am Lebendigen

Leuchtturmprojekt Dottenfelderhof

10b

Nahrung für die Sinne

Gesundes Essen kann mehr

1b



Impressum

Herausgeber:

Software AG – Stiftung, Am Eichwäldchen 6, 64297 Darmstadt
Telefon: +49 61 51 / 9 16 65-0, stiftung@sagst.de, www.sagst.de

Die Nutzung des Markennamens **IMPLIZIT** wurde freundlicherweise vom
Markeninhaber, der Implizit GmbH mit Sitz in Hamburg, gestattet.

Redaktion:

Christine Hueß, Laura Krautkrämer, Kim Schönborn und Peter Augustin

Konzeption und Gestaltung:

Gadaj & Hollinger Kommunikationsdesign, Prien am Chiemsee

Druck und Weiterverarbeitung:

Druckerei Lokay e. K., Reinheim

Fotografie/Bildnachweise:

Alle Bilder von Charlotte Fischer, ausgenommen sind die Fotos auf S. 4a (Florian Danner), S. 20a (Mitte: Christian Kaufmann), S. 23a (unten: Hortus officinarum), S. 24a (Uwe Ditz), S. 3b (Yelena Yemchuk), S. 7b (oben: Anna Krygier, unten: Deniz Akbulut), S. 12b (Bildarchiv des Dottenfelderhofs), S. 17b (Bildarchiv der Software AG – Stiftung), S. 20b (Essenszeit), S. 21b (Freie Waldorfschule Everswinkel), S. 22b (Freie Waldorfschule Stade), S. 23b (Freie Waldorfschule am Kräherwald).

Viele der hier abgedruckten Aufnahmen sind bereits vor Corona entstanden. Die Bauernhoffahrt konnte im September 2021 unter Einhaltung eines Hygienekonzepts stattfinden. Filmteam, Fotografin sowie die Vertreterinnen der Stiftungen waren tagesaktuell getestet.

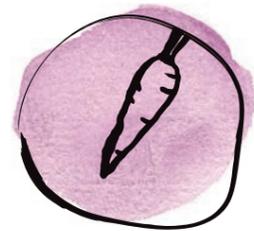
© 2022, Software AG – Stiftung

Das Copyright für die Abbildungen liegt bei den FotografInnen/InhaberInnen der Bildrechte. Alle Rechte vorbehalten.

Gedruckt auf:

Circle Silk Premium White, 300/150 g/m²,
FSC-Recycling





Liebe Leserinnen und Leser!

In der kalten Jahreszeit, in der üblicherweise unsere Stiftungspublikation erscheint, hat Wurzelgemüse Saison. Sein Nährstoffgehalt ist hoch, denn in ihm konzentriert sich – wie auch in diesem Heft – die ganze Kraft von Sommer und Herbst. In den zurückliegenden Monaten wurde am Schreibtisch und am Telefon, auf Äckern, Höfen oder in Kantinen daran gearbeitet, Initiativen und Projekte sichtbar zu machen, die rund um das Thema „Ernährung“ neue, berichtenswerte Wege gehen.

In den Beiträgen für die gedruckte Ausgabe und das zugehörige Online-Special hatten wir explizit nicht nur gesunde Lebensmittel sowie ihre Herkunft und Wirkung im Blick, sondern implizit auch all das, was Körper, Seele und Geist stärkt. Dazu zählen Lernerfahrungen in Verbindung mit natürlichen Prozessen und Kreisläufen, wie sie z. B. im biologisch-dynamischen Landbau auf dem Dottenfelderhof bei Bad Vilbel oder in Schulküchen von Stuttgart bis Stade möglich sind, genauso wie das Erleben von Beziehungen beim gemeinsamen Kochen und Essen oder beim Stillen.

Unser aktuelles Magazin, das auf diese Weise gleich mehrere Förderbereiche der Stiftung berührt, aber nicht nur eigene Förderprojekte vorstellen möchte, lädt on- wie offline ein zu einer Reise vom Acker auf den Teller. Sie führt beispielsweise zur Universität Witten/Herdecke, wo mit Unterstützung der SAGST ein Reallabor zur Erprobung eines ganzheitlichen Ansatzes in den Feldern Klimaschutz, aufbauende Landwirtschaft, verbesserte Ernährungsqualität sowie Gesundheitsförderung entstehen soll.

Mit diesem gehaltvollen Lesefutter will die nunmehr fünfte Auflage von **SAGST IMPLIZIT** Ihnen neue Impulse geben – etwa, dass Ernährung etwas sehr Individuelles und vor allem viel mehr ist als die Aufnahme von Proteinen, Kohlenhydraten oder Fetten. „Hinter allem Materiellen ist Geistiges, auch hinter der Nahrung“, hat der Philosoph und Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner einmal gesagt. Genau das möchten wir durch den ungewöhnlichen Aufbau der 50 Seiten mit zwei Titeln und Erzählsträngen, die sich in der Heftmitte treffen, vermitteln. Er illustriert die besondere Verbindung von Mensch und Pflanze: Ihre Untergliederung in Kopf, Herz und Magen bzw. Wurzel, Blatt und Blüte zieht sich als grafisches und strukturierendes Leitmotiv durch das Heft.

Wir wünschen viel Freude mit diesem Augenschmaus und laden Sie ein, das Heft mit allen Sinnen zu entdecken – Rezepte und andere Kostproben inklusive.

MEHR ZUM THEMA IN UNSEREM ONLINE-SPECIAL:
WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT





Kraftvolle Keime

Ideen zur Ernährungswende an der UW/H

Stabile Ernährungssysteme, die nicht nur für die Menschen gesund sind, sondern auch für den Planeten – dieses wichtige globale Nachhaltigkeitsziel kann und sollte auch auf lokaler Ebene angegangen werden. Ein Beispiel dafür ist der geplante Feldversuch an der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE (UW/H)**, der mit Kochtrainings für PatientInnen und Studierende ebenso wie auf dem nahegelegenen „Bildungsacker“ in der Wittener Pferdebachaue neue, zukunftssträchtige Wege sucht.

Dass Gesundheit und ökologische Nachhaltigkeit eng verbunden sind, zeigt sich angesichts der Herausforderungen des Klimawandels wie unter einem Brennglas. ExpertInnen plädieren schon seit Jahren dafür, die Ernährungssysteme radikal umzugestalten – auf politischer und wirtschaftlicher Ebene ebenso wie bei den VerbraucherInnen. Der Feldversuch vereint deshalb bewusst unterschiedlichste AkteurInnen. Da ist einerseits die **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE**, die ambitionierte Nachhaltigkeitsziele verfolgt und neben klimaschonenden Gebäuden zusammen mit dem von den Studierenden getragenen **HOCHSCHULWERK** auch in Sachen gesunder Gemeinschaftsverpflegung weitere Schritte einleiten will. Da ist andererseits der gemeinnützige Verein **ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT ANNENER BERG**, dessen engagiertes Projektteam schon seit 2016 Ideen erarbeitet, wie bildungs- und umweltorientierte Landwirtschaft im Quartier funktionieren kann. Und da sind weitere involvierte Institutionen wie das **WALDORF INSTITUT WITTEN ANNEN** und sein biologisch-dynamisch bewirtschafteter **GÄRTNERHOF** oder auch der sozialtherapeutische **VEREIN CHRISTOPHERUS-HAUS**, um nur einige zu nennen.

Ihr gemeinsames Ziel ist eine ökonomisch tragfähige, solidarische Landwirtschaft – durch einen ganzheitlichen Bildungsansatz und einen umfassenden Blick auf Ernährung, der von der Produktion über den Vertrieb und die Verarbeitung bis hin zur frischen, genussvollen Mahlzeit reicht. „Als Universität mit einer großen medizinischen Fakultät hat gesundes Essen für uns natürlich eine hohe Priorität“, sagt **KANZLER JAN PETER NONNENKAMP**. „Aus diesem Grundgedanken heraus entstand die Idee, unsere Cafeteria auf nachhaltige und lokale Produkte umzustellen.“ Doch die Uni wolle nicht nur bioregional einkaufen, sondern auch mit gutem Beispiel vorangehen und selbst Nahrungsmittel anbauen, erklärt er weiter: „Es geht uns darum, Verantwortung zu übernehmen – für die Umwelt, aber auch für die Gesundheit unserer Universitätsangehörigen.“ Der erste Meilenstein für die angestrebte „nahrhafte Universität“ ist bereits gesetzt. Seit dem Sommersemester 2019 steht Landwirtschaft im Studium fundamentale auf dem Lehrplan: Studierende können auf dem Gärtnerhof mitarbeiten und sich an der Herstellung ihres eigenen Essens beteiligen.



Besser produzieren, gesünder essen

Die biodynamische Landwirtschaft liefert nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern schafft auch faire Arbeitsbedingungen und hat Potenzial für inklusive Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen. All dies soll mit der **GESUNDHEITSAKADÉMIE** der Uni verknüpft werden, die zusammen mit der **UNIVERSITÄTSAMBULANZ FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND NATURHEILKUNDE** sowie dem **INTEGRIERTEN BEGLEITSTUDIUM ANTHROPO-SOPHISCHE MEDIZIN (IBAM)** ins Projekt einbezogen werden kann. Im Idealfall könnte sogar eine Lehr-, Trainings- und PatientInnen-Küche zum Kompetenzzentrum in Sachen gesundes Essen ausgebaut werden, von dem auch wichtige Impulse für eine qualitativ hochwertige und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung ausgehen könnten. Hierfür wird noch finanzielle Unterstützung gesucht.

„Wir verstehen das Projekt als transformative Zelle für eine verbesserte Lebensmittelversorgung:

Small Scale Agriculture – also Landwirtschaft auf kleinem Raum – und Lehrküche würden ein Reallabor für das Prinzip ‚Vom Feld auf den Teller‘ bilden“, erläutert **BENJAMIN GREULICH, PROJEKTLEITER DER ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT**. Was in Zusammenarbeit mit dem Gärtnerhof bereits Früchte trägt, soll nun im Schulterschluss mit der Universität sinnvoll ausgeweitet werden. Dabei profitieren die Verantwortlichen auch von den positiven Erfahrungen, die sie im ebenfalls auf dem Annener Berg gelegenen Bildungsgarten Vöckenberg machen konnten. Dort kooperiert der Verein u. a. mit der Harkort-Grundschule, deren SchülerInnen regelmäßig das „Klassenzimmer auf dem Acker“ aufsuchen. „Ein zentrales Element des Feldversuchs ist die wissenschaftliche Begleitung durch die Uni, die untersucht, welche Wechselwirkungen zwischen förderlicher Ernährung und Methoden zur Krankheitsprävention bestehen“, berichtet Greulich. „Die Erkenntnisse können z. B. in die Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention für PatientInnen einfließen.“



Benjamin Greulich auf dem künftigen „Bildungsacker“



Noch mehr Zukunftspläne: Das Pferdebachtal als urbaner Landschaftspark

Um die global angestrebten Klimaschutzziele zu erreichen, steht auch beim Umgang mit Land und Boden ein Umdenken an. Es gilt, ein heilsames Gleichgewicht von Besiedlung und Landwirtschaft, von Verkehr und Biodiversität zu finden. Das Wittener Pferdebachtal nahe dem Hochschulgelände bietet in dieser Hinsicht interessante Rahmenbedingungen: Die ausgedehnte Grünfläche ist ein wichtiges Naherholungsgebiet der Stadt und grenzt an mehrere Wohn- und Gewerbegebiete. „Auch vonseiten der Stadt besteht großes Interesse daran, hier eine integrierte und nachhaltige Quartierentwicklung anzustoßen“, weiß **PROJEKTLEITER BENJAMIN GREULICH VON DER ENTWICKLUNGSGESELLSCHAFT ANNENER BERG**. Zusätzlich zum Feldversuch läuft deshalb ein Projektantrag auf Ebene der Bezirksregierung, um Mittel für die Entwicklung eines urbanen Landwirtschaftsparks zu akquirieren, der grüne Infrastruktur schaffen und verschiedene Nutzungsarten vereinen könnte. Mit diesem Vorzeigeprojekt will sich die Stadt auch an der für 2027 geplanten Internationalen Gartenbauausstellung im Ruhrgebiet beteiligen. Schon jetzt weiden mehrmals im Jahr Coburger Fuchsschafe der Entwicklungsgesellschaft auf den öffentlichen Grünflächen im Pferdebachtal. In Zukunft könnten rund 13.500 Quadratmeter Ackerfläche auf noch vielfältigere Weise genutzt werden: für biodynamischen Gemüse- und Ackerbau, Streuobstwiesen, einen Heilpflanzengarten, artenreiche Blüh- und Gehölzstreifen, Feuchtgebiete oder einen Naturteich.

