

Ernährungsrundbrief



Ada Pokorny:

**Backen von Brot und Gebäck – aus allen sieben Getreidearten
mit dem Spezial-Backferment**



Ada Pokorny

**Backen von
Brot und Gebäck**

aus allen 7 Getreidearten
mit dem Spezial-Backferment

 Arbeitskreis für Ernährungsforschung

neu 10. überarb. Auflage

**Der Klassiker für Backferment-
brote**

Mit genauen Erklärungen und Fragenbe-
antwortung – zur Geschichte des Spezial-
Backferments – Grundlagen des Backens
– zur Ermittlung des Wasserbedarfs –
Übersichtszeitplan

Rezepte für verschiedene Brote - Ge-
bäcke – Stollen – auch mit glutenfreien
Getreidearten – Ciabatta – Baguette
– Hafer- und Maisbrote - Brote aus den
Getreidearten gemischt

176 S., Bad Vilbel 2024

16,80 Euro

zu beziehen über den AKE und Buchhandel

Schwerpunkt: Ernährungsbildung

- Was ist Ernährungsbildung?
- Ernährungserziehung – der Weg in die Selbstständigkeit
- Bringt mehr Ernährungsbildung in die Schulen!

Insekten in Lebensmitteln – Trend oder Zukunft?

Rezepte: Frühlingsideen

Belegexemplar

AKE
Arbeitskreis für
Ernährungsforschung

Seelische Gesundheit – Essen muss schmecken

Wenn die Frage nach der Gesundheit in Betracht kommt, so handelt es sich nicht nur darum, dass wir Störungen beseitigen, die den physischen Leib betreffen, sondern auch das betrachten, was in den höheren Gliedern, in den mehr seelisch-geistigen Gliedern vor sich geht. ...

Man wird heute viel Zustimmung finden, wenn man davon spricht, wieviel dieses oder jenes Nahrungsmittel Brennwert hat, wie dieses oder jenes Nahrungsmittel im Organismus wirkt. Man wird auch volle Zustimmung finden, wenn man auseinandersetzt, wie die Luft in dieser oder jener Gegend ist, wo dieses oder jenes Sanatorium sich befindet, wie die Luft und das Licht da oder dort wirken. Aber nicht wird man Anklang finden, wenn man seelische Eigenschaften als mögliche Ursachen bestimmter Erkrankungen angibt.

Nehmen wir die Instinkte des Kindes, wie sie sich ausdrücken in Sympathie und Antipathie gegenüber diesem oder jenem Nahrungsmittel. Nehmen wir das Ekelgefühl, mit dem es dies oder jenes zurückweist als ein Anzeichen, welches darauf hinweist, dass auch ... der astralische Leib – der aus Gefühlen und Empfindungen, aus Impulsen und Begierden besteht – dass auch das Geistig-Seelische gesund sein muss. Und wenn eine Abweichung von dem Gesunden im Menschen erblickt wird, (muss) man auch auf die Gesundung des astralischen Leibes achten. Fragt man heute wirklich noch, wenn diese Fragen in Betracht kommen, was des Menschen Seele erlebt gegenüber der Außenwelt? Der Geisteswissenschaftler muss darauf hinweisen, dass es im Grunde genommen wenig darauf ankommt, ob man einen Menschen, der an diesem oder jenem erkrankt, da oder dorthin schickt, weil man glaubt, die Luft oder das Licht werde aus äußeren mechanischen oder chemischen Gründen gesundend auf ihn wirken. Eine andere, viel größere Frage ist es, ob ich ihn in eine solche Umgebung bringen kann, dass er Freude, Erhebung, in gewisser Beziehung eine Durchleuchtung seines ganzen Gefühlslebens nach einer bestimmten Richtung erfahren kann.

Wenn wir dies im Großen betrachten, so werden wir auch verstehen, dass es zu dem Gesundsein gehört, dass dem Menschen eine Speise schmeckt, dass der Mensch sozusagen in seinem Geschmacke, in der unmittelbaren Geschmacksempfindung, in der Annehmlichkeit und Freude, die ihm die Speise bereitet, einen Gradmesser hat für dasjenige, was er essen soll. Und dass der Mensch auf der anderen Seite an dem richtig auftretenden Hungergefühl einen Gradmesser hat dafür, wann sein Organismus essen soll.

R. Steiner: Wo und wie findet man den Geist?. GA 57. Vortrag Gesundheitsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft 14.1.1909 Rudolf Steiner Verlag Dornach 1984, S. 204f.

