Die nachhaltige Schulküche

Bericht von der Fachtagung der Arbeitsgemeinschaft „Ernährung und Hauswirtschaft“

Diese Jahrestagung ist für viele KüchenleiterInnen und Hauswirtschaftslehrerinnen der Waldorfschulen sicherlich einer der Höhepunkte im Jahr. 2015 fand die Tagung vom 26.2.-1.3. in der Freien Waldorfschule Mainz statt. Schon Wochen vorher nehmen Teilnehmer Kontakt zu KollegInnen an anderen Schulen auf. Die Vorfreude beginnt. Einige Tage vor Beginn wird bereits das Programm durchstöbert. Was erwartet mich dort? Lohnt es sich, die lange Fahrt und viele Zeit zu investieren? Dann kommt der Tag der Anreise. Einige müssen noch am Vormittag arbeiten, andere können sich bereits morgens auf den Weg machen. In dem Moment, wo die Waldorfschule auftaucht, tritt direkt ein heimeliges Gefühl auf. Spätestens jetzt weiß jeder, was anthroposophische Verbundenheit bedeutet. Waldorfschulen sind alle individuell, doch Außenwirkung und Atmosphäre sind ähnlich schön. Der Geräuschpegel aus dem Speisesaal, wo die Anmeldung stattfindet, macht die letzten Hinweisschilder überflüssig. Überall hört man nette Worte. Schön, dass wir uns wieder sehen! Auch viele neue Gesichter sind in diesem Jahr dabei, über 70 Tagungsteilnehmer.

Heidi Leonhard, die Organisatorin *Foto: Kühne*

Die Tagung beginnt

Zu Beginn spricht Organisatorin *Heidi Leonhard* ein paar einleitende Worte. Anschließend gibt es eine kleine Begegnungsrunde. Den Einstimmungsvortrag hält *Ulrike von Schoultz* aus Schweden zum Thema: „Der Mensch, das Maß aller Dinge". Eine Referentin, die zum ersten Mal auf unserer Tagung redet. Alle sind sehr gespannt. Sie berichtet darüber, dass es unsere Verantwortung ist, sorgsam mit der Nahrung umzugehen. Liebevoll zieht sie einen Bogen zur Inkarnation des Babys und demonstriert anschaulich, wie das kleine Kind seine „Wohnung" bezieht, über den Kopf in den Körper hinein. Bis nach Erfahrungen und Entwicklungen der Mensch endgültig „im Fleisch ist", vergehen viele Jahre. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Ernährung. Die Kulturpflanzen schenken uns Leben und Energie. Leider wissen wir diese große Zuneigung kaum noch zu schätzen. Aber es gibt keine gesunde Entwicklung ohne gesunden Geschmack. Dieser Prozess darf nicht manipuliert werden, sonst verlieren wir etwas Wertvolles.

Auch das Essen kommt nicht zu kurz

Das Küchenteam um *Annette Wessel* hat die Teilnehmer während der Tagung mit viel Liebe und leckerem Essen verköstigt. Das war aufgrund von Krankheitsausfällen und teilweise parallelem Schulbetrieb eine hochwertige Leistung. Dazu haben die Tagungsteilnehmer unter Anleitung von *Emma Graf*, die seit drei Jahren die Jahrestagung begleitet, kulinarische Köstlichkeiten gezaubert. Ein Traum, was uns dort täglich zu den Mahlzeiten erwartet.

Fachgruppen der Praktiker

Vier Fachgruppen, die die Kollegen gestalten, stehen zur Auswahl. In der einen spricht *Katharina Grieger* über die Süßmittel. Zucker, das häufigste, erzeugt einen raschen Blutzuckeranstieg mit anschließendem schnellen Abfall und dem Ergebnis Hunger auf neuen Zucker. Dies hat ein großes „Suchtpotential" und stellt eine negative körperliche Belastung mit langfristigen Folgeschäden dar. Ende des 19. Jh. werden die ersten künstlichen Süßstoffe entwickelt, die keine wirklich gesunde Alternative bieten. Der Honig als Träger von Sonnen- und Lichtkräften wird als empfehlenswertes Süßmittel genannt. Leider werden die Bienenvölker durch menschliche Handlungen geschwächt, was unbedingt abgestellt werden muss. Im Anschluss wurden verschiedene Honigsorten verkostet.

Eine Themenarbeit zum milchsauren Gemüse bietet *Heidi Leonhard,* Waldorfschule Emmendingen, an. Milchsaures Gemüse war früher eine wichtige Art der Konservierung. Im Zeitalter der Kühlschränke und -truhen ist

diese Art des Haltbarmachens etwas aus der Mode geraten. Hier lebt diese schmackhafte Konservierung wieder auf. Es wird anschaulich erklärt, wie einfach es ist, Gemüse einzulegen und worauf dabei zu achten ist. Geeignet sind Zwiebel, Zitrone, Gurke, Zucchini, Möhren und vieles mehr. Zum Schluss dürfen wir die mitgebrachten, eingelegten Köstlichkeiten probieren.