Begegnungsräume schaffen

Gleich hinter dem neuen Bildungsacker liegen die Gebäude der Wohn- und Lebensgemeinschaft Witten. Gemeinnütziger Träger dieser und anderer Einrichtungen in Dortmund, Bochum und Witten ist der **VEREIN CHRISTOPHERUS-HAUS**. Dessen **VORSTAND DANIEL LEMKE** freut sich über die seit Jahren bestehende Kooperation mit der Uni, die immer wieder Räumlichkeiten im Christopherus-Haus für Vorlesungen und Seminare nutzt. „Wir wollen ja die Welt zu uns holen und Begegnungsräume bieten“, betont er. „Die Uni und vor allem die Studierenden machen es uns in dieser Hinsicht leicht. Ich erlebe sie als warmherzig und offen. Es gibt keine Berührungängste.“

Ein gelungenes Beispiel dafür ist das von Studierenden initiierte „Café im Kulturstall“. Eine Gruppe junger Leute bereitet dazu einmal pro Woche mit den BewohnerInnen Kuchen und kleine Speisen vor, die sie am nächsten Tag zusammen verkaufen. „Bis jetzt haben sich zum Glück in jedem Semester Studierende gefunden, die Lust haben, das ehrenamtliche Projekt zu übernehmen“, so Lemke.

„Dadurch hat es auch jedes Mal eine etwas andere Note, aber immer geht es darum, beim gemeinsamen Backen und Kochen auch in einen persönlichen Austausch zu kommen.“

Gesundheit und Ökologie zusammendenken

UW/H-STUDENTIN SOPHIE GROßE-WÖHRMANN koordinierte zunächst als Projektleiterin, mittlerweile als **GESCHÄFTSFÜHRERIN DES HOCHSCHULWERKS** die Transformation der Gemeinschaftsverpflegung und Ernährungskultur. „Wir hatten mit den Studierenden eine intensive Diskussion darüber, wie wir ökologische Nachhaltigkeit und Gesundheit gewichten“, erinnert sie sich. „Es war dann eine spannende Erkenntnis zu verstehen, dass wir mit Projekten für mehr Umweltbewusstsein automatisch auch Dinge anbieten, die der Gesundheit dienen – und andersherum. Das ist alles eng miteinander verzahnt.“ Es ginge ihnen dabei auch darum, neben externen PartnerInnen, Produktions- und Lieferketten auch die interne Organisation zu berücksichtigen sowie z. B. Mitarbeitende der Mensa in den Blick zu neh-



Nur einen Steinwurf von der UW/H entfernt: die Wohn- und Lebensgemeinschaft Witten



men. Überhaupt sei es erstrebenswert, durch den Feldversuch auch Menschen zu erreichen, die nicht sowieso schon an Ernährungs- und Umweltthemen interessiert sind – das gilt für die Mitarbeitenden der Universität ebenso wie für die Studierenden. „Manche kommen an die UW/H, weil sie sich für Nachhaltigkeit oder Gemeinschaft interessieren. Schließlich gibt es hier etliche Initiativen in diesem Bereich“, weiß Große-Wöhrmann. „Andere sind skeptischer und finden diese Öko-Nische vielleicht sogar etwas befremdlich. Wir halten es daher für essenziell, Letztere mitzunehmen, und wollen möglichst pragmatisch und unideologisch vorgehen.“

Pragmatischer Zugang

Eine Position, die auch **DR. MAREN M. MICHAELSEN** vom **INSTITUT FÜR INTEGRATIVE GESUNDHEITSVERSORGUNG UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG (IGVF)** unterstreicht: „Wir möchten nicht dogmatisch auftreten. Auch wenn ich selbst eine pflanzenbasierte Ernährung vorziehe, will ich niemanden missionieren, sondern lieber zeigen, was möglich ist – als offenes Angebot.“ In dieser Hinsicht habe die Uni eine Vorreiterrolle, meint sie: „Wir können dem

Thema ‚Nachhaltigkeit und ganzheitliche Bildung‘ ein Gesicht geben und den Studierenden so eine weitere Perspektive auf den Umgang mit Krankheit und Gesundheit eröffnen. Denn Gesundheitsversorgung ist mehr als Symptomlinderung.“ Das IGVF hat als medizinischer Partner im Projekt vor allem die Zielgruppe der PatientInnen im Fokus. Seit Gründung der Universitätsambulanz evaluiert es wissenschaftlich den Erfolg des dort praktizierten integrativen Ansatzes. „Ernährung ist ein wesentlicher Präventionsfaktor – und das übergreifend für verschiedene Krankheitsbilder“, bekräftigt Michaelsen. „Wir wollen die PatientInnen dafür sensibilisieren und sie motivieren, sich mit ihren Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen.“ Bereits jetzt gibt es in den achtwöchigen Kursen, mit denen die Ambulanz zu Lebensstil-Veränderungen anregen will, ein Modul zur Ernährung, das allerdings bislang nur theoretisch aufklärt. Mit einer Lehr- und Trainingsküche könnte dieser Part praktischer konzipiert werden, indem die Teilnehmenden etwa in Kleingruppen zusammen kochen und essen. Neben PatientInnen würden auch Studierende oder das Küchenpersonal der Cafeteria von solchen Kursen profitieren.

Wegweisende Vorreiterin

Die **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE (UW/H)** wurde 1982 als erste private Universität in Deutschland staatlich anerkannt. Der Gründungsimpuls der UW/H entstand im Umfeld des anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke, wo HochschullehrerInnen und ÄrztInnen bereits Ende der 1970er-Jahre ein Konzept für ein praxisnahes Studium entwickelten. Bis heute sind ein partizipativer Studienansatz und das für alle Fakultäten obligatorische Studium fundamentale zentrale Elemente. Die Studierenden werden darin dazu ermutigt, in größeren Zusammenhängen zu denken, um gesellschaftliche Verantwortung auch jenseits der Grenzen ihrer eigenen Fachdisziplin übernehmen zu können. Aktuell studieren rund 3.000 Menschen an der UW/H in Studiengängen aus den Bereichen Wirtschaft, Politik, Gesellschaft, Psychologie, Pflege, Medizin und Zahnmedizin. Die UW/H und die SAGST verbindet eine langjährige Zusammenarbeit sowie Förderpraxis, die insbesondere die Anthroposophische Medizin betrifft. Aufgrund einer wirtschaftlichen Krise stieg die Stiftung 2009 als Hauptgesellschafterin der Universität ein. Ein sich anschließender Konsolidierungsprozess fand Ende 2015 seinen Abschluss. Seit dieser Zeit entwickelt sich die Universität rasant, was zuletzt in der Neueröffnung des neuen Campusgebäudes am 1. Oktober 2021 durch die EU-Kommissionspräsidentin Ursula von der Leyen gipfelte.



WWW.UNI-WH.DE





Emotionale Verbindung stiften

Gemeinsam auf dem Acker Gemüse anzubauen und zu ernten, es frisch zu verarbeiten und zu essen, schafft emotionale Verbindungen, die weit über kognitive Belehrung hinausgehen. Schließlich mangelt es bei den meisten Menschen nicht an Wissen über einen gesundheitsfördernden Lebensstil, wohl aber am Vermögen, diese Kenntnisse umzusetzen. „Oft drehen sich Ernährungsempfehlungen vor allem darum, was wir alles nicht essen sollen, je nach Krankheit oder genetischer Disposition“, bedauert **PROF. DR. TOBIAS ESCH, LEITER DES IGVF UND GRÜNDER DER UNIVERSITÄTSAMBULANZ**. „Wir sprechen viel zu wenig von dem, wo wir eigentlich hinwollen, wo unsere Sehnsucht, unser Appetit – in einem umfassenden Sinne – hingehen. Die Kunst ist aus meiner Sicht, nicht die kurzfristigen Belohnungsimpulse in den Vordergrund zu schieben, sondern uns zu emanzipieren zu etwas, was uns mittel- und langfristig weiterbringt.“

Wie fühlt sich das Getreide auf der Zunge an? Wie schmeckt die eben geerntete Tomate? Wie riecht dieser Apfel? Bewusster Genuss führt zu sinnlichen

Wahrnehmungen, die nur im Jetzt möglich sind, so Esch: „Und genau dadurch habe ich die Chance, mich weiterzuentwickeln.“ Gesunde Ernährung sei ganzheitlich betrachtet etwas, was wir Körper und Geist anbieten, ist der Mediziner überzeugt: „Ich nähre beide damit und versuche, dadurch die Selbstorganisation, den inneren Arzt zu unterstützen.“

Mehr Informationen bzw. praktische Tipps für einen bewussteren Genuss von Lebensmitteln erhalten Sie auf den **SEITEN 8 UND 9B** sowie im **ONLINE-INTERVIEW** mit **PRIV.-DOZ. DR. MELANIE NEUMANN**. Zusammen mit **PROF. DR. FRIEDRICH EDELHÄUSER**, der sich als **CO-LEITER DES INTEGRIERTEN BEGLEITSTUDIUMS ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN (IBAM)** im Folgenden u. a. zur Rolle des IBAM im geplanten Feldversuch äußert, erforscht die Soziologin und Medizinpsychologin an der UW/H, wie sich eine pflanzenbasierte Ernährung auf das seelisch-leibliche Wohlbefinden auswirken kann.

WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT



„An der eigenen Erfahrung ansetzen“

Ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Baustein für ein gesundes Leben – deshalb sollten Ernährungsfragen auch im Medizinstudium thematisiert werden, meint **PROF. DR. FRIEDRICH EDELHÄUSER**. Der Professor für Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Anthroposophischen Medizin und Co-Leiter des Integrierten Begleitstudiums Anthroposophische Medizin (IBAM) an der UW/H sieht dabei zahlreiche Anknüpfungspunkte zum geplanten Feldversuch.

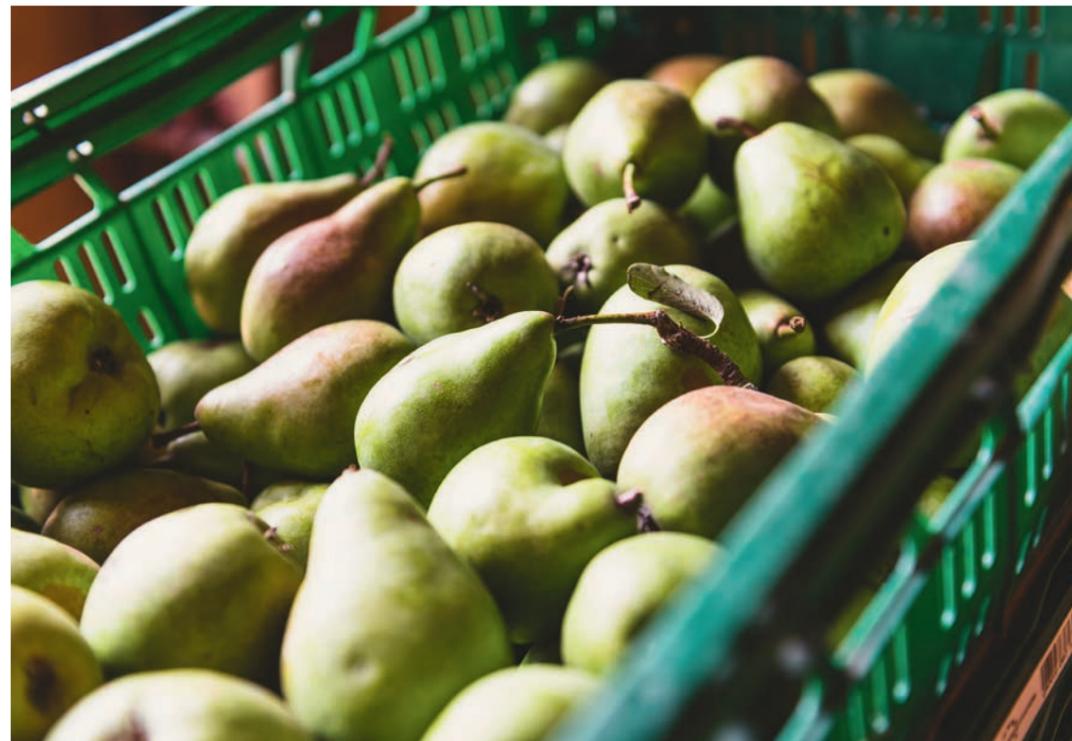
Der Feldversuch will Studierende und Mitarbeitende der UW/H, aber auch PatientInnen dazu ermuntern, selbst aktiv an einer Ernährungswende mitzuwirken. Welche Rolle, Herr Prof. Dr. Edelhäuser, wird das IBAM dabei spielen?

Friedrich Edelhäuser: Viele Gesichtspunkte des Projekts sind auch für das Medizinstudium von Bedeutung. Wir wollen langfristig ein Curriculum entwickeln, das nicht nur fragt, wie wir Krankheiten diagnostizieren und behandeln können, sondern auch ins Auge fasst, wie man gesund wird und gesund bleibt – also zur pathogenetischen die salutogenetische Betrachtung ergänzt. Dafür spielen Ernährungsfragen eine zentrale Rolle. Es ist bekannt, dass unser westlich geprägter Lebensstil potenziell krank macht, etwa durch Bewegungs-

mangel und einseitige Ernährung. Daran können nur die PatientInnen selbst etwas ändern.

Welche positiven Auswirkungen erhoffen Sie sich?

