

„Wohlbefinden, Konvenienz und Wertschätzung: Drei Rezepte zum Umgang mit Produkten des Ökologischen Landbaus“

Prof. Dr. Ulrich Köpke, Institut für Organischen Landbau,
Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
www.iol.uni-bonn.de

Wiederholt bereiste Werner Kollath Italien. Die letzten 11 Jahre seines Lebens lebte er in der südlichen Landschaft des Tessin in Porza über Lugano. Dort ist er auch begraben. Warum liebte Werner Kollath Italien und in welchem Zusammenhang steht diese Frage mit dem uns gestellten Thema?

„Land der besten Küche“

In seinem Buch „Italia Eterna“ – Ewiges Italien, legt Kollath die Eindrücke seiner Italienreise 1941 nieder. Das Manuskript des Buches überreichte Kollath seiner erstaunten Frau Elisabeth zum 43. Geburtstag im Oktober 1942 im dritten Kriegsjahr unter dem Eindruck der Bombenangriffe auf die Hansestädte Hamburg, Lübeck und Rostock. Das Buch ist eine Hommage an Italien und auch eine Huldigung der italienischen Küche. Offensichtlich schätzte Kollath vor allem deren Transparenz und Einfachheit. Kollath: *Beim Essen verlangt der Italiener in erster Linie: Qualität, nicht Aufmachung.*

Die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu belassen, ist Kollath's Credo als Ernährungswissenschaftler. Mit dieser Prämisse verbindet er die Erwartung, dass alle für Leben, Gesundheit und Wohlbefinden notwendigen Inhaltsstoffe noch in vollem Umfang enthalten sind, wertgebende Inhaltstoffe durch unnötige Lebensmittelverarbeitung nicht vermindert, zerstört oder abgetrennt werden. Denn häufig genug ist in nicht kundig verarbeiteten Lebensmitteln die Nährstoffdichte herabgesetzt, die Energiedichte dagegen erhöht (KOLLATH 1983; VON KÖRBER et al. 1993). Dem Vollwert entsprechend kommt Kollath zur Feststellung: *„Kann man Fische und Krebse essen, die ja beide kein Fleisch im Sinne der allein selig machenden Kirche sind, dann kann man in Italien völlig ohne Fleisch leben.“* Er verbindet diese Feststellung mit dem dazugehörigen Umfeld, dem Ausblick auf das blaue Meer und den zwischen grünem Laub hängenden leuchtend gelben Zitronen, *von denen man immer reichlich nehmen möge, auch für das ausnehmliche Fleischgericht „Bistecca alla pizzaiola“ in Neapel.*

Für Kollath ist...*Fleisch wirklich nur eine...Zukost im Land der besten Küche“*,...und ganz wichtig: *„Ohne die Zitrone, keine italienische Küche, kein Genuss von Fleisch und Fisch“*. Die Zitrone ist für Kollath Gewürz, Frucht, Obst und Nahrung. Und Kollath hat Recht: Die Zitrone ist häufig genug Anfang und Ende unserer hier gleich zu besprechenden Gerichte. Es ist schon erstaunlich, dass die wenigsten wissen, dass das Abschmecken der verschiedensten Saucen – gleich welcher Küche, – mit dem Saft der Zitrone feinstimmig und feinsinnig erfolgen muss.

Die Vollwerternährung empfiehlt weniger Fleischverzehr. Der Anteil vom Tier stammender Lebensmittel am Gesamtkalorienverbrauch macht in Italien derzeit nur etwa 26 % aus (Deutschland: 39 %, Abb. 1, C). Würden wir unsere Verzehrsgewohnheiten auf die italienische Küche orientieren, wäre der Flächenanspruch des Ökologischen Landbaus bei vollständiger Umstellung in der Bundesrepublik Deutschland trotz geringerer Naturalerträge nicht höher als derzeit (Abb. 1, A).