In der dritten Themenarbeit hat *Gerhild Mögel,* Jean Paul Schule Kassel sich mit dem aktuellen Thema der Allergenkennzeichnung beschäftigt, die seit Dezember 2014 für alle Betreiber von Gemeinschaftsverpflegungen verpflichtend ist. Als erstes wird der Unterschied zwischen Lebensmittelallergie und Unverträglichkeit erklärt. Des Weiteren bespricht sie die einzelnen Allergene. Nun geht es an die für die Praktiker wichtigen Dinge. Wie kennzeichne ich meinen Speiseplan? Ein wichtiges Thema, welches alle Küchenleiter zurzeit sehr bewegt und vor große Herausforderungen stellt.

Das vierte Thema dreht sich um die Mitarbeit der Schüler der 7.Klasse in der Küche, dem Küchenpraktikum. An vielen Waldorfschulen verbringen Schüler einige Zeit in der Schulküche und helfen dort mit. *Bettina Geiger* hat als Küchenleiterin der Waldorfschule Schwäbisch Hall langjährige Erfahrung damit und stellt es vor. Das Praktikum ersetzt keinen Kochkurs und Hauswirtschaftsunterricht, aber die Schüler haben die Möglichkeit neue Fähigkeiten an sich zu entdecken. Leider ist die Wichtigkeit dieses Bereichs noch nicht allen Verantwortlichen klar.

Hauswirtschaft als Unterrichtsfach

Katharina Grieger berichtet über die neuen Entwicklungen im Waldorflehrplan. Für eine Überarbeitung ist sie als ehemalige Hauswirtschaftslehrerin der Essener Waldorfschule gefragt worden, dies für das Fach Hauswirtschaft vorzunehmen. Eigentlich hatten die Verantwortlichen nur einen kleinen Abschnitt dafür vorgesehen, aber *Katharina Grieger* schaffte es, sie von der Wichtigkeit dieses Fachs zu überzeugen, so dass es einen größeren Raum einnimmt.

Gelebte Nachhaltigkeit

Der Freitagmorgen beginnt mit einem Ausflug ins Mainzer Rathaus. *Frau Ude* vom Umweltamt Mainz begrüßte uns im Mainzer Rathaus, wo sie vorstellt, wie das Rathaus mit dem Thema Nachhaltigkeit umgeht. Im Anschluss erläuterte *Herr Wagner* von den Studierendenwerken Trier, wie durchdacht dort mit dem Thema Nachhaltigkeit umgegangen und wie umfangreich es bereits gelebt wird: Zwei beeindruckende Beispiele für nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln, Umweltressourcen und Energien.

Netzwerke bilden

Ein sehr aktuelles Thema ist die Netzwerkbildung. Hierzu werden zwei Beispiele vorgestellt: *Sonja Gundlach* berichtet über die Treffen der Küchenleiter der Waldorfschulen Nordrhein-Westfalen zum regelmäßigen Austausch, die seit fast zwei Jahren stattfinden. Inzwischen hat sich daraus ein Netzwerk gebildet zur gegenseitigen Unterstützung und Erhöhung der Wertigkeit der Waldorfschulküchen. Im Anschluss spricht *Ina Chesnier* von der Waldorfschule Avignon, wo sie für die Verwaltung der Schulküche verantwortlich ist. In Frankreich regte sie die Netzwerkbildung vor etwa 3 Jahren an. Inzwischen gibt es Richtlinien, die die Küchenleiter der französischen Waldorfschulen gemeinsam entwickelt haben. Dabei bleibt jeder Schule genügend Spielraum für Individualität. Eine Anregung auch für die deutschen Waldorfschulen. Nun werden Gruppen gebildet, um Grundsätze und Erwartungen zu sammeln und Verantwortliche benannt, die in den verschiedene Regionen Deutschland die Netzwerkbildung vorantreiben.

Foto Kühne

Vertiefung in den Arbeitsgruppen

Die Arbeitsgruppen bestehen aus einem theoretischen und praktischen Teil. So erlebt man bei der Sensorikgruppe mit *Dr. Petra Kühne* die Wahrnehmung verschiedener Salze. Man merkt direkt, wie unterschiedlich die Wirkungen der Proben auf Körper und Geist sind. Aber auch individuell wahrgenommene Unterschiede werden deutlich. *Ulrike von Schoultz* bezieht sich auf ihren Vortrag und führt die Beziehung zu den Pflanzen weiter. So hat die gezüchtete Pflanze die Aufgabe, den Menschen zu nähren. Sie berichtet über Reife- und Sterbeprozesse der Pflanze, über Düngung und Haltbarkeit, dann geht sie auf die einzelnen Nährstoffe, die Substanzen ein. Chemische Ersatzstoffe können Geschmack und Leben nicht ersetzen. Daher ist es so wichtig, mit dem Anbau der Pflanzen pfleglich und verantwortungsvoll umzugehen. Eine Arbeitsgruppe zum Thema „Wir sind ein Teil des Ganzen“ wird von *Marianne Nitsche* geleitet. Zu Beginn stellt sie die Frage in den Raum, was eigentlich Nachhaltigkeit bedeutet; es ist Gleich-