Friedrich Edelhäuser: Das Thema „Ernährung“ bildet sich bislang im normalen Medizinstudium kaum ab, obwohl diese der Hauptrisikofaktor für viele Erkrankungen ist. Deshalb wird es höchste Zeit, ihm mehr Aufmerksamkeit zu widmen und in der Fakultät eine größere Bedeutung beizumessen. Zudem ist es auch im gesellschaftlichen Interesse, den Einfluss der Ernährung weiter zu untersuchen. Der geplante Bildungsackor erlaubt konkrete Berührungen mit landwirtschaftlicher Produktion und will Fragen wecken. Das ist auch deshalb so wesentlich, weil die idyllischen Bilder, die wir mit



„Wir wollen langfristig ein Curriculum entwickeln, das nicht nur fragt, wie wir Krankheiten diagnostizieren und behandeln können, sondern auch ins Auge fasst, wie man gesund wird und gesund bleibt.“

PROF. DR. FRIEDRICH EDELHÄUSER



Landwirtschaft verbinden, mit den realen Produktionsbedingungen oft wenig zu tun haben.

Wie passt dieser Ansatz zum Konzept des IBAM?

Friedrich Edelhäuser: Uns beschäftigt im IBAM u. a., wie im 21. Jahrhundert eine gute Ausbildung für Gesundheitsberufe aussehen kann. Wir müssen zukünftige Veränderungen antizipieren und uns fragen, wie wir in Zukunft leben wollen. Ausbildung sollte deshalb heute neben Wissenserwerb und Personenzentrierung die Fähigkeit vermitteln, Transformationsprozesse zu induzieren und zu begleiten. Ein solches Lernen, bei dem die Studierenden zu „Change Agents“ ausgebildet werden, das wäre für uns ein moderner Bildungsprozess. Dazu brauchen wir ein empathisches Verständnis für die Umgebung und die Mitakteure sowie den Willen, Veränderungen gemeinsam anzugehen. Ein solcher Ansatz liegt auch dem Feldversuch zugrunde, weil wir damit zusammen Zukunft gestalten wollen.

Wo sind die Stellschrauben für solche Transformationsprozesse?

Friedrich Edelhäuser: Wichtig scheint mir, an der eigenen Erfahrung anzusetzen. Durch Studien wissen wir, dass während des Medizinstudiums die Empathie gegenüber den PatientInnen nicht zu-, sondern abnimmt. Die Studierenden bringen Mitgefühl also offenbar mit, doch Ausbildung und Institutionen schütten dieses zu. Ich glaube, dass es mit gesunder Ernährung heute ähnlich ist. Viele junge Menschen haben ein klares Bewusstsein davon, dass unser Umgang mit der Natur und den

Tieren nicht in Ordnung ist und es so nicht weitergehen kann. Man sieht das z. B. am großen, häufig ethisch motivierten Interesse an veganer Ernährung innerhalb der jüngeren Generation. Deshalb binden wir Studierende schon möglichst früh in die Patientenversorgung ein. Auf unserer Ausbildungsstation übernehmen sie aktiv Verantwortung für tatsächliche PatientInnen – das ist auch eine gute Vorbereitung auf die spätere Berufspraxis. Aktuell planen wir daher ein Projekt, in dem Studierende als Gesundheitsberater agieren und versuchen, mit den PatientInnen in ein Gesundheitsgespräch zu kommen.



Integriertes Begleitstudium Anthroposophische Medizin (IBAM)

Die Fakultät für Gesundheit der UW/H bietet mit dem IBAM seit 2004 eine Zusatzqualifikation in anthroposophisch erweiterter Medizin an. Diese integrativ-medizinische Ergänzung zum Studium, die von rund einem Drittel der Medizinstudierenden wahrgenommen wird, ist bundesweit und international einzigartig. Sie knüpft an die Inhalte des regulären Medizinstudiums an und fügt sich über sechs Jahre in den Ablauf des Curriculums im Bereich Humanmedizin ein.



Erfahrungslernen mit jungem Gemüse

Innovative Ansätze nicht nur
für die Ernährungsbildung

Kinder aus der Stadt wissen meist wenig über die Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln. Manche malen Kühe lila, kennen Erbsen nur aus Gläsern und denken, dass Möhren am Baum wachsen. Dass das alles andere als Vorurteile sind, bestätigt Sara Wolff von der **SARAH WIENER STIFTUNG**, die rund um das Thema „Ernährung“ praktische Lernangebote für Kitas und Grundschulen auf Bio-Bauernhöfen organisiert.



Wir treffen **SARA WOLFF** aus Berlin in einem Landwirtschaftsbetrieb bei Mettmann, wo sie eine Bauernhoffahrt begleitet. Bei einem solchen Besuch auf einem Biohof können Kinder ab drei Jahren nicht nur erleben, wo ihr Essen seinen Ursprung hat, sondern auch, wie viel Freude die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit mit frischen Zutaten macht. Diese Erfahrung „vom Acker in den Mund“, die der Initiative der **SARAH WIENER STIFTUNG** ihren Namen gibt, sei für viele Mädchen und Jungen heutzutage etwas ganz Besonderes, unterstreicht die Projektleiterin und erinnert sich an eine frühere Fahrt: „Die Kinder waren von der ungewohnten Tätigkeit auf dem Feld so ausgehungert, dass sie sich die Pellkartoffeln direkt in den Mund steckten. Alle bis auf eines, das lange vor der noch dampfenden Mahlzeit saß und mich einfach nur anschaute. Ich erkundigte mich deshalb, ob ihm Kartoffeln nicht schmecken würden. Das Kind verneinte das und entgegnete schüchtern: ‚Sie riecht so gut. Ich möchte sie am liebsten mit nach Hause nehmen. So etwas gibt es bei uns sonst nicht.‘“ Die Vertreterin der Sarah Wiener Stiftung hält kurz inne, bevor sie mit glänzenden Augen in die Kamera blickt und fragt: „Soll ich noch mehr sagen?“

Es ist die letzte Aufnahme, die an diesem Tag im September auf dem **GUT HALFESHOF** entsteht. Das Redaktionsteam hat für seinen Film über das von

der SAGST geförderte Projekt alles im Kasten. Hinter der Kamera strahlen sich nach einem mehr als fünf Stunden langen Drehtag vier Teenager erschöpft und sichtlich erleichtert an. Auch die betreuenden Lehrerinnen von den Waldorfschulen in Landsberg am Lech und Dresden blicken zufrieden, aber auch etwas ungläubig drein. Ist uns dieser „Ritt auf der Rasierklinge“, wie es einer der Schüler formuliert, wirklich gelungen und haben wir mit Neunt- bzw. ZehntklässlerInnen, die z. T. noch nie eine Kamera in der Hand hatten, in all dem Trubel tatsächlich etwas Brauchbares vor die Linse gekriegt? „Das Vorhaben, bei dem nichts gestellt oder wiederholt werden konnte, war überaus ambitioniert“, sagt später **FRANZ GLAW**, der die Lehrerinnen zu Medienpädagoginnen ausbildet und das Filmprojekt angeleitet hat. „Schließlich wollten wir durch unsere Anwesenheit die Bauernhoffahrt so wenig wie möglich stören. Selbst Profis wären unter diesen Umständen herausgefordert gewesen von einem Dutzend Vorschulkindern, die auf Wiesen und Äckern umherspringen, hier eine Nacktschnecke oder dort eine unbekannte Pflanze entdecken und alle gleichzeitig nach dem Landwirt rufen, den sie eifrig umschwärmen und in dessen Töpfe sie ihre Nasen stecken wollen.“

Die Rede ist von **ROLAND RAPP**, der an größere Kindergruppen bereits gewöhnt ist. Denn er bietet erlebnispädagogische Freizeit- und Lernprogramme

wie die Bauernhoffahrten häufig an. Auf seinem Biobetrieb im Neandertal tummeln sich u. a. Schafe, Zwergzebu-Rinder, Minischweine und Pferde. Für sie begeistern sich die zwölf Mädchen und Jungen von **ZITTY.FAMILIE**, einer städtischen Einrichtung aus dem knapp 20 km entfernten Düsseldorf, natürlich am meisten, als sie gegen 9 Uhr in Begleitung ihrer Erzieherinnen voller Vorfreude auf den Hof stürmen. Leider bleibt in den drei Stunden, die der Aufenthalt dauern wird, keine Zeit für diese tierische Begegnung. Umso größer ist das Interesse an allen Käfern, Würmern oder Spinnen, die die Kinder bei ihrem Ausflug auf dem noch regennassen Acker entdecken. Keines von ihnen trägt Gummistiefel oder anderes, dem matschigen Boden und feuchten Gras angemessenes Schuhwerk – ebenso wenig wie die SchülerInnen, die sie filmen, während der humorvolle Landwirt die Kleinen und größeren BesucherInnen dazu animiert, sich im Storchengang über das Feld zu bewegen. Schnell hat er mit seiner lockeren Art die Zuneigung der Kinder für sich gewonnen, sodass sie ihm brav im Gänsemarsch folgen und neugierig an seinen Lippen hängen, als er erklärt, warum die Zucchini-pflanze so große Blätter hat: „Sie sind so etwas wie umgekehrte Regenschirme, die dafür sorgen, dass alle Feuchtigkeit nach unten fließt. Anders als wir ist die Zucchini absolut nicht wasserscheu. Das wäre auch ziemlich ungünstig, schließlich ist das der Hauptbestandteil ihrer Frucht.“

Zum Staunen bringen die Kinder auch die leuchtenden Zucchini-Blüten, die sie zunächst für Sonnenblumen halten, und das riesige Gemüse selbst. Am liebsten möchte jedes von ihnen eine eigene Zucchini haben, mit der Konsequenz, dass Roland Rapp und sein Praktikant gar nicht mehr mit dem Abschneiden hinterherkommen. Als wieder einer der Fünfjährigen ruft „Rolaaaaaand, komm, hier ist noch eine!“, muss der Landwirt den Eifer seiner ErntehelferInnen schließlich bremsen. Es fehlt nämlich noch die Hauptzutat für die Suppe: Kürbis – und der ist noch schwerer zu tragen als die Zucchini, die Möhren und der Eimer mit den Kartoffeln, die Rapp zuvor mit der Grabgabel ans Tageslicht befördert hat. Natürlich nicht unbeobachtet. Über ihm lassen die SchülerInnen eine Drohne kreisen und zu seinen Füßen hocken dicht am Boden kniend die Vorschulkinder mit offenen Mündern. Sie verfolgen jeden



Sarah Wiener Stiftung

„Für gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“ ist seit 2007 die Mission der **SARAH WIENER STIFTUNG**.

Die Gründerin – Köchin, Unternehmerin und Politikerin Sarah Wiener – und das Berliner Stiftungsteam begeistern Kinder für eine vielseitige Ernährung sowie das Kochen mit frischen Zutaten und bringen ihnen einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln nahe.



Spatenstich ganz genau, fast so, als würde da gerade ein Schatz für sie gehoben.

Überhaupt ist für die Kinder alles, was sie ernten, kostbar. Stolz drücken sie das Gemüse an sich. Ein Mädchen trägt seinen Kürbis sogar wie eine Trophäe über dem Kopf, bis es merkt, dass dieser ein ordentliches Gewicht hat. Weniger hoch im Kurs stehen Knoblauch und Zwiebeln, die, zurück auf dem Hof, als Erstes im Topf landen, während Zucchini, Kürbis & Co. noch andächtig und ausgiebig gewaschen sowie im Anschluss unter Aufsicht klein geschnitten werden. Für viele Mädchen und Jungen ist das eine Premiere. Das stellen auch unsere jungen Kamerafrauen und -männer fest und werden in ihrer Einschätzung von Roland Rapp bestätigt. Achtsam dreht er die Messer, die einige zunächst falsch rum halten, und zeigt vor-



Wen der Artikel über die Bauernhoffahrt hungrig gemacht oder angeregt hat, zusammen mit Kindern zu kochen, der findet auf den nächsten Seiten passend zum zentralen Gestaltungsmotiv dieses Heftes ein Rezept für eine Möhren-Cremesuppe, die uns die SARAH WIENER STIFTUNG aus ihrem Programm „Ich kann kochen!“ zur Verfügung gestellt hat.

sichtshalber, wie sich mit der Tigerkralle – einer speziellen Fingerhaltung – Schnittverletzungen vermeiden lassen. Apropos Raubtier: Obwohl das Frühstück erst wenige Stunden her ist, haben die meisten Kinder um 11:30 Uhr nach dem ereignisreichen Vormittag erkennbar Bärenhunger. Zu verlockend leuchtet das selbst geerntete Gemüse, das sogar roh getestet wird und später noch köstlicher – Roland Rapp nennt es „sonnig“ – auf den weißen Suppentellern aussieht, mit denen die Kleinen zuvor einträchtig den großen Tisch gedeckt haben.