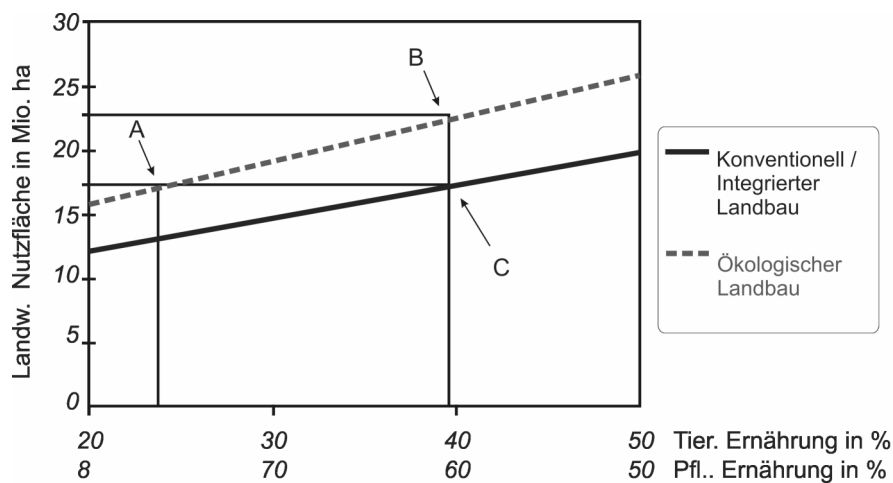


Abb. 1: Flächenbedarf für verschiedene Anteile vom Tier stammender Lebensmittel in Abhängigkeit von der Landbauform (SEEMÜLLER 2001)

Die italienische Küche: Vom modernen Umgang mit Lebensmitteln des Ökologischen Landbaus

Gleich im ersten Kapitel von „Italia eterna“, überschrieben mit „Früchte des Meeres und des Landes“, finden sich die Hohelieder auf Apfelsine, Pfirsich, Feige und Birne, gefolgt von der Traube, frisch verzehrt oder vergoren. Unsere Forderungen, wie die Produkte des Ökologischen Landbaus beschaffen sein müssen: frisch, originär und authentisch; die Erzeugungsgrundlagen und Prozessketten, auch in ihren sozialen Verknüpfungen transparent (KÖPKE 2004), sie tönen an, wenn Kollath sich zum Einkauf der Apfelsinen äußert. Was er da schildert, das gilt auch für die hiesigen Märkte: *„Die besten liegen meist halbaufgeschnitten auf den Verkaufsständen. Und wenn du glaubst, alle darunter liegenden Exemplare seien ebenso schön, dann irrst du. Meist wirst du betrogen. Während du mühsam bezahltest, sind schlechtere in die aus Zeitungspapier gedrehte Tüte gewandert. Befreunde dich mit dem Händler und bald wirst du gut bedient sein...“* Nicht zuletzt deshalb werden Regionalität, transparente Erzeugung in der Region mit kurzen Distributionswegen, Direktvermarktung und enge Kundenbindung auch im Ökologischen Landbau weiter an Bedeutung gewinnen.

Transparenz gilt auch für die Preisbildung und damit die Preisakzeptanz beim Verbraucher (KÖPKE 2004). Qualitätserzeugung und Qualitätssicherung durch regionale Erzeugung und kurze Transportwege, treffgenaue Ernte zum Zeitpunkt optimaler Reife sind Inhalte aktueller Forschungsprojekte. Beispielsweise zu Tomaten: Alte und gefährdete Sorten, die ihr volles Aroma nur bei optimaler Reife geerntet entfalten. Sie haben wohl nur in der Regionalvermarktung eine Chance und lassen sich nicht über weite Strecken unter Qualitätsverlust transportieren. Mit dem Anbau alter gefährdeter Sorten, kann Biodiversitätserhalt als Leistung des Ökologischen Landbaus mit umfassendem Nutzen für den Erzeuger, den Verbraucher, aber auch die anspruchsvolle Gastronomie verbunden werden. Passend dazu Kollath's Ausführungen zum Pfirsich: *„Die edelste Schöpfung unseres Erdteils kommt leider nur selten so vor wie er sein sollte. Bozen, Meran, die Po-Ebene, Apulien sind herrliche Produzenten. In Venedig kann man Pfirsiche bekommen zum Weinen schön. Aber bereits in Florenz, noch schlimmer in Rom, gehören weich-saftige Früchte in der Reisezeit zu den Seltenheiten. Sie sehen zwar schön aus, sind aber hart, unreif, sauer, und der Kern haftet noch fest im Fruchtfleisch. Nur jene Pfirsiche und Aprikosen sollten gegessen*

werden, aus denen beim Aufbrechen der Kern aus dem dunkelroten Bett von selbst sich löst. Alles andere ist Betrug an der Zunge und Sünde wider die Natur und den heiligen Geist des Obstes...“

Die Wertschätzung der Produkte, der Lebensmittel, für die sich Kollath so begeistern kann, ergibt sich somit aus ihrer Frische, ihrer Originalität und Authentizität, der Transparenz ihrer Herkunft, ja der Zuordnung zu Landschaft und Kultur. Daran wollen wir wohl auch alle anknüpfen, wenn wir uns „einfach wohlfühlen wollen“ in einer Welt, die uns mit zunehmend größeren Unsicherheiten und Unwägbarkeiten konfrontiert. Wir nehmen unsere Auszeit beim „Italiener um die Ecke“ und wollen uns wie im Urlaub fühlen. Da werden innere Bilder geweckt, die an die Produkte und Speisen gebunden essentielle Elemente kurzfristiger Erholung sind.