gewicht in allen Lebensbereichen. Kosmos, Boden, Wasser, Luft, Tiere, Pflanzen und Menschen müssen in einem gesunden Organismus zusammen leben. Entsteht ein Ungleichgewicht, bricht der Organismus zusammen. Um wirklich nachhaltig zu leben, brauchen wir Lebensmittel aus regionalem und saisonalem Anbau, ökologisch erzeugt, gering verarbeitet, fair gehandelt, bevorzugt pflanzliche Nahrung. Erst wenn wir diese Regeln beherzigen, sind wir auf einem guten Weg, unseren Kindern und Enkelkindern eine lebenswerte Erde zu hinterlassen.

Die Vorträge

Der öffentliche Vortrag am Freitagabend mit *Dr. Petra Kühne* lautet: „Nachhaltig essen – nachhaltig erziehen? Aufgaben und Zusammenhänge." Frau Dr. Kühne beginnt, indem sie auf die Zusammenhänge von Essen und Erziehen eingeht. Essen ist Erziehung durch den Mund. Es wird aufgenommen, zerkleinert, verdaut und individualisiert. Bei der Bildung ist es genauso. Es gibt drei Arten von Ernährung: Essen/ Trinken, Atmung und über die Sinne (Wärme und Licht). Früher wurde Ernährung und Bildung in einem Begriff gelebt. Später trennten sie sich in: Pflege materielles Essen (Wille); Zucht kulturelle Gewohnheiten (Gefühl); Lehre geistige Inhalte (Gedanken). Allein die Erklärung dieser Begriffe macht das Thema Ernährung und Erziehung sehr anschaulich. Anschließend erklärt sie den anthroposophischen Ansatz zu dem Thema. Steiner bezeichnet die Muttermilch als erstes Erziehungsmittel fürs Kind. Nachhaltigkeit erfordert Gedanken, die über unser heutiges Leben hinaus gehen. Der Wohlstand hat uns maßlos und verantwortungslos gemacht. Zwar gibt es einen Biogedanken, der gut angekommen ist, aber nicht ausreicht. Wir müssen globaler denken und sozialverträglicher leben.

Am Abend hält *Emma Graf* einen Vortrag zum Thema: „Das Riechen und Erlebnisse dazu". Sie beginnt mit einem kleinen Ausflug in die Organwelt, die Niere. Sie ist ein Hohlorgan und ist das einzige des Stoffwechsels, welches paarig ist. Durch die Niere steht dem Körper lebendige Flüssigkeit zur Verfügung, sie hat mit der Atmung und dem Riechen zu tun. Düfte sind individuell. Wir riechen bis ins Gehirn hinein und verstehen dadurch die Welt. Dies erleben wir dann beim Riechen zweier Kräuter. Sie stellt uns die nicht leichte Aufgabe, diese Riecherlebnisse zu malen. Trotz ihres Alters von über 70 Jahren sprüht sie noch so viel Energie und Lebenskraft aus, dass sie die Zuhörer mitreißen kann.

Den Abschlussvortrag am Sonntag hält *Frau Dr. Kühne*. „Frieden auf Erden – das soziale Element der Ernährung". Sie beginnt ihren Vortrag mit einem Auszug aus einer Rede von Martin Luther King aus dem Jahre 1967: „Wenn man Armut in der Welt sieht,

kann man nicht unberührt bleiben“ und „Wir müssen die Weltperspektive entwickeln“. Eigentlich ist es genau das, was uns heute auch noch nahe geht. Wir müssen vorausschauend denken und handeln, nur so leben wir friedensbestimmend. Erde und der Kosmos haben eine Wechselwirkung. Wir müssen verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umgehen. Gott hat sie uns geschenkt in dem Vertrauen, dass der Mensch pfleglich damit umgeht. Das hat dieser auch ursprünglich getan. Im Laufe der Entwicklung kam jedoch immer mehr Egoismus und Streben nach dem Individuellen dazu. Ein gesunder Egoismus (z.B. Hunger-Essen) ist für den Menschen existenziell. Ein ungesunder Egoismus fördert unsoziales Miteinander und erzeugt Ungerechtigkeit. Wir müssen die Weltperspektive im Bewusstsein entwickeln. Ein Abschlussvortrag, der das Thema der diesjährigen Tagung noch einmal auf den Punkt bringt.

In der Abschlussrunde wird auf die Tagung zurück geblickt. Heidi Leonhard bedankt sich bei den Tagungsteilnehmern und verabschiedet alle. Eine große, zusammengewachsene Gruppe netter Menschen geht nun auseinander. Wir sehen uns im nächsten Jahr in Augsburg vom 11.-14. Februar 2016.

Sonja Gundlach

Foto: Kühne