Es folgt nun, was der Landwirt bereits beim Interview am Vortag beschrieben hat: „Besonders schön zu sehen ist, wenn die Kinder die Lebensmittel zum ersten Mal probieren und man in ihren Gesichtern förmlich sieht, wie gut ihnen das Gemüse frisch vom Acker schmeckt.“ Dann hüpfert sein Herz und er vergisst, wie schweißtreibend es sein kann – auch ohne Kamerateam im Nacken –, eine solch aufgeregte Horde zu beaufsichtigen und ihr innerhalb kürzester Zeit nachhaltig Freude an gesunden Lebensmitteln sowie am Kochen zu vermitteln. Sein Wunsch, bevor die Kinder mit dem Bus wieder in die Stadt fahren: „Erzählt zu Hause ganz viel von dem heutigen Tag. Wie lecker die frischen Zutaten waren, wie toll ihr das gemeinsame Kochen fandet und dass ihr ab jetzt gerne häufiger in der Küche sowie beim Einkaufen helfen wollt.“

Über das Medienprojekt

Die SAGST und die Sarah Wiener Stiftung verbindet der Wunsch, Kindern und Jugendlichen Erfahrungslernen zu ermöglichen und sie so in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Vor diesem Hintergrund hat die SAGST bereits 2019 SchülerInnen in die Erstellung ihres Stiftungsmagazins einbezogen. Das Heft zum Thema „Gesund aufwachsen mit Medien“ wurde mit ihrer Hilfe online um weiteres Audio- und Videomaterial ergänzt. Auf diese Weise konnte die crossmediale Publikation einen lebendigen Einblick in die medienpädagogische Arbeit an Waldorfschulen geben und gleichzeitig einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass die an der Produktion Beteiligten selbst zu mündigen MediennutzerInnen heranwachsen. 2021 haben wir diesen Faden wieder aufgenommen und zusammen mit dem Medienpädagogen und Dozenten **FRANZ GLAW (VON TESSIN-LEHRSTUHL FÜR MEDIENPÄDAGOGIK, FREIE HOCHSCHULE STUTTGART)** weitergedacht: Diesmal sollte das gemeinsame Vorhaben nicht nur SchülerInnen helfen, die Welt der Medien im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen, sondern auch ein praktisches Beispiel für angehende MedienpädagogInnen sein, wie man – im Idealfall schulübergreifend – Medienprojekte mit Schulkassen umsetzt. Teams, jeweils bestehend aus zwei Lehrerinnen und zwei SchülerInnen, produzierten einen Imagefilm über die Bauernhoffahrt. Nach einem virtuellen Kennenlernen sowie mehreren Redaktionssitzungen zusammen mit den beiden Stiftungen fand Mitte September schließlich der Dreh statt. Was die SchülerInnen **JORINDE** und **HELENE** aus Dresden sowie **CORENTIN** und **PAUL** aus Landsberg am Lech dabei erlebt haben, beschreibt einer von ihnen in einem Artikel, der in der Zeitschrift „Erziehungskunst“ erschienen ist und zudem in unserem **ONLINE-SPECIAL** veröffentlicht wurde. Hier ist auch das finale Video über die Bauernhoffahrt zu sehen, das fast ohne Vorkenntnisse innerhalb weniger Tage entstanden sowie von den Neunt- bzw. ZehntklässlerInnen selbst geschnitten und vertont worden ist.



WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT





Tipp von Sarah Wiener

„Manche mögen denken: eine Karotte? Das ist doch total langweilig! Aber Karotte ist eben nicht gleich Karotte! Neben den orangefarbenen, die wahrscheinlich alle kennen und die es üblicherweise zu kaufen gibt, haben selbst die Supermärkte inzwischen auch die alten Wurzelsorten wieder entdeckt. Sie unterscheiden sich nicht nur in ihrer Farbe, sondern auch im Geschmack. Probieren Sie sie doch alleine oder zusammen mit Ihren Kindern einmal durch – von dunkellila bis weiß! Riechen die Karotten verschieden, welche Form haben sie, was macht am meisten Appetit?“

Karotten, Rüben oder Möhren – egal, wie man es nennt: Das süße Gemüse mit dem hohen Carotin-Gehalt ist nicht nur bei Alt und Jung extrem beliebt, sondern auch ideal, um mit Kindern gesunde Lebensmittel zu erkunden. Es schmeckt sogar roh und lässt sich im Nu etwa zu Suppe, Saft oder Kuchen verarbeiten. Kein Wunder also, dass hierzulande jede/r BundesbürgerIn im Jahr rund 6,5 Kilogramm davon verzehrt und dabei – häufig ohne es zu wissen – Augen, Haut und Herz etwas Gutes tut.

Zum Nachkochen:

MÖHREN-CREMESUPPE MIT KRÄUTERRAHM

Zutaten

Für 2 Kinder und 2 Erwachsene

- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 1 Msp. Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- 50 g Sauerrahm
- ½ Bund glatte Petersilie

Küchenwerkzeuge

- Gemüsebürste
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- große und kleine Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Pürierstab

Saisonale Alternativen

Im Herbst können Sie die Möhren durch einen Hokkaido-Kürbis austauschen, der nicht geschält werden muss und besonders gut mit etwas Ingwer sowie gerösteten Sonnenblumenkernen als knackiges Topping schmeckt. Im Sommer passen Brokkoli, Erbsen oder frische Rote Bete. Diese mit etwas Zitronensaft und Honig verfeinern. Der Petersilienrahm lässt sich durch jedes andere Küchenkraut, z. B. selbstgezogene Kresse, ersetzen.

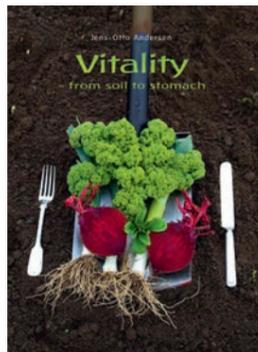
- 1 Die Möhren abspülen, unter Wasser putzen, anschließend in Scheiben schneiden und diese in einer großen Schüssel sammeln.
- 2 Die Zwiebel halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebel grob würfeln und zu den Möhren geben.
- 3 Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Möhren- und Zwiebelstücke zugeben, mit Curry bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.
- 4 Die Knoblauchzehe schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5 Den Sauerrahm glattrühren. Die Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blätter ab- und kleinzupfen und unter den Sauerrahm rühren.
- 6 Sobald die Möhren bissfest gegart sind, die Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienrahm zur Suppe servieren.





Nährkräfte

und weiteres Lesefutter



Jens-Otto Andersen
Vitality.
From soil to stomach.
 Books on Demand,
 2019, 144 Seiten,
 37 Euro
 ISBN: 978-8743008903

Nahrung – physischer wie geistiger Natur – ist eine wichtige Kraftquelle. Denn Essen hat auch eine soziale Funktion: Der Küchentisch stellt einen zentralen Ort dar, an dem Kommunikation stattfindet und sogar Konflikte ausgetragen werden können – in der Familie, aber auch in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe. Für sie ist die Vermittlung von Essritualen und einer gesunden Lebensweise mehr als nur eine pädagogische Aufgabe. Das gemeinsame Zubereiten und der Verzehr der Speisen ist häufig Ausgangs- oder Anknüpfungspunkt für die weitere Arbeit – etwa in der **VILLA JÜHLING**. Dieses und andere SAGST-Projekte bzw. -Themen mit implizitem ebenso wie explizitem Ernährungsbezug stellen wir in unserem **ONLINE-SPECIAL** vor. Darunter die Forschung des Dänen **JENS-OTTO ANDERSEN**, der die besondere Energie bzw. „Vitality“ von frischen Lebensmitteln sichtbar macht. Damit meint er die Fähigkeit von Pflanzen, ihre Lebensprozesse auch unter schwierigen Umständen aufrechtzuerhalten und ein gewisses Widerstandsvermögen zu entwickeln. Zum Beispiel Gurken, die – vor allem, wenn sie biodynamisch oder ökologisch angebaut wurden – eine erstaunliche Stärke haben: Schneidet man sie in schmale Stücke, können sie wieder zusammenwachsen.

HIER GEHT ES ZUM ONLINE-SPECIAL:
WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT



Qualität erkennen

Weit über den Geschmack hinaus: Durch gezielte Übungen zur Selbstwahrnehmung können wir die vielschichtigen Wirkungen spüren, die Essen auf Emotionen und körperliches Wohlbefinden hat. „Wirksensorik“ heißt die wissenschaftliche Methode, die von Dr. Uwe Geier vom Darmstädter **FORSCHRINGSRING E. V.** entwickelt wurde. Sie soll u. a. Handel und ProduzentInnen bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel helfen.



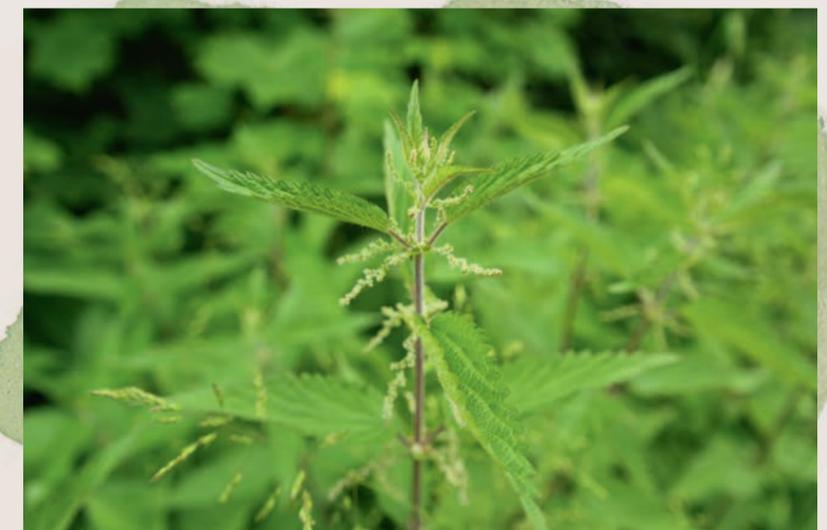
Bindung schaffen

„Stillen ist die intensivste Form von Zuwendung und ein wechselseitiger Ausdruck von Liebe“, beschreibt **CHRISTA VAN LEEUWEN** die enge physische und emotionale Verbindung zwischen Mutter und Kind. Im Interview spricht die erfahrene Hebamme über einen gesunden Start ins Leben und die Bedürfnisse von Säuglingen, die an der Brust weit über das Sattwerden hinaus gestillt werden.



Heilsam wirken

Die Samen der Brennnessel in Smoothies oder auf dem Frühstücksjoghurt wirken anregend und können vor allem in der kalten Jahreszeit bei Müdigkeit oder Konzentrationschwäche helfen. Das von vielen unterschätzte Unkraut ist jedoch nicht nur ein Geheimgewächs in der Küche, sondern auch eine wahre Wohltäterin für Pflanzenwachstum, Biodiversität und unsere Gesundheit. Warum, erfahren Sie in einem Bericht über das Heilkraut des Jahres 2022 sowie das Engagement des gemeinnützigen Vereins **HORTUS OFFICINARUM** aus der Schweiz, der die genetische Vielfalt von Arzneipflanzen erhalten will.





Das Stifterpaar:
Maria Aparecida
und Peter Schnell

„Der große Supermarkt mag meinen Leib eine Weile erhalten, so wie Nahrung auch Tiere am Leben hält. Aber der Mensch braucht für eine gesunde Entwicklung sehr viel mehr“, beantwortet **PETER SCHNELL**, Stifter und Vorstandsvorsitzender der SAGST, diese Frage. Ganz besonders in unserem materialistischen Zeitalter benötigen wir geistige Nahrung, um nicht spirituell zu verdorren, ist er überzeugt.

In der biologisch-dynamischen Landwirtschaft kann man das Prinzip sowie die geistigen Kräfte, die Leben ausmachen und ermöglichen, studieren. „Das erlaubt dem Menschen“, so Peter Schnell, „seiner Seele Eindrücke einzuprägen, die lebensbestimmend werden können: die ‚Selbstlosigkeit‘ der Pflanze, die Rhythmen des Jahres und der Natur allgemein, die Verbindung zur Erde.“ Mensch und Pflanze haben Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, zufolge eine gemeinsame Evolutionsgeschichte durchlaufen. Ihre Wesensverwandtschaft, die sich auch als gestalterisches und strukturierendes Element durch dieses Heft zieht, ist bis heute in einer Dreigliederung der Pflanze erkennbar, die in umgekehrter Form auch beim Menschen existiert.

Die Pflanze besteht aus Blüte bzw. Frucht, Stängel und Blatt sowie Wurzeln, deren Geflecht – etwa bei Bäumen – stark an das menschliche Nervensystem erinnert. Während die Pflanze darüber Wasser und Nährstoffe absorbiert, nehmen wir physische, seelische und geistige Nahrung über die Kopfregion auf. Was bei uns oben ist, ist bei der Pflanze unten. So entspricht der Blütenbereich – mit seinen Spezifika Fortpflanzung, Licht und Wärme – dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System in unserem Unterleib. Das, was wir Brustraum nennen, sind bei der Pflanze die Blätter, über die sie Kohlendioxid einatmet und Sauerstoff abgibt. Genau andersherum verhält es sich bekanntlich im menschlichen Körper.