Auch in Zeiten fragwürdiger geflügelter Worte wie „Geiz ist geil“, zu denen viele Konsumenten vor allem den Preis der Produkte, nicht aber deren Wert kennen, erfreuen sich die Lebensmittel des Ökologischen Landbaus einer hohen Wertschätzung. Bekanntlich ist die wissenschaftliche Bewertung der Lebensmittelqualität und der gesundheitlichen Auswirkung von Bio-Produkten methodisch anspruchsvoll. Nicht immer sind die Ergebnisse basierend auf naturwissenschaftlich fassbaren physikalisch-chemischen/biochemischen Parametern überzeugend. Es sind oftmals die positiven Umweltleistungen des Ökologischen Landbaus, die die Präferenz und den Mehrwert der von ihm erzeugten Lebensmittel bestimmen. Mit dem Wissen um die umweltfreundliche Erzeugung stellen sich beim Konsumenten Genuss und Wohlbefinden ein (KÖPKE 2002). Wertschätzung und Wohlbefinden werden gefördert, indem den Produkten ein Gesicht gegeben wird. Dieses Ziel wird leichter erreicht durch direkten Kontakt mit dem Produzenten und Verkäufer durch Bezug frischer unverarbeiteter Lebensmittel. In jedem Fall benötigen Bio-Produkte ein klares Profil. Profilierung durch Verzicht – wie beispielsweise kein Einsatz von Gentechnik, synthetischer Pestizide oder mineralischer Stickstoffdünger (dadurch stellt der Ökologische Landbau die Qualität des wichtigsten Lebensmittels, Trinkwasser sicher) – reicht aber allein nicht aus.

Innere Bilder müssen beim Verbraucher durch Emotionalisierung geweckt und an die Produkte gebunden werden. Dabei müssen die Realitäten den inneren Bildern wahrhaftig entsprechen. Mehr und mehr wird es darum gehen „living label“ zu nutzen: Der Ökologische Landbau wird sich vermehrt dem Erhalt alter Zuchtsorten, wie z.B. den oben erwähnten Tomatensorten aber auch der gefährdeten Haustierrassen mit geringerem Leistungspotential widmen müssen. So kann Biodiversität erhalten und erhöht werden. Die Betriebe des Ökologischen Landbaus müssen durch positive Attribute erkennbar sein. Naturschutzleistungen und Leistungen bei der Gestaltung des Landschaftsbildes gehören ebenso dazu, wie die gesamtbetriebliche Optik. Nun liegen und produzieren unsere ökologisch wirtschaftenden Landwirtschafts- und Gartenbaubetriebe in unseren Regionen und nicht im lichtverwöhnten Italien. Dennoch ist die Qualität der Produkte des Ökologischen Landbaus verglichen mit jenen der konventionell wirtschaftenden Nachbarbetriebe als Folge mäßiger Düngung umfänglicher von Licht und Reife bestimmt (KÖPKE 2004). Der Ökologische Landbau ist auch in unseren Breiten der vglw. „südlichere“. Dieser Sachverhalt hat einige Wissenschaftler zur Überzeugung geführt, dass damit auch deutlich höhere Gehalte gesundheitsfördernder sekundärer Pflanzenstoffe in Bio-Produkten verbunden sind (BRANDT & MØLGARD 2001).

Beides zu verbinden, Lebensmittel des Ökologischen Landbaus und die italienische Art diese vollwertig und konvenient zu genießen, mag auch die Lösung für jene sein, die in der modernen Welt meinen, für aufwendige Speisenzubereitung keine Zeit zu haben. Es ist die

von Werner Kollath so geschätzte Esskultur von „Italia eterna“, die es erlaubt, die Speisen mit Produkten des Ökologischen Landbaus – trotz Zeitnot – daheim selbst konvenient zuzubereiten. Fähigkeiten und Bereitschaft dazu müssen bei der jüngeren Generation gewiss noch gefördert werden, auch um Existenz und Absatz für den Ökologischen Landbau künftig sicherzustellen.