Gesundheits- und Ernährungsprogramm an der Waldorfschule Bonn

Dr. Cecilia Eyssartier ist Biologin und arbeitet an der Universität Witten/Herdecke und Luis Montebianesi ist Ernährungswissenschaftler. Beide sind auch als Waldorflehrer tätig. Sie haben ein Gesundheits- und Ernährungsprogramm für Schulen entwickelt und erproben es erfolgreich an der Waldorfschule in Bonn.



1) Liebe Frau Eyssartier, Herr Montebianesi, was beinhaltet Ihr Projekt?
Um unser Projekt richtig beschreiben zu können, müssen wir kurz auf unsere Arbeit in Argentinien eingehen. Im Jahr 2005 gründeten wir Qumara Nutrición y Regeneración, ein Zentrum für Biologie, Gesundheit und Ernährung. 15 Jahre lang haben wir unser Fachwissen in den Bereichen Biologie und Ernährung weiterentwickelt. Die Rückbesinnung auf einen holistischen Gesundheitsansatz führt uns unweigerlich dazu, unsere Lebensgewohnheiten zu überprüfen, einschließlich Ernährung, körperlicher Aktivität oder Ruhe, die das Selbstmanagement der Gesundheit und unsere Ernährungs- und Gesundheitssouveränität unterstützen. Nach diesen Jahren der Arbeit in Argentinien sind wir dabei, in Deutschland ein Gesundheits- und Ernährungsprogramm für Schulen zu entwickeln. Die zentrale Aufgabe be-

steht darin, diese Themen aktiver in den Lehrplan der Schulen zu integrieren und nicht nur als außerschulische oder ergänzende Aktivitäten. Das Gesundheits- und Ernährungsprogramm besteht aus vier Säulen:

1. Die Förderung einer hochwertigen Bildung
2. Der Zugang zu hochwertigen und vielfältigen Lebensmitteln
3. Das Umweltbewusstsein
4. Die Verstärkung des lokalen Wissens.

Es beinhaltet eine transdisziplinäre Perspektive, die Wissenschaft, Ernährung und Kunst durch naturbasierte und körperliche Aktivitäten im Rahmen des One Health, Planetary Health und Bildung für nachhaltige Entwicklung Ansatzes integriert.

2) Was waren Ihre Ziele bei der Entwicklung dieses Projektes?
Das Hauptziel ist die Entwicklung eines

Gesundheits- und Ernährungslehrplans, der die positive Gesundheit (Salutogenese) während des gesamten Schullebens vom Kindergarten bis zur Oberstufe einbezieht. Wir halten es für sehr wichtig, diese Themen auf theoretische und praktische Weise in die Lehrerausbildung einzubeziehen, in der Ernährung und Gesundheit als übergreifendes Thema mit einem phänomenologischen, wissenschaftlichen und künstlerischen Ansatz behandelt werden sollten.

3) Wie kamen Sie zu dem Projekt an der Waldorfschule Bonn?

In der Zeit der Programmumsetzung haben wir für die Kleinsten der Unterstufe die sogenannte Sprossenschule entwickelt. Vor zwei Jahren begannen wir mit einem langfristigen Ansatz mit den Erstklässlern. Die Konstellation von Kindern, Lehrern und Familien war wichtig, um das Programm nachhaltig und wertvoll zu machen und um einen rhythmischen Prozess, Erfahrungen und die Festigung von Gewohnheiten zu ermöglichen.

In der zweiten Klasse haben wir die Grammatik-Epoche mit dem Thema Gesundheit und Ernährung verknüpft. Die Schülerinnen und Schüler führten einfache Experimente zum Keimungsprozess sowie rhythmische und spielerische Aktivitäten wie Lieder, Fingerspiele und Geschichtenerzählungen durch. Wir haben auch gemeinsam mit der Lehrerin an der Ackerbau-epoche gearbeitet. Als Fortsetzung dieser

Zeit beschäftigen wir uns jeden Freitag in wechselnden Kleingruppen mit verschiedenen Lebensmitteln, ihrer Herkunft und dem Weg, den sie bis auf unseren Teller nehmen. Wir erarbeiten verschiedene Rezepte und setzen sie in die Praxis um, um sie in einem eigenen Rezeptbuch zusammenzustellen.