Die Vorstellung vom Menschen als umgekehrter Pflanze macht jene Effekte nachvollziehbar, die z. B. Baldrianwurzeln auf unsere Nerven oder Karotten auf unsere Augen haben. Sie erklärt, warum Melissen-Blätter gut bei Erkältungen sind und weshalb die Blüte der Kamille den Magen beruhigt. Entsprechendes gilt auch beim Essen: Wurzelgemüse sind wohltuend für Kopf und Nerven, Blatt- und Kopfsalat können positiv auf Herz und Lunge wirken, Früchte regen den Stoffwechsel an. Wer auf ein ausgewogenes Verhältnis dieser Komponenten achtet, sorgt für eine an den Bedürfnissen des ganzen Menschen orientierte Ernährung.

Die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze



Der Mensch als umgedrehte Pflanze

Die hier dargestellte Dreigliederung lebender Organismen war bis ins Mittelalter hinein bekannt und wurde von Rudolf Steiner aufgegriffen sowie zeitgemäß erneuert. Heute hilft sie, u. a. die Wirkung von Heilkräutern und Lebensmitteln zu verstehen.

Um die Brücke vom Menschen zur Pflanze und umgekehrt zu schlagen, bitte hier umblättern. →

Die Beziehung zwischen Pflanze und Mensch

implizit

Ausgabe

5b

Eine Publikation der
Software AG - Stiftung

Was

uns

nährt

Für WissenschaftlerInnen besteht gesunde Ernährung darin, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in ausreichender Menge aufzunehmen. Aber haben Sie schon einmal reine Ascorbinsäure, also Vitamin C, probiert? Sie schmeckt einfach nur sauer, denn ihr fehlt das Aroma von Paprikaschote oder Kiwi, in denen sie natürlicherweise vorkommt.

Nahrung für die Sinne



Gesundes Essen kann mehr

DR. JASMIN PESCHKE



Zur Publikation

SAGST IMPLIZIT erscheint seit 2017 einmal jährlich und ersetzt zusammen mit **SAGST EXPLIZIT** den früheren Jahresbericht der Stiftung. Die Publikation will die von der **SOFTWARE AG – STIFTUNG (SAGST)** geförderten Projekte sowie die Menschen dahinter sichtbar machen. Anders als bei SAGST explizit stehen hier nicht primär und ausdrücklich die Fördertätigkeit und das Vermögensmanagement der Stiftung im Mittelpunkt. Stattdessen will das Magazin den LeserInnen insbesondere auch solche Themen nahe bringen, die häufig nur schwer zu beschreiben sind, und möchte Initiativen vorstellen, die eher im Verborgenen an heilsamen Impulsen arbeiten. Natürlich haben viele Geschichten, die die SAGST vor diesem Hintergrund erzählt, auch etwas mit der Stiftung und dem Stifterimpuls zu tun, aber eben nur – wie es der Titel der Publikation verheißt – implizit. In seiner fünften Ausgabe setzt sich das Heft nun mit dem Thema „Ernährung“ auseinander und bildet dabei nicht nur beispielhafte Initiativen aus den Förderzusammenhängen der Stiftung ab, sondern beschäftigt sich auch aus spiritueller Perspektive mit der Frage, was uns eigentlich nährt. In diesem Zusammenhang nimmt es die Vorstellung vom Menschen als umgedrehter Pflanze in den Fokus und präsentiert sich dementsprechend mit zwei Heftcovern bzw. Leserichtungen.



Über den Herausgeber

Die **SOFTWARE AG – STIFTUNG (SAGST)** wurde 1992 von Dr. h. c. Peter Schnell ins Leben gerufen. Der Mitbegründer der Software AG gilt als einer der erfolgreichsten IT-Unternehmer in Deutschland. Für Schnell, der das Unternehmen bis 1996 leitete, war dieser wirtschaftliche Erfolg – so sagen Weggefährten – stets nur „Mittel zu einem höheren Zweck“. Er wollte das Vermögen veredeln und brachte deshalb alle Anteile an der Software AG in die gleichnamige Stiftung ein. Sie hat – wie der IT-Konzern – ihren Sitz in Darmstadt, ist Ankerinvestorin der Software AG und zählt – gemessen an Kapital und Ausgaben für ihre Satzungszwecke – zu den größten gemeinnützigen Stiftungen in der Bundesrepublik. Als eigenständige Förderstiftung, deren Vorstandsvorsitzender Peter Schnell bis heute ist, unterstützt die SAGST mit den Erträgen ihres rund 1,4 Milliarden Euro umfassenden Vermögens (Stand: Januar 2022) Projekte freier, gemeinnütziger Träger in den Bereichen Erziehung und Bildung, Kinder- und Jugendhilfe sowie in der Behinderten- und Altenhilfe. Darüber hinaus setzt sie sich auch für die Akademisierung der Anthroposophischen Medizin sowie wissenschaftliche und lebensnahe Projekte in Landwirtschaft und Naturhilfe ein. Insgesamt werden im Jahr durchschnittlich rund 250 heilsame Impulse für die (Weiter-)Entwicklung von Mensch und Gesellschaft durch die SAGST mit ermöglicht. Der Förderschwerpunkt der Stiftung liegt dabei auf Deutschland und Europa.

AstronautInnen, die monatelang nur „Weltraumkost“ konsumieren, kennen das: Ein Nährstoffmix in der empfohlenen Dosierung mit Flüssigkeit vermischt bietet kein Genusslebnis und kann erst recht nicht den Biss in einen knackigen Apfel frisch vom Baum ersetzen. Aus diesem Grund hat man auf der ISS begonnen, Kräuter und Salat zu kultivieren – auch um den RaumfahrerInnen im All Entspannung sowie Freude am Umgang mit Lebendigem zu ermöglichen. Doch was ist Leben überhaupt? Es ist u. a. gekennzeichnet durch Wachstum und Entwicklung. Zellen vermehren und differenzieren sich. So entstehen durch das Zusammenspiel der Kräfte etwa bei der Pflanze Wurzel, Stängel und Blatt sowie Blüte und Frucht. Eine Mischung verschiedener Stoffe hingegen ergibt niemals ein Lebewesen. Es fehlen die Bildekräfte, die es auszeichnen und während der Reifung z. B. im Falle der Möhre für ihre spezifische Form, die besondere Farbe sowie den ganz eigenen Geschmack sorgen.

Ernährung ist Sinnestätigkeit

Die Betätigung der Sinne verbindet uns mit uns selbst sowie mit dem, was uns umgibt. Unsere Sinnesorgane sind also gewissermaßen unsere Tore zur Welt. Diese stehen uns umso weiter offen, je mehr wir sie nutzen. Ein gutes Beispiel dafür: die Nase eines Parfümeurs. Sie ist allein deshalb so fein, weil er durch ständiges Riechen gelernt hat, verschiedene Düfte auseinanderzuhalten. Das lässt sich auch auf unseren Geschmackssinn übertragen: Wir können ihn verbessern, wenn wir aufmerksam kosten und sensibel auf Aromen achten, anders gesagt, uns so wie Kinder voller Neugier ständig auf neue Eindrücke einlassen. Die Basler Sterneköchin Tanja Grandits hat in diesem Zusammenhang einmal sehr treffend formuliert: „Gesundheit ist Genuss.“ Nicht ohne Grund, denn ihre Gerichte sind ein wahrer Augenschmaus und man kann förmlich spüren, wie entscheidend Schönheit und Sorgfalt in der Zubereitung dafür sind, dass man sich rundum genährt fühlen kann.

Weil wir lebendige Menschen sind, kommt es auch in der Ernährung auf das an, was über die reine Aufnahme von Nährstoffen hinausgeht.



Eine schön dekorierte, schmackhafte Mahlzeit versorgt uns nicht nur mit Nährstoffen, sondern auch mit der Liebe, mit der sie zubereitet worden ist.



Ernährung ist Aktivität und Begegnung

Im Zentrum von Ernährung steht Aktivität – und zwar in Form von Verdauungsaktivität. Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, werden in Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Magen sowie im Darm komplett abgebaut. Zunächst findet die Zerkleinerung mechanisch durch das Kauen statt. Bereits im Mund führen Enzyme zu einem biochemischen Prozess. Auch die Bildekräfte und das Wesen des Lebensmittels gilt es zu verdauen. Das kostet Kraft, denn in ihrer Eigenheit ist uns beispielsweise die Möhre zunächst fremd. Ihr Anderssein regt an, ähnlich wie das Training von Muskeln. Auch sie werden nicht durch Schonung, sondern am Widerstand stark. Das, was wir essen, muss also ein Gegenüber darstellen, damit unsere Willenskräfte stimuliert werden. Nur solche wahrhaftigen Lebensmittel machen die Begegnung mit ihnen auch interessant. Das kennen wir vom Aufeinandertreffen mit Menschen, an denen wir uns reiben und dabei viel über uns selbst erfahren können. So geben uns Lebensmittel, die authentisch sind und eine ausgeglichene Balance zwischen Wachstum und Reife entwickeln konnten, am meisten Begegnungsfläche, anders als der Erdbeerjoghurt, der keine echten Früchte gesehen hat, oder die Pizza, die mit Analogkäse belegt ist. Ein Käse, der kein Käse ist und der nicht selten auf einen Teig aus Weizen trifft, dessen Ähren maximal kniehoch knapp über dem Boden standen, statt in Licht und Luft am Halm wiegend zu gedeihen.



Unverträglichkeiten

Kann der uns fremde Charakter eines Nahrungsmittels nicht verdaut werden, wehrt sich der Körper und es kommt zu Unverträglichkeit. Bei Laktoseintoleranz etwa fehlt das den Milchzucker abbauende Enzym Laktase. Die süße Milch wird nicht vertragen, weil unser Organismus den Störfried loswerden will – im Grunde eine ganz natürliche Reaktion.



Ernährung ist eine Willensfrage

Mehr als zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland, so die Statistik, sind deutlich zu dick oder sogar fettleibig. Diese krankhafte Form des Übergewichts, die auch immer mehr Kinder und Jugendliche betrifft, wird als Adipositas bezeichnet. Sie gilt als ein wesentlicher Treiber für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Formen von Krebs. Und trotzdem haben allein während der Corona-Pandemie 40 Prozent der Erwachsenen im Durchschnitt 5,6 Kilogramm Körpergewicht zugelegt. Den meisten von ihnen dürfte bekannt sein, wie gesundes Essen funktioniert und dass Snacks zwischendurch oder zuckerhaltige Softdrinks für den Körper ebenso schädlich sind wie zu wenig Bewegung. Viele wissen auch, dass Massentierhaltung für die Hühner und Schweine in den Ställen eine Qual bedeutet und diese durch den Einsatz von Antibiotika nicht zuletzt auch unsere Gesundheit bedroht. Dennoch werden Grillsteaks weiterhin möglichst billig eingekauft und jährlich pro Kopf 51 Kilogramm Fleisch verspeist. Dabei liegt die Empfehlung deutlich darunter, und zwar bei maximal 19 Kilogramm pro Jahr. Die Fachwelt bezeichnet dieses Phänomen, bei dem nicht das getan wird, was man selbst für richtig hält, als „action-gap“. Ideal und Wirklichkeit klaffen hier auseinander: Deshalb wünschen sich zwar fast alle Lebensmittel, die wirklich nahrhaft und gesund sind, doch nicht immer führt das auch zum folgerichtigen Einkaufs- und Ernährungsverhalten.

*Wir leben von und mit der
Umwelt, sind abhängig
voneinander und entwickeln
uns gemeinsam.*



Rudolf Steiner

hat bereits 1924 auf die Frage, warum es so schwierig sei, geistige Einsichten in die Tat umzusetzen, geantwortet, dass es sich hierbei um eine Ernährungsfrage handle. So, wie die allgemeine Ernährung beschaffen sei, gebe sie nicht mehr ausreichend Kraft, dass sich das Geistige im Physischen manifestieren könne.

Ernährung ist *Verbindung*

Als Menschen befinden wir uns permanent im Kontakt zu unserem Außen – etwa, wenn wir aus dem Fenster blicken und entdecken, dass gerade die Sonne durch die Wolken bricht. Wir nehmen sie wahr und registrieren unsere Freude darüber, ebenso wie unser Staunen, wenn wir im Garten eine schöne Blüte sehen. Doch nicht nur dadurch sind wir mit unserer Umwelt eng verbunden: Gibt es eine Störung, weil beispielsweise zu viele Pestizide in der Landwirtschaft eingesetzt oder Wälder kahl gerodet werden, hat dies einen Einfluss auf die Existenz allen Lebens. Der One-Health-Ansatz knüpft hier an und geht davon aus, dass die Gesundheit von Menschen, Pflanzen, Tieren und der Erde unmittelbar zusammenhängt. Wird nur die Landwirtschaft betrachtet und betreibt man sie ohne Rücksicht auf die Natur sowie das Wohl von Mensch und Tier, kommt es zu ungesunden Verhältnissen. Stattdessen brauchen wir einen integralen Ansatz, bei dem Beziehungen wertschätzend und achtsam gepflegt werden sowie alles mit allem in Verbindung steht.

Ernährung ist Urteilsfähigkeit

Mit Blick auf die persönliche Ernährung gilt daher: Wir müssen selbst urteilsfähig werden und die nötige Sensibilität entwickeln, um unseren eigenen Weg zu finden. Das ist deshalb so wichtig, weil spezielle Diäten mit Vorschriften, die man sklavisch befolgen soll, irgendwann uninteressant werden. Die Ausbildung einer individuellen Ernährungskompetenz hingegen ist – wie auch **MAIKE EHRlichMANN** auf den folgenden Seiten anschaulich zeigt – nie langweilig.