Italien macht jung und leicht wie seine Kost. Der Imagekiller „*convenience food*“ sollte bei Bio-Produkten die Ausnahme bleiben. Kollath's Forderung, die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu belassen und so wenig wie möglich weiterzuverarbeiten, gilt auch für die Realität von „3-gängig in 30 Minuten“ und dies nicht notwendigerweise mit *Spaghetti al pomodoro*, wie die abschließenden Rezeptbeispiele mediterraner Küche exemplarisch zeigen sollen (Übersicht 1).

Übersicht 1: Drei Beispiele für „3-gängig in 30 Minuten“

<i>Tomaten-Suppe</i>	<i>Mozzarella / Tomaten oder Salat der Saison</i>	<i>Sardinen/Oliven</i>
<i>Fisch gebraten</i>	<i>Pasta</i>	<i>Kalter Braten mit Olivenöl</i>
<i>Pasta oder Brot</i>	<i>Saucen/Olivenöl</i>	<i>fr. Pfeffer</i>
	<i>Kräuter der Saison</i>	<i>Brot</i>
	<i>Parma-Kochschinken</i>	
<i>Quitten mit Vanillesauce lauwarm</i>	<i>Käse</i>	<i>Früchte-Scheiben mit Honig</i>
	<i>Cafe nero</i>	

Alle Rezepte lassen erkennen, woraus die Mahlzeit besteht. Sie belassen die Lebensmittel wie sie sind. Stundenwährendes sophistizierendes Zubereiten unterbleibt. Für eine detaillierte Erläuterung der Zubereitung fehlen hier Zeit und Raum. Doch mag der geneigte Leser sich einmal darauf einlassen, diese Rezepte – auch in Modifikation – nachzukochen; dabei zu beherzigen, dass ohne Esskultur auch die beste Lebensmittelqualität nichts taugt, dass Essen – am besten auch die Zubereitung – immer Zeremonie sein sollte, auch mit Andacht verbunden. Dazu Werner Kollath: „*Begrüße Scampi oder Edelfisch mit Verneigen, die kleineren Fische mit vertrautem Lächeln, und vergiss nie, dass das Obst einen integrierenden Bestandteil der Mahlzeit zum Schluß darstellt*“.

Nachwort

Einige, nach Meinung des Autors unverzichtbare Zutaten möge man immer in üppigem Umfang im Hause haben: Gutes Brot, Kalamata-Oliven und Olivenöl (erste Pressung kalt), Balsamico-Essig, reif geerntete Tomaten, Parmigiano am Stück, diverse Früchte, Zitronen (viele!), Backpflaumen (ohne Kern!), Knoblauch, Nüsse, Leinsamen, Kräuter und Honig. Alles in Bio-Qualität erhältlich!

Und wer partout nicht auf Kartoffeln verzichten mag, beherzige folgendes: In der Schale gegarte Pellkartoffeln statt Salzkartoffeln erlauben im Zeitrahmen der 30 Minuten zu bleiben. Verzehrt werden Sie dann aber einen Tag später. Vielleicht sogar kalt: Als Vorspeise mit Olivenöl, Balsamico- Essig, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer.

Literaturverzeichnis

BRANDT, K. & MØLGAARD, J.P. 2001: Organic agriculture: does it enhance or reduce the nutritional value of plant foods? *Journal of the Science of Food and Agriculture* 81, 924-931.

KOLLATH, W. 1983: *Der Vollwert der Nahrung*. Karl F. Haug Verlag – Heidelberg, 2. Auflage, 135 S.

KÖPKE, U. 2002: Lebensmittelqualität aus Sicht der Ökologischen Landwirtschaft. 5. Werner-Kollath-Tagung, 08.05.02 in Oberursel. 19 S.

KÖPKE, U. 2004: Die Zukunft des Ökologischen Landbaus. Forum 40 Jahre EDEN-Stiftung. Lebensformen gestern – zukunftsfähige Lebensweise heute und morgen. Justus-Liebig-Universität Giessen, 28.10.2003. Im Druck

KOERBER, v. K.; MÄNNLE, T.; LEITZMANN, C. 1993: *Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise*. 7. Auflage. Karl F. Haug Verlag – Heidelberg. 271 S.

SEEMÜLLER, M. 2001: Ökologische bzw. konventionell-integrierte Landbewirtschaftung. Einfluss auf die Ernährungssicherung in Deutschland in Abhängigkeit vom Konsumanteil tierischer Lebensmittel. *Zeitschrift für Ernährungsökologie* 2 (2) 94-96.