Unsere Arbeit mit der fünften Klasse basierte speziell auf der Entwicklung der kulinarischen Praxis als außerschulische Aktivität während des gesamten Schuljahres, ein Projekt, das auch in einem Rezeptbuch gipfelte. Unser Einsatz in der 7. Klasse war in der klassischen und bekannten Ernährungsepoche. Und in der 8. Klasse gab es dann eine Chemiestunde zum Thema Kohlenhydrate, Lipide und Proteine, die unter dem Aspekt der Gesundheit und Ernährung sehr interessant zu bearbeiten sind. In der Oberstufe gibt es noch viel zu tun, denn der Lehrplan bietet vor allem in Biologie und Chemie viele Ansatzpunkte, um sich mit diesen Themen zu beschäftigen.

4) Ein Teil ihrer Arbeit ist die Sprossenschule? Was verstehen Sie darunter?

Die Sprossenschule wurde für die jüngsten Kinder vom Kindergarten bis zur dritten Klasse entwickelt, in der Lernsituationen zur Erkundung des Saatguts durch aufmerksame Beobachtung, Phantasie und Kreativität, angeboten werden, um den lebendigen Prozess der Pflanzenentwicklung zu untersuchen. In diesen ersten Lebensjahren ist es sehr

wichtig, dass Kinder ihre Sinneswahrnehmung entwickeln können, dass sie die Möglichkeit haben, verschiedene Geschmäcker, Texturen, Aromen und Farben durch die Vielfalt der Lebensmittel zu probieren. Durch das Samenkorn können wir mehr vom Leben verstehen und gleichzeitig seine Geheimnisse akzeptieren. Die Wesenskraft des Samens spiegelt die Wesenskraft eines jeden Kindes wider. Sowohl das Samenkorn, als auch das Kind können ihre eigenen inneren Kräfte in Wechselwirkung mit der Umgebung entwickeln. Kinder haben die Möglichkeit, durch aufmerksames Beobachten und Staunen die Kraft des Keimungsprozesses zu erfahren. Andererseits ist die emotionale Beziehung, die sich zwischen Kindern und Samen entwickelt, erstaunlich. Das Saatgut ist etwas, das so klein ist wie sie selbst, das Staunen und Neugierde hervorruft. Die ersten Wurzeln, die nach ein paar Tagen erscheinen, werden mit Freude gefeiert. Bei diesem Ansatz ist das Umweltbewusstsein eine natürliche Folge der achtsamen Erfahrung von Lebensprozessen.

5) Ein wichtiger Ansatz bei Ihnen ist die Handlungspädagogik. Was gehört alles dazu?

Der Hauptansatzpunkt von uns ist die Praxis. Wir wissen, dass die Festigung von Ernährungs- und Gesundheitsgewohnheiten Zeit, Wiederholung und Geduld erfordert, da es sich um progressive und rhythmische Lernprozesse handelt, die mit der Vertiefung der Pra-



xis und des Wissens Wurzeln schlagen. Wenn wir geeignete Situationen schaffen, in denen Schülerinnen und Schüler Erfahrungen mit lebendigen Prozessen machen können, fördern wir das Verständnis für Prozesse in der Natur. Das kann uns helfen, unsere eigene menschliche Natur und Gesundheit als einen Prozess und nicht als einen statischen Zustand zu verstehen. Um es mit den Worten Einsteins zu sagen: „Lernen ist Erfahrung, alles andere ist Information“.

6) Sie sind dabei didaktisches Material für den Unterricht zu gestalten. Z.B. arbeiten Sie mit Zeichnungen, Rhythmus-Elementen. Was ist hier Ihr Schwerpunkt?

Traditionell verwenden wir in der Waldorfpädagogik keine Lehrbücher oder Arbeitsblätter für die Unterrichtsarbeit,

weil wir wissen, dass es uns darum geht, die eigene kreative Entwicklung der Schüler bei der Gestaltung ihrer Epochenhefte zu fördern. Wir haben das Sprossenschule Tagebuch entworfen, das verschiedene praktische Aktivitäten im Zusammenhang mit der Entwicklung von Samen und Ernährung enthält und gleichzeitig die motorischen und sprachlichen Fähigkeiten fördert. Vor kurzem haben wir unser erstes Bilderbuch mit eigenen Illustrationen fertiggestellt: die Abenteuer der drei kleinen Bohnen. Es ist ein Buch, das dazu einlädt, Phantasie zu entwickeln und aktiv zu werden. Als Ergebnis unserer Praxis, insbesondere in der Küche, sammeln wir Rezepte für unser eigenes Schulrezeptbuch.

7) Ihr Projekt begleiten Sie wissenschaftlich an der Uni Witten/Herdecke. Was ist dabei Ihr Ziel?