Einkaufen im Hofladen

oder direkt beim Erzeuger wird immer beliebter, weil hier die Herkunft der Lebensmittel sowie der Zusammenhang von Mensch, Tier und Natur hautnah erfahrbar sind. Dann sind die Eier nicht mehr nur Eier in einer Schachtel aus dem Supermarktregal. Sie werden zu Eiern, die die Hühner vom Hof aus dem Nachbarort gelegt haben.



Jasmin Peschke

Als promovierte Ökotrophologin beschäftigt sich **DR. JASMIN PESCHKE** seit über 30 Jahren mit der Qualität unseres Essens. Sie ist zertifizierte Wirksensorik-Trainerin sowie nach Stationen im Qualitätsmanagement und in der Qualitätsentwicklung für die Nahrungsmittel- bzw. Kosmetikindustrie seit 2016 an der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum tätig, wo sie den Fachbereich Ernährung leitet. Ihr zentrales Anliegen ist es, die komplexen Zusammenhänge im Ernährungssystem aufzuzeigen – in Vorträgen, Veranstaltungen und Projekten ebenso wie in ihrem aktuellen Buch „**VOM ACKER AUF DEN TELLER**“. Sie möchte Menschen dazu ermutigen, eine eigene, selbstbestimmte Diät zu pflegen und dadurch zu einer gesunden Zukunft beizutragen.



Maïke Ehrlichmann

MAIKE EHRlichMANN ist Ökotrophologin und Gesundheitswissenschaftlerin mit 20-jähriger Berufserfahrung im In- und Ausland. Als zertifizierte Ernährungsberaterin arbeitet sie weltweit nach ihrer eigenen Methode und hat u. a. zusammen mit dem Bestsellerautor Hans Ulrich Grimm mehrere Bücher veröffentlicht, darunter auch den Ratgeber „**EINFACH EHRlich ESSEN**“. Neben ihrer publizistischen Tätigkeit für den Demeter-Verband gab sie Seminare an der dortigen Akademie und wirkte zusammen mit Dr. Uwe Geier vom Darmstädter Forschungsring in der Ausbildung für Wirksensorik mit.



Jasmin Peschke
Vom Acker auf den Teller. Was Lebensmittel wirklich gesund macht.

AT Verlag, 2021
200 Seiten, 25 Euro
ISBN: 978-3-03902-111-6



Maïke Ehrlichmann
Einfach ehrlich essen. Warum wir uns auf unseren Appetit verlassen sollten.

S. Hirzel Verlag, 2017
168 Seiten, 19,80 Euro
ISBN: 978-3-7776-2662-8



Ernährung ist intuitiv

MAIKE EHRlichMANN

Wenn der Löwe die Antilope liegen lässt, weil er satt ist, sprechen wir von Naturinstinkt. Wenn ein Baby Erdbeeren dem Haferbrei vorzieht, hat es auf seinen Bauch gehört. Und wenn Frau Müller nur etwas zu sich nimmt, wenn sie Hunger hat, und zwar genau das, was sie möchte, wie heißt das dann? Intuitiv essen. Zumindest, wenn man mit der Mode geht. Denn für das eigentlich normalste Ernährungsverhalten der Welt suchen wir heutzutage nach Namen, weil es uns so ungewöhnlich und begehrenswert erscheint: Essen, nur wenn der Magen knurrt. Stopp sagen, sobald wir genug haben. Aufmerksam bleiben, was guttut. Oder kurz: Essen, wonach einem wirklich ist.

Warum ist es bloß so schwer geworden, einfach nur der persönlichen Intuition zu folgen? Wir besitzen es doch, dieses angeborene Gespür für Hunger und Sättigung in unserem Körper. Es hat seit Tausenden von Jahren unsere Existenz gesichert. Und nun? Anders als vor Urzeiten leben wir inzwischen in einer Essumgebung, die von zahlreichen Störfaktoren bestimmt wird. Sie sorgen dafür, dass unser innerer Kompass nicht mehr richtig funktioniert.



DIÄTEN UND ANDERER STRESS

Zu viel zu tun, zu wenig Zeit, aber auch ein anstrengender Chef, eine glücklose Beziehung oder allgemeine Perspektivlosigkeit: Nichts lenkt so sehr von den körpereigenen Signalen ab wie negative Emotionen. Ein besonderer Stress, weil immer mit am Tisch dabei, ist das Nachdenken über das Essen selbst. Er führt zu einem verstärkten Verlangen nach Süßem oder anderen umarmenden, aber selten nahrhaften Lebensmitteln.



ZUCKER ODER ZUSATZSTOFFE

Die Sättigung kann nicht greifen, wenn das Essen mit Zucker gesüßt oder mit Aroma und Geschmacksverstärkern versehen ist. Je mehr davon konsumiert wird, desto irritierter ist die Stimme, die uns sagt, was und wie viel wir für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden brauchen.



BILDSCHIRME

Essen, ohne dabei auf den Laptop oder das Handy zu schauen, ist für viele zu einer absoluten Seltenheit geworden. Wer gedanklich schon im nächsten Meeting steckt oder bei der letzten Chat-Nachricht hängen geblieben ist, kann einfach nicht bei sich sein. Hinzu kommt: Nicht erst seit dem coronabedingten Homeoffice sitzen große Teile der Bevölkerung stundenlang völlig verspannt vor den Bildschirmen. Das schadet auch unserem Körperbewusstsein.

Denken wir an unseren Löwen, der mit all dem nicht zu kämpfen hat. Genauso wenig wie das Baby, das – wie die Tiere – am Anfang auch einfach essen kann, worauf es Lust hat. Aber keine Sorge! Auch wir großen Menschen sind in der Lage, an uns zu arbeiten und mit einfachen Übungen wieder zurückzufinden zu einem gewissen Maß an gesundem Bauchgefühl.

„Das Bauchorakel“

Wir alle haben die Fähigkeit, Essen zu antizipieren. Wenn wir daran denken, haben wir zuvor bereits eine Idee davon, was unsere Nahrung mit uns macht. Probieren Sie das in einer ungestörten Minute doch einmal aus. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass Sie jetzt ein Käsebrot essen. Was kommt in Ihrem Mund an, in der Kehlgegend, im Bauch? Und im sonstigen Körper? Legen Sie gedanklich eine saure Gurke auf das Brot. Streichen Sie Senf mit auf den Käse. Nun packen Sie das Käsebrot weg und greifen stattdessen zu einer Tomatensuppe. Fühlt sich das anders an? Ein Stück Schokosahnetorte? Ein Spiegelei? Ein Salat mit Frühlingszwiebeln dazu? Nehmen Sie einfach wahr, welche Eindrücke Sie erreichen. Im Alltag können Sie diese Übung mit den tatsächlichen Möglichkeiten praktizieren. Vorher kurz im Kopf ersinnen, dann essen, anschließend wird innerlich abgeglichen. Je öfter Sie das üben, desto besser wird Ihr Bauchorakel und umso zuverlässiger treffen Sie gute Essentscheidungen.



„Appetit lass nach!“

Lange bevor der Bauch spannt, setzt die Sättigung ein. Ein frühes Anzeichen ist, dass der Geschmack sich ändert und das Glücksgefühl beim Essen abnimmt. Wer ein gutes Körpergefühl hat, findet den Absprung hier automatisch. Nicht wenige Menschen essen aber weiter, bis sie sprichwörtlich platzen oder ihnen sogar schlecht wird. Achten Sie also bei der nächsten Mahlzeit genau darauf, wie sich Ihre Lust auf das Essen entwickelt, und trauen Sie sich ganz bewusst aufzuhören, wenn es am besten schmeckt. Je öfter Sie das machen, umso deutlicher hören Sie auch das innere Stoppsignal.



Arbeit am Lebendigen

Leuchtturmprojekt Dottenfelderhof

„Ein Hof ist Ausdruck der Menschen, die ihn betreiben, sowie der Örtlichkeit mit seiner Geschichte“, erklärt Peter Schnell und lädt mit diesen Worten dazu ein, sich näher mit jenem – nicht nur im biologisch-dynamischen Bereich – renommierten **DOTTENFELDERHOF** zu beschäftigen, mit dem die SAGST und ihren Stifter eine lange gemeinsame Geschichte verbindet.



Jahre bevor es 1992 zur Gründung der SAGST kam, machte der damalige IT-Unternehmer Peter Schnell mit seinem Privatvermögen in den 1980er-Jahren den dringend notwendigen Um- und Ausbau der Stallungen auf dem **DOTTENFELDERHOF** möglich. Heute unterstützt die SAGST u. a. die dortige **LANDBAUSCHULE** als wichtige Multiplikatorin für gelebtes Wissen rund um Bewirtschaftung, Züchtung und Forschung im Ökolandbau.

Ihrem Träger, einem gemeinnützigen Verein, sowie der 2018 gegründeten Bodenstiftung gehört inzwischen das gesamte Anwesen am südlichen Rand der Wetterau. Bis zu seiner Säkularisierung 1803 befand sich der Hof im klösterlichen Besitz. 1946 wurde er erstmals biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Nach einer kurzen Phase der konventionellen Nutzung und harten Verhandlungen mit dem Land Hessen übernahm Ende 1968 eine Betriebsgemeinschaft aus mehreren Familien das heruntergewirtschaftete Gut in Bad Vilbel. Mit seinen 220 Hektar umfasst es heute neben Ackerbau, Viehhaltung sowie Obst- und Gemüseanbau auch einen gut besuchten Hofladen mit eigener Käserei und Bäckerei sowie einen Schulbauernhof.

Einer der Pioniere, die den Dottenfelderhof in den vergangenen gut 50 Jahren zu einem Leuchtturmprojekt anthroposophischer Landkultur machten, ist DR. MANFRED KLETT. Mit ihm sprach IMPLIZIT u. a. über die Anfänge des „Dotti“, den Hof als Organismus sowie die biologisch-dynamische Ausbildung.

Der Dottenfelderhof im Wandel der Zeit: das Haupthaus im Jahr 1900 (s. oben) und heute



In unserem Magazin setzen wir uns mit der Frage auseinander, was neben gesunden Lebensmitteln wirklich nährt. Herr Dr. Klett, wie würden Sie diese Frage aus Ihrer persönlichen Lebenserfahrung heraus beantworten?

Manfred Klett: Etwas, das mich geistig nährt, aber niemals sättigt, ist das Studium der Anthroposophie. Sie ist für den nach Erkenntnis hungernden Geist eine Offenbarung, vermittelt sie doch die großen Zusammenhänge des Seins von Mensch, Erde und Kosmos. Für die Betriebsgemeinschaft auf dem Dottenfelderhof war sie der Impuls, sich in Verwandlung des Vergangenen sowie im fühlenden Vorausschauen des Kommenden auf den Weg zu machen und der Zukunft entgegenzuarbeiten.

Inwiefern?

Manfred Klett: In den 1960er-Jahren erlebten wir, wie die Technologie der industriellen Produktionsmethode in einer stillen Revolution die Oberhand auf dem Land gewann und Pflanzenschutz- sowie Futtermittel die Regie über die Natur übernahmen. Wir haben damals die Folgen dieser einseitigen Entwicklung erahnt und waren uns bewusst, dass man mit den Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen arbeiten muss und nicht gegen sie, wenn man verantwortungsvoll gegenüber kommenden Generationen handeln möchte. In diesem Sinne ist es unsere

Aufgabe, beispielsweise eine Kuh so zu halten, zu füttern, zu pflegen und zu züchten, dass sie auch in Zukunft Kuh sein kann. Diese Einsicht, dass wir Menschen die Verantwortung für alles gegenwärtige und künftige Sein auf Erden tragen, hat mir und uns als Betriebsgemeinschaft schließlich den nötigen Mut und die Kraft gegeben, mit dem biologisch-dynamischen Landbau auf dem Dottenfelderhof dem „Mainstream“ etwas entgegenzusetzen. Heute, 50 Jahre später, zieht es viele junge Menschen aus der ganzen Welt hierher nach Bad Vilbel, um eingebunden in einen realen Betrieb zu erfahren, wie das unmöglich Erscheinende doch möglich wird: Landwirtschaft im Einklang mit der Natur.

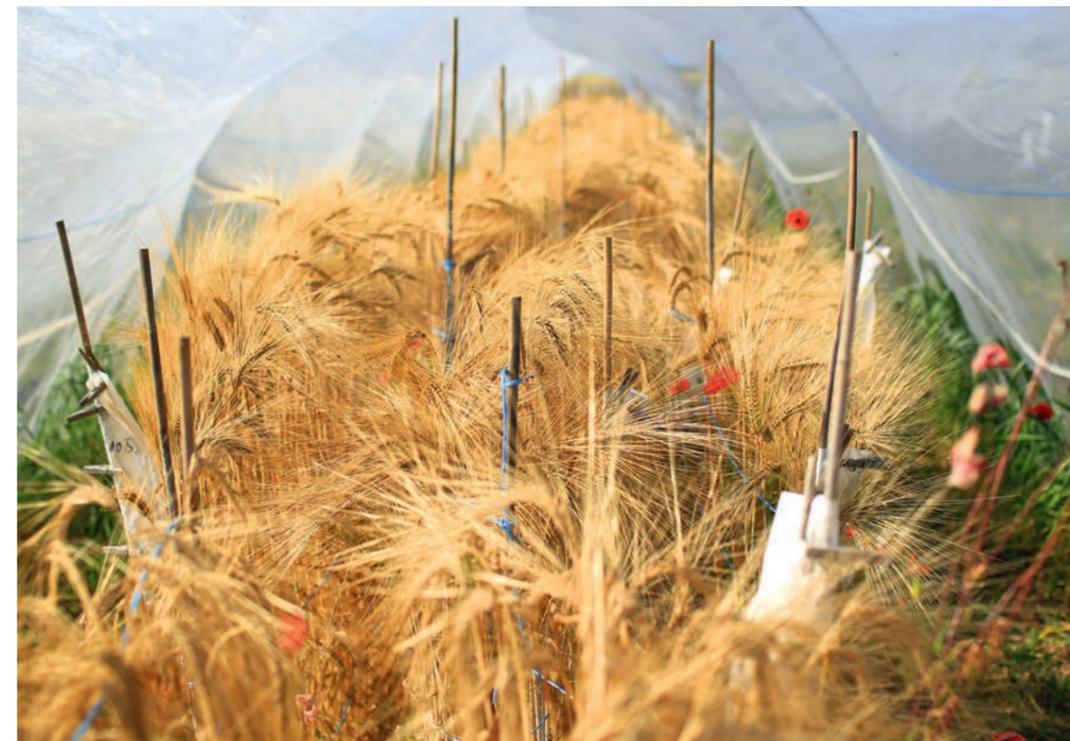
Welche Elemente prägen den Hoforganismus auf dem „Dotti“?

Manfred Klett: Der Grundrahmen seiner Betriebsorganisation leitet sich vom Menschen ab. So wie er ist auch ein Hof als geschlossener Organismus zu verstehen, in dem jedes Organ das andere braucht. Seine Ganzheit gliedert sich auf in ein maßvoll abgestimmtes Verhältnis von Ackerbau, Viehhaltung, Garten- und Obstbau, Wiesen und Weide, Hecken und Feldgehölzen sowie Wald- und Gewässerwirtschaft. Jedes dieser Glieder – jeweils unterteilt in eine Artenvielfalt an Haus- und Wildtieren sowie in Kulturpflanzen und Wildflora – erfüllt eine unver-



zichtbare Organfunktion im Ganzen des Hofes. Diesem Prinzip der Vielheit in der Einheit nachzukommen, gibt den Menschen hier eine neue Art der Sinnerfüllung und hat schon in den 1970er-Jahren forschendes Interesse geweckt. Dieses mündete in der Gründung eines eigenen Forschungsinstituts, das sich heute schwerpunktmäßig mit der Züch-

tung von Gemüse- und Getreidesorten beschäftigt, die den Ansprüchen des biologisch-dynamischen Landbaus entsprechen. Darüber hinaus versteht sich der Dottenfelderhof – wie viele biologisch-dynamische Betriebe – als Erlebnis- und Begegnungsstätte, die nicht nur von Kindergärten und Schulklassen regelmäßig besucht wird. Besonders



stolz sind wir auf unsere eigenständige Berufsausbildung. Seit den 1970er-Jahren gibt es dazu die Landbauschule, deren bauliche Infrastruktur in den Altgebäuden des Hofes mit Unterstützung der Software AG – Stiftung geschaffen werden konnte.

mischen Landbau finden sie ein Tätigkeitsfeld, das sie auf den Boden der Wirklichkeit stellt und von wo aus sie den Ausblick gewinnen, eine ihren Fähigkeiten gemäße zukunftsgerichtete Aufgabe zu ergreifen – das kann, muss aber nicht immer zwangsläufig die des Landwirts sein.

Was motiviert Ihrer Einschätzung nach die heranwachsenden Generationen, sich mit dem biologisch-dynamischen Landbau auseinanderzusetzen?

Manfred Klett: Die heutige Generation hat vor dem Hintergrund der digitalen Scheinwelt, in der sie lebt, ein neu erwachtes Interesse an einer Natur, die durch Menschenhand nicht weniger, sondern mehr Natur werden will, als sie es von sich aus in der Lage ist. Bei uns können Menschen erleben, wie sich durch die Hingabe des Landwirts Schönheit in der Landschaft verbreitet und wahre Kulturlandschaft neu entsteht. Viele, die zur Landbauschule kommen, treibt der Drang, sich auf eine Entdeckungsreise in ein noch ganz unbekanntes Land zu begeben. Andere sind auf der Suche nach sich selbst bzw. der eigenen Lebensaufgabe angesichts einer desolaten Umwelt- und Gesellschaftssituation. In der Ausbildung im biologisch-dyna-

Worin bestehen die größten Herausforderungen für diejenigen, die sich biologisch-dynamischen Landbau zur Lebensaufgabe machen?

Manfred Klett: Sie sind in der Regel keine Hof-erben und verfügen nicht über eigenes Vermögen. Dadurch sind sie darauf angewiesen, dass ihnen aus der Einsicht Außenstehender Boden und Kapital zur Nutzung zufließen. Voraussetzung dafür ist, dass sie dem Helferwillen anderer selbst mit freier Initiativekraft und zukunftsöffener Sicht begegnen und motiviert sind, alle sich auftürmenden Hürden zu nehmen. Diese Situation und dieser Wille waren auch auf dem Dottenfelderhof in den 1980er-Jahren vorhanden, als wir weder Geld noch die Aussicht auf staatliche Förderung hatten und uns unversehens auf völlig unerwarteten Wegen in Person von Peter Schnell Hilfe zukaufen.



Landbauschule Dottenfelderhof e. V.

Bereits seit 1979 besteht die **LANDBAUSCHULE** als biologisch-dynamische Lehr- und Versuchsanstalt. In Deutschland ist sie bislang die einzige staatlich anerkannte Fachschule in diesem Bereich. Zu den wichtigsten Zielen des Vereins gehören die Förderung der Aus- und Weiterbildung sowie Forschung und Pflanzenzüchtung im biologisch-dynamischen Landbau, aber auch Bildungsarbeit, etwa zu Lebensmittelqualität und Ökologie. All diesen Aufgaben geht die Landbauschule gemeinsam mit den BewirtschafterInnen des Hofes sowie externen Forschungsinstituten und Universitäten nach.



Manfred Klett

wurde 1933 im heutigen Tansania geboren. Sein Vater betrieb dort bis 1940 eine Kaffeeplantage, die die Familie im Zuge des Zweiten Weltkriegs über Nacht verlassen musste. Seine Kindheit und Jugend verbrachte **MANFRED KLETT** daraufhin in Stuttgart, wo sein Onkel den bekannten Klett Verlag leitete und der junge Klett bis zu seinem Abitur die Waldorfschule sowie anschließend zunächst die Stuttgarter TU besuchte. Nach einem schicksalhaften Unfall unterbrach er sein Studium für einen einjährigen Aufenthalt in Syrien. Seine dortige Arbeit an Versuchen zur künstlichen Bewässerung weckte in ihm schließlich die Sorge um die Zukunft der Böden in Europa. Vor diesem Hintergrund beschloss Klett, Landwirt zu werden und vor dem Agrarstudium eine Ausbildung auf dem Dottenfelderhof zu absolvieren. Hierhin zog es ihn nach seiner Promotion sowie Jahren der Forschung, u. a. in Darmstadt (Institut für biologisch-dynamische Forschung) und später in Dornach (Landwirtschaftliche Sektion), immer wieder zurück. Seit 2010 lebt er gemeinsam mit seiner Frau Liselotte, mit der er auf dem „Dotti“ fünf Kinder großgezogen und neben der Betriebsgemeinschaft auch die Landbauschule mitbegründet hat, wieder am Ursprungsort seines Wirkens, das in dem Buch **„VON DER AGRARTECHNOLOGIE ZUR LANDBAUKUNST“** zusammengefasst ist. Das im Juni 2021 erschienene Werk Kletts ist als eine Aufforderung an nachfolgende Generationen zu lesen, das Potenzial der Landbaukunst zu ergreifen und die sozialgestalterische Aufgabe der biologisch-dynamischen Landwirtschaft wahrzunehmen.

Seit den 1980er-Jahren verbunden

PETER SCHNELL erinnert sich an die Anfänge eines Vorzeigeprojekts und den Beginn einer engen Freundschaft.

„Es gibt Augenblicke im Leben, in denen man einen karmischen Einschlag erlebt. In solchen Momenten versucht man, Handlungen nicht rational aus Bekanntem zu erschließen, sondern verspürt ein urkräftiges Gefühl, das einem sagt: ‚Dort geht es entlang. Das tust du jetzt!‘

Eine solche Situation ist mir bei der Begegnung mit dem Dottenfelderhof und Manfred Klett widerfahren. Ich war Anfang der 1980er-Jahre durch meinen Beruf als IT-Pionier zu einem gewissen Wohlstand in den USA gekommen. Und Vermögen hat bekanntlich keinen Selbstzweck. So ergab sich für mich eine Art Selbstverständlichkeit, Geld zukunftsfördernd im geistigen Sinne einzusetzen. Manfred Klett zeigte mir einen solchen Weg und wir haben uns seit dieser Zeit verbunden. Der Bau einer von Architekten ausgearbeiteten Kombination aus Anbinde- und Tieflaufstall für die Kühe des Hofes war ein erster wunderbarer Schritt, dem dann etliche andere folgten.

Die allgemeine Industrialisierung der Landwirtschaft, wie sie seit den 1960er-Jahren blind betrieben wurde, indem man Land, Pflanze und Tier sowie schließlich auch den Menschen zu Betriebsmitteln verurteilte, widerstrebt mir natürlich, wenn ich über die Zukunft nach-



Manfred Klett und Peter Schnell 2003 auf dem Dottenfelderhof

dachte. Die Anthroposophie liefert einem da ganz andere Perspektiven. Schon damals hatte ich die Idee, alle Aktien der Software AG, deren Alleinaktionär ich war, in eine gemeinnützige Form zu überführen, was dann aber erst 1992 in Gestalt der SAGST möglich wurde.

Am Dottenfelderhof hat sich dann Stück für Stück ein vorzeigbares Beispiel ergeben, wobei man dazusagen muss, dass es den biologisch-dynamischen Betrieb nicht gibt. Jeder dieser Höfe ist Ausdruck der Menschen, die ihn betreiben, und der Örtlichkeit mit seiner Geschichte.“





Mit leerem Magen lernt sich's schlecht

Geschichten aus und über Schulküchen

„Was gibt es heute Mittag zu essen?“ – Inzwischen weit verbreitet, haben Ganztagsunterricht und -betreuung dazu geführt, dass sich diese Frage vom heimischen Esstisch in die Schulküche verlagert hat. Die Zeiten, in denen dort überwiegend klebrige Pasta oder verkochtes Gemüse ausgegeben wurden, sind zum Glück vorbei: Vielerorts gibt es Konzepte, wie das Schulessen frischer, abwechslungsreicher und hochwertiger zubereitet werden kann. **IMPLIZIT** hat mit den Verantwortlichen einiger Waldorfschulküchen gesprochen und sie nach ihren Erfolgsrezepten für noch mehr gesunden Genuss gefragt.



Orientalisches Essen in Everswinkel

In der offenen, einladend gestalteten Küche der **WALDORFSCHULE EVERSINKEL** bei Münster hat **JUDI HUSSEN** das Sagen. Der Kurde mit syrischen Wurzeln kocht hier seit sieben Jahren vorwiegend vegetarisch mit Bio-Zutaten aus der Region – und das mit großem Erfolg: Unter seiner Leitung ist die Anzahl der bestellten Mahlzeiten von etwa 230 auf 700 pro Woche gestiegen. „Viele Kinder mögen kein gekochtes Gemüse, sie sollten es aber wenigstens versuchen“, findet Hussen. „Spätestens in der fünften oder sechsten Klasse schmeckt es ihnen dann auch.“ Sein Tipp für eine knackige Zubereitung: „Wichtig ist, es nicht in Wasser zu blanchieren, sondern erst kurz vor dem Essen in der Pfanne zu garen.“ An zwei Tagen in der Woche gibt es alternativ auch ein Fleischgericht bzw. einmal Fisch. „Wenn Hühner oder Schafe von unserem Schulbauernhof zum Schlachter gehen, landet das Fleisch in der Schulküche. Nachhaltiger geht es ja gar nicht“, bringt der Küchenchef aus Everswinkel es auf den Punkt.

Vor rund zehn Jahren hat die inklusive, noch junge Schule, für die Hussen tätig ist, bewusst entschieden, eine Mensa als Mittelpunkt des Schullebens zu etablieren, berichtet Geschäftsführer Jürgen

Günther: „Wir wollten damit einen Begegnungsraum mit Atmosphäre kreieren, zu dem man gerne hinget – nicht nur zum Essen.“ Vorher wurde aus Kostengründen bei einem externen Caterer bestellt. „Das hat auch ganz gut geschmeckt, aber irgendwie immer gleich“, erinnert er sich. „Deshalb haben wir noch mal neu überlegt und kamen auf die Idee, möglichst einen Koch mit ausländischen Wurzeln zu suchen, der auch mal andere Gewürze verwendet.“

Der Plan ging auf. Schon morgens ab zehn ziehen die ersten Düfte aus der Küche und machen neugierig auf die kommende Mahlzeit. Wenn gelegentlich orientalisches Essen aus Hussens früherer Heimat serviert wird, würzt er mit Minze oder bietet hausgemachte Falafel an. Seine indische Küchenhilfe Heena Soni bereichert den Menüplan darüber hinaus mit ihren würzigen Currys.

Beide wissen: Auch wenn Schulküchen aufgrund ihrer niedrigen Essenspreise kaum schwarze Zahlen schreiben können und stark subventioniert werden müssen, gilt es, die Kosten im Blick zu behalten und durch Mischkalkulation zu steuern. Allen, die noch nach Möglichkeiten suchen, ihre Gerichte vor diesem Hintergrund kostengünstig aufzuwerten, empfiehlt Hussen ein großes Kräuterbeet: „Einmal angelegt, liefert es dauerhaft



Mensadienst in Everswinkel: Feierlicher Abschluss mit 3-Gänge-Menü und gedeckter Tafel

„Schulküchen sind nicht nur gefordert, hochwertiges Essen anzubieten, sondern auch eine soziale Plattform zu schaffen.“

DIETMAR HAGEN, ehemaliger Gourmet-Koch und „Essenszeit“-Gründer

Was in Everswinkel gelungen scheint, ist für andere (Waldorf-)Schulen jedoch noch eine Herausforderung. Im **ONLINE-INTERVIEW** gibt der erfahrene Berater von Großküchen Tipps, wie es klappen kann, die Schulküche vom Problem- zum Genuss-thema zu machen.

WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT



frische Kräuter – da spart man viel Geld!“ Schon jetzt wachsen in Everswinkel nahe der Schulküche auch Zitronengras, Ingwer und Kurkuma. Weitere exotische Gewächse sollen folgen.

Die SchülerInnen werden durch einen Mensadienst in der siebten Klasse einbezogen. Er ergänzt das Fach Ernährungslehre, das als eigene Epoche – drei oder vier Wochen täglich zweistündiger Blockunterricht – an Waldorfschulen vorgesehen ist. Lilly und Hannah-Marie haben im vergangenen Schuljahr zu zweit eine Woche lang in die Töpfe und Kessel der Schulküche schauen können, Gemüse geschnitten oder auch beim Abwasch geholfen. „Wir hatten uns schon darauf gefreut“, verrät Lilly. „Der Mensadienst ist eine schöne Abwechslung, aus der man viel lernt“, ergänzt ihre Freundin, „aber auch ziemlich anstrengend.“ Auf diese Weise, ist Hussen überzeugt, nähmen die SchülerInnen vor allem eines mit: Wertschätzung. „Sie erleben die Abläufe und sehen, wie viel Aufwand mit dem Kochen beispielsweise eines 3-Gänge-Menüs verbunden ist. Dieses bereite ich mit den Siebtklässlern zum Abschluss des Mensadiensts für ihre Eltern vor und das kommt immer gut an!“

„Sterne“-Gastronomie in Stade

Auch wenn es keine Michelin-Sterne sind, mit denen sich die Mensa der Waldorfschule in Stade brüsten kann, blickt man doch mit berechtigtem

Stolz auf die Auszeichnungen, die die dortige Kantine in den vergangenen Jahren durch die Teilnahme am Wettbewerb „Schule auf Esskurs“ erhalten hat. Die Initiative der Verbraucherzentrale Niedersachsen ermuntert dazu, für jeweils ein Schuljahr Ziele und Maßnahmen für eine gesündere und nachhaltigere Schulverpflegung zu entwickeln. Gelingt die Umsetzung, winken zur Belohnung ein bis maximal fünf Sterne.

Mit ihrer Idee, sich gemeinsam für dieses Programm zu bewerben, traf Gartenbaulehrerin Doris Wiebusch bei Küchenchefin **JULIA FELSER** sofort auf offene Ohren. Seit 2015 ist sie für die Schulküche verantwortlich, die circa 70 bis 150 Kindergartenkinder, SchülerInnen, das Kollegium und auch einige Eltern mit einem wechselnden Mittagsangebot und Pausensnacks versorgt. Gekocht wird täglich frisch mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln, wenn möglich aus biodynamischer Landwirtschaft. „Unser erstes Ziel war es, durch bessere Absprachen und andere Planung deutlich mehr als bisher von dem zu nutzen, was unser Schulgarten zu bieten hat“, so Felser. 2019 wurde es zum Jubiläum der weltweit aktiven Waldorfschulbewegung international: Insgesamt 100 Gerichte aus aller Welt standen auf dem Speiseplan. Außerdem erarbeitete das Küchenteam einen Fragebogen, um herauszufinden, wie zufrieden SchülerInnen und Lehrkräfte mit der Schulküche sind und wo sie sich Verbesserungen wünschen.



Anthroposophische Ernährungslehre

Ausschlaggebend für die Anthroposophie ist auch bei der Ernährung der freie Wille des Menschen – Verbote oder pauschale Empfehlungen gibt es deshalb nicht. Neben der Dreigliederung pflanzlicher Lebensmittel (**S. HEFTMITTE**) spielt auch die von Schulköchin Julia Felser angesprochene Getreideküche im Rhythmus der Wochentage eine Rolle. Diese geht davon aus, dass verschiedene Getreidesorten wie Weizen, Reis oder Hafer unser Leben mit ihren unterschiedlichen (auch spirituellen) Nährstoffen bereichern können. Sie sind jeweils einem Wochentag zugeordnet, der wiederum in Verbindung mit den Planeten und deren Kräften steht. So wird z. B. der Sonntag mit dem Weizen assoziiert, der in aufrechtem Wuchs seine Halme und Körner zur Sonne streckt. Er soll den Geist stärken und helfen, unsere Kraftspeicher für die kommende Woche aufzufüllen.

Als weiteres Ziel durfte jede Klasse mithilfe der Küche einen Speiseplan gestalten. Auch das Thema Lebensmittelverschwendung wurde im Rahmen des Wettbewerbs betrachtet. „Bei unserer Umfrage haben wir erklärt, dass wir möglichst keine Essensreste wegwerfen wollen“, schildert die Köchin. „Die Schüler sagen bis heute: ‚Ach, es gibt noch Nudeln? Dann nehme ich die. Die müssen ja weg.‘ Daran sieht man, dass es gut ist, transparent zu sein und zu erklären, warum man etwas wie macht.“ Bei der Essensplanung spielt auch die anthroposophische Ernährungslehre eine Rolle. Der Impuls dazu kam von Felsers Vorgängerin. Von ihr hat die Küchenchefin die Zuordnung der Wochentage zu bestimmten Getreidesorten übernommen, die sie auch aus ganz praktischen Gründen als hilfreiche Anregung versteht: „Auf diese Weise ist schon klar: Montags gibt es Reis, mittwochs Hirse und so weiter.“

Ihre Mitarbeiterin **ALEXANDRA CERKOWY** stammt ursprünglich aus Kasachstan und lebt seit 2001 in Deutschland. Seit 2003 ist sie in der Stader Schulküche beschäftigt und kümmert sich zusätzlich um den Pausenverkauf. Manchmal kocht sie auch spezielle Gerichte aus ihrer Heimat oder gibt Speisen wie Salaten eine besondere Note, beispielsweise durch etwas Knoblauch. Die Zusammenarbeit mit den SchülerInnen macht ihr Spaß, sagt sie: „Man merkt sofort, wer auch zu Hause beim Kochen mithilft. Andere haben nur wenig Erfahrung und sind dankbar für das, was sie bei uns lernen dürfen.“ So auch Jasper, der in Stade ein Küchenpraktikum absolviert hat. „Am vierten Tag habe ich die Pizza fast alleine gemacht“, erzählt er stolz. „Dabei ist mir erst mal so richtig bewusst geworden, dass Kochen echt harte Arbeit ist.“

Jetzt fehlt nur noch der fünfte und letzte Stern der Verbraucherzentrale. Um ihn zu erreichen, haben sich die Stader vorgenommen, das Schulessen komplett auf vegetarische Küche umzustellen. Auch bei dieser Entscheidung legt Julia Felser Wert darauf, durch umfassende Informationen zum Thema möglichst viele mit ins Boot zu holen: „Wir haben als Schule eine Verantwortung – dem Klima gegenüber, aber auch für die Gesundheit der Kinder und Kollegen. Wir möchten niemandem diktieren, wie er sich zu ernähren hat, sondern alle einladen, sich im Schulalltag vegetarisch zu ernähren.“

Junge Küche am Kräherwald

Gerade mal 28 Jahre alt, hat **JULIUS GÖTTL** im Frühjahr 2020 die Leitung der Schulküche in der Stuttgarter **WALDORFSCHULE AM KRÄHERWALD** übernommen, wo er selbst die Schulbank gedrückt und 2010 sein Abitur abgelegt hat. „Es ist wirklich fantastisch, welchen neuen Wind Julius in unsere Kantine gebracht hat“, erzählt Sabine Romann. Die Schülermutter ist für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig und hilft – wie auch andere Eltern – einmal pro Woche ehrenamtlich in der Küche. „Hier herrscht einfach eine entspannte Atmosphäre“, ergänzt sie. „Von den Kräutertöpfen auf den Fensterbänken über die leckeren Gerichte bis zu den tollen Rezepten der Woche zum Nachmachen zu Hause – so bereitet Essen Spaß!“ „Ich bin nicht der klassische Kantinenkoch“, meint Göttl. „Bei mir gibt es keinen festen Plan. Ich koche vielmehr, was mir in den Sinn kommt. Dazu suche ich mir ein Rezept heraus, das sich gut anhört, und teste es einfach. Wichtig ist mir, dass es viel Gemüse gibt. Das macht geschmacklich sofort etwas her.“ Sein Trick, um auch die Jüngeren auf den Geschmack zu bringen? „Gemüsesuppe! Die essen selbst die Kleinen gern.“

Jeden Tag werden rund 250 Essen für Kindergarten und Hort zubereitet, hinzu kommen noch 80 bis 150 Essen für SchülerInnen und Mitarbeitende – insgesamt also rund 400 täglich. Und was sind in Stuttgart die Lieblingsgerichte? „Kartoffeln oder Spätzle, das geht immer. Da müsste eigentlich auch gar nichts anderes dabei sein“, schmunzelt Göttl. „Oder Schupfnudeln mit Apfelmus, das mögen auch viele gern.“ Als Beispiele für preiswerte Gerichte zählt er Eintöpfe auf, aber auch Milchreis oder den Klassiker Nudeln mit Tomatensoße. „Hülsenfrüchte selbst einzuweichen und zu kochen“, lautet sein Tipp, „spart ebenfalls jede Menge – genauso, wie keine Convenience-Produkte zu kaufen!“

Ein reguläres Küchenpraktikum für die SchülerInnen gibt es anders als in Stade und auch zu Göttls eigener Schulzeit derzeit nicht, doch möchte er diese Tradition mittelfristig gerne wiederbeleben. Mit den GartenbaulehrerInnen arbeitet er jetzt schon zusammen und verwendet immer wieder Salate oder Kräuter aus dem Schulgarten.



Vom Schüler zum Chefkoch: Julius Göttl kocht mit Leidenschaft für seine ehemalige Schule am Kräherwald.

„Ich fände es klasse, darüber hinaus Bio-Bauernhöfe aus der Region einzubinden und verbindliche Kooperationen zu vereinbaren“, skizziert er weitere Ideen für die Zukunft. „Und ich wünsche mir eine bessere Kommunikation zwischen den einzelnen Waldorfschulküchen. Es wäre sehr hilfreich, wenn es mehr Austausch und Vernetzung oder auch eine Art Leitfaden gäbe.“ Der Schritt in die Schulkantine habe ihm viel neuen Handlungsspielraum eröffnet, bemerkt Göttl abschließend: „In dem gehobenen Restaurant, in dem ich vorher gekocht habe, war ich ausschließlich für das Gemüse zuständig. Jetzt bin ich Chefkoch und übernehme die komplette Verantwortung für alles, inklusive Personal. Ich würde das wirklich allen Kantinen empfehlen: Junge Köche abzuwerben und sie einfach mal machen zu lassen!“



Appetit bekommen?

Weitere Ansätze für frische und gesunde Gemeinschaftsverpflegung in jedem Alter sowie zusätzliche Lieblingsrezepte aus den hier vorgestellten Schulküchen finden Sie in unserem **ONLINE-SPECIAL**. Die KöchInnen und SchülerInnen wünschen viel Freude beim Nachkochen von Kürbisrisotto, Hirsebratlingen und Co.



WWW.SAGST.DE/SERVICE-PRESSE/SAGST-IMPLIZIT

Küchenluft schnuppern in Stade: Schülerpraktikum vermittelt Selbstbewusstsein und Freude am Kochen.

