

# 4. Fastenwoche: Regionale Lebensmittel

## Eine Woche Zeit für den Geschmack der Region



Im Winter finden wir in den Supermärkten Spargel aus Peru und Frühkartoffeln aus Ägypten. Die langen Transportwege führen zu einer schlechten Klimabilanz. Auch wenn es bei uns kalt ist, gibt es viele Möglichkeiten mit regionalen Lebensmitteln lecker zu kochen. Denn wenn die Wege kurz sind – vom Feld auf den Teller dann wird meist das Klima geschont. Und es gibt einen Anreiz, die Vielfalt des Wintergemüses neu zu entdecken und zu schmecken – wie Schwarzwurzel, Steckrübe, Winterportulak, Pastinaken.

Mose 1, 29 Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise.

Vegetarische – vegane – Ernährung ist schon auf den ersten Seiten unserer Bibel Thema – im Schöpfungsbericht ist von Pflanzen und Früchten von Bäumen als Nahrung die Rede. Also keine neomodische Erfindung - auch ist es kein modernes Phänomen, dass die Frage „Was esse ich?“ gestellt wird.

Das tat schon vor fast 100 Jahren der Schriftsteller Kurt Tucholsky. In einem Text für die „Vossische Zeitung“ schreibt er am 16.09.1929: „Was mir an der deutschen Speisekarte der Gasthäuser auffällt, ist ihr Unzweckmäßigkeit ... hier handelt es sich um Grundsätzliches, gerade um das, was die Ernährungsausstellung wenigstens stellenweise gut und gescheit gepredigt hat: Esst vernünftig! Es ist aber sehr, sehr schwer, in einem deutschen Restaurant vernünftig zu essen.

Erster Fehler: Es gibt viel zu viel Fleisch. Man braucht gar kein Lebensreformer oder Vegetarier zu sein, um das zu empfinden – jeder aufgeklärte Arzt empfiehlt dem scharf arbeitenden Menschen zum mindesten gemischte Kost. Bekommt er die in dem gewöhnlichen Restaurant? Also nicht im vegetarischen, nicht im besonders teuren, nicht in der berühmten Ausnahme, die es in jeder Stadt gibt – nein, im Restaurant Seeschlößchen? Bekommt er da eine gemischte Kost? Er bekommt sie mitnichten.

Denn: Zweiter Fehler: Die Gemüse sind nicht gut zubereitet und fast niemals frisch. Dass das Essen in den meisten Restaurants so schmeckt, als sei es abgestanden, liegt daran, dass es abgestanden ist. Die kulinarisch verderbliche Forderung des Deutschen, zwischen elf Uhr vormittags und vier Uhr nachmittags Mittag zu essen, wann es ihm passt, hat zur Folge, dass das Essen halbfertig gemacht wird, sehr lange über Dampf steht ... und was dann herauskommt, sind diese ausgelaugten Sachen, die auf dem Teller leise vor sich hin weinen. Draußen, in der Natur, haben sie noch vor Lebensfreude und Vitamin geknallt; nun sind es armselige Gummistrünke, die schöne Namen führen, ›Blumenkohl‹ oder ›grüne Bohnen‹ – aber es sind Gummistrünke. Preisfrage: wo bleibt eigentlich das frische deutsche Gemüse –?

Was Kurt Tucholsky bereits bemängelt, ist auch heute noch aktuell – besonders in der Fastenzeit kann der folgende Abschnitt auch neu helfen:

Dritter Fehler: Die Portionen sind zu groß. Ich weiß schon, dass die ›Leute das verlangen‹ – aber ich weiß auch, dass es bereits eine Menge Esser gibt, die immerhin so etwas wie Esskultur besitzen und die lieber viererlei verschiedene Kleinigkeiten essen an Stelle dieser Enak-Speisen. Denn wenn man ein Filetsteak bestellt, dann kommt ein Turm von Fleisch und Ei und Gemüsen und gebackenem Brot und das alles mit einem Mal, wie ein mit Tschinellen garnierter Paukenschlag; und wenn man ›Gulasch‹ sagt, dann kommt immerzu gar nichts wie Gulasch, eine ganze Badewanne voll, und sagt man ›Eierkuchen‹, dann kommt ein Bettvorleger ... nein, die Portionen sind wirklich zu groß!

Saisonal und regional zu essen ist auch keine Erfindung des 21. Jahrhunderts – Klimafasten bedeutet ja auch sich an diesen Maßstäben zu orientieren – da dürfen wir uns als Christinnen und Christen gern anregen lassen – nochmal Kurt Tucholsky:

Vierter Fehler: Es gibt nicht genug Sommerspeisen und nicht genügend frisches Obst. Sich im heißen Sommer ein gedünstetes, faustgroßes Stück Fleisch in den Magen zu jagen, halte ich für eine immense Rücksichtslosigkeit gegen ebendenselben; eine Weile lässt sich das ja jeder Magen gefallen, aber eines Tages ... nun, wir wollen uns nicht Bange machen. Es gibt, besonders im Sommer, in den Restaurants viel zu wenig leichte Speisen – viel zu wenig gedünstetes Obst, viel zu wenig gutes, frisches Obst – denn was es gibt, das taugt meist nicht, und hier sind nun die Portionen wiederum viel zu klein: da steht so ein kleines Kompott-Schälchen, und da liegt ein Löffelchen auf dem Tellerchen, und da liegen drei Pfläumchen ... nein, die Portionen sind wirklich zu klein!

Genussvoll klimafasten – das geht! Gesund und lecker sich an den Worten Gottes zu orientieren – das geht! Und dann noch bei einem leckeren veganen Essen mit netten Menschen ...

Einen passenden Trinkspruch liefert Kurt Tucholsky gleich noch mit: Es sei mir erlaubt, noch ein Glas Kokosmilch auf das Wohl der geehrten Gäste zu erheben.

## *Anregungen und Ideen*

In dieser Woche:

- schaue ich im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt genau hin und frage nach: Welche Lebensmittel kommen aus der Region? Welche nicht?
- erkundige ich mich, wo ich regionale Lebensmittel beziehen kann, z. B. Hofladen, Abo-Kiste, Solidarische Landwirtschaft.
- Ich frage nach dem Angebot und probiere es aus.
- versuche ich mich vor allem von Lebensmitteln zu ernähren, die im Umkreis von maximal 30 km produziert wurden.
- Ich tausche mich mit anderen über die Erfahrungen aus.
- mache ich mich auf den Weg und lerne Erzeuger:innen und Anbieter:innen regionaler Lebensmittel kennen, eine Hofkäserei. Ich informiere mich, wie sie produzieren.
- probiere ich gemeinsam mit anderen verschiedene Rezepte rund um ein regionales Wintergemüse aus. Welches schmeckt uns am besten? Kräuter zum Verfeinern können in Blumentöpfen auf der Fensterbank angebaut werden.