Seit Beginn unseres Programms werden wir von der Universität Witten-Herdecke durch Prof. Dr. David Martin und Dr. Silke Schwarz unterstützt (Fakultät für Gesundheit, Department für Humanmedizin). Der Forschungsteil ermöglicht es uns, die durchgeführten Maßnahmen konkret zu beobachten und zu analysieren und dabei Rückmeldungen von Schülern, Lehrern sowie den Eltern zu erhalten.

Kontakt: Cecilia.Eyssartier@uni-wh.de,
monterubianesi@fws-bonn.de Instagram: @qumaranet

Da die Schule nicht nur innerhalb ihrer Grenzen endet, sind wir auch daran interessiert zu erfahren, wie sich das, was die Schüler in der Schule erfahren, zu Hause auswirkt. Mit anderen Worten, wie formelles und informelles Wissen integriert wird und welche Auswirkungen dies auf die Gesundheitsförderung und gesunde Gewohnheiten hat. Mit all diesen Erfahrungen werden wir einen konkreten Beitrag zu einer Veränderung der Lehrpläne und der Lehrerausbildung leisten können.

In Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten entwickeln wir auch spezifischere Forschungslinien, um zum Beispiel damit zu beginnen, fermentierte Lebensmittel und Getränke wie Milchkefir, Wasserkefir oder Sauerkraut aktiver und konkreter in den Schulalltag einzuführen.

Vielen Dank für die Beantwortung der Fragen.

Veröffentlichungen:

<https://www.fwsbonn.de/projekte/ern%C3%A4hrung-und-gesundheit/>
Lehrmaterial Sprossenschule Arbeitsbuch und Tagebuch https://www.youtube.com/watch?v=1fmamYN6j_w

Meine Einstellung zur Ernährung



In dieser Rubrik fragen wir Menschen nach ihrer Einstellung zur Ernährung. Diesmal baten wir Dr. agr. Johannes Fetscher, er war Demeter-Berater und führte eine Gärtnerei. Er forschte 2008-2013 zu Mulch, CO2 und Regenwurmaktivität. Er ist seit langem Mitglied im AKE. Hier schreibt er über seine Erfahrungen mit dem Intervall-Fasten.

Alle paar Tage vor dem Einkaufen kommt die Frage: Was will ich heute und morgen essen? „Bloß keine Kalorien“, ist die erste Reaktion: also Eiweiß ohne Fett? Aber das schmeckt nicht! Darum gibt es nur ein bisschen mageres Fleisch oder Fleischersatz aus Erbsen, Linsen, Dicken Bohnen, Sojabohnen oder Lupinen. Das heißt, pflanzliches Eiweiß in verschiedener Verarbeitung als Bratling oder Knödel mit verschiedenen Soßen, Gewürzen und Gemüsearten, denn wer mag schon gerne täglich mageren Joghurt, Quark und Frischkäse?

Wenn die verschiedenen Wurzelgemüsearten durch ein Messersieb klein geschnitten sind, müssen sie nicht so lange gegart werden und verlieren dadurch nicht so viele Vitamine und Enzyme. Die feinen Würfel auf einer Gemüsepizza haben den Vorteil, dass man sieht, was für ein Gemüse man isst. Der bunte Salatteller ist immer eine gute Auflockerung gegen die eintönigen Nudelgerichte.

Gesundheitsbedingtes „vernünftiges“ Fasten

Viele Mitmenschen sind in der glücklichen Lage, so viel essen zu können, wie sie wollen. Leider ist das Gegenteil weltweit auch der Fall und einer der Gründe für Migration und Unruhen aus politischen und klimaextremen Lebensbedingungen. Wo es reichlich gibt und es öfter so gut schmeckt, besteht die Gefahr, dass die kalorienreiche Nahrung sich – nicht erst im Alter – in Fettpolstern niederschlägt. Traditionsgemäß gibt es daher Fastenzeiten, in denen aus gesundheitlichen Gründen bewusst keine feste oder wenig Nahrung aufgenommen wird.

Seit drei Monaten übe ich das Intervallfasten, denn als Rentner mit zu wenig Bewegung, aber mit sehr fähiger Köchin, lange ich immer wieder zu reichlich zu. - In Bayern nennt man den Zeitpunkt: bis die Wampe steht. Dann ist es zu spät, denn den Bauch wieder loszuwerden, ist sehr mühsam, besonders, wenn der Kühlschrank nicht durch ein Schloss und Kontrollen versiegelt ist. Inzwischen habe ich mit diesem