

Landschaft schmeckt

Sarah Wiener Stiftung
mit Texten von Stephanie Lehmann, Kerstin Ahrens &
Meike Rathgeber

Beltz 2014 • 211 Seiten • 17,95 • 978-3-407-75396-0



Gerade heute, der Tag, an dem ich diese Rezension schreibe, stoße ich im Internet auf diesen Passus: „40 Wissenschaftler aus allen Kontinenten sprechen in diesen Tagen im Vatikan über die globalen Zusammenhänge der Entwicklung der Menschheit. Es geht um Nachhaltigkeit in Ernährung, Gesundheit und Energie, echte existenzielle Herausforderungen bereits der Gegenwart also.“ Der Text stammt von der F [Webseite des Internetauftritts von Radio Vatikan](#) (5.5.2014). Er zeigt, wie stark mittlerweile der Gedanke der Nachhaltigkeit bereits die unterschiedlichsten Institutionen, Organisationen, Parteien... beschäftigt. So auch die F [Sarah Wiener Stiftung](#), mit ihrem Anspruch und Ziel „gesunde Kinder und was Vernünftiges zu essen“, hinter dem aber noch viel mehr steht, fast eine Vision: „Eine intakte Umwelt für künftige Generationen zu hinterlassen. Denn was und wie wir essen hat nicht nur Auswirkungen auf unseren Körper, sondern auch auf die Böden, das Wasser, die Tiere und unsere Mitmenschen.“ (Quelle: Website der Stiftung)

Landschaft schmeckt ist das erste Buch, das die Sarah Wiener Stiftung herausgegeben hat, und es trägt den Untertitel **Nachhaltig kochen mit Kindern**. Aber wer ein reines Kochbuch erwartet, der hat sich getäuscht. Zwar weist das Register am Ende doppelseitig und jeweils dreispaltig auch Rezepte aus (*Risotto mit Graupen* | *Fisch in der Lehmkruste* | *Vegetarischer Burger* etc.), aber daneben auch vieles andere, was sich zum Beispiel schon in Fragen oder Erkenntnissen formuliert: *Was hängt an meiner Angel? Wie stabil ist eine Eierschale? Mein Steak wird ein Treibhaus! Gutes Plastik – böses Plastik?* Und weite Teile beziehen sich auf die „Urform“, das unverarbeitete Gemüse oder Fleisch von Säugetieren und Fischen.

Ganz besonders interessant sind für Kinder zunächst einmal die **Spielwiesen**, die Kinder rund um Ernährung im Sinne der Nachhaltigkeit mit diversen Spielen und Experimenten beschäftigen und ihnen ganz nebenbei Informationen und Wissen vermitteln, die man sonst oft nur langweilig in Lehrbüchern lesen und lernen muss. Auf der Spielwiese zu Getreide etwa entdecken die Brotspione den Weg der Herstellung von Brot, die Umwandlung von Kohlenhydraten und Stärke zu Zucker beim Kauen, wie man Stockbrot backt – und: wie man Knete aus Getreide herstellt, die garantiert ungiftig ist. Wir haben das Ganze ausprobiert und sie sogar in Eigenregie noch gefärbt, indem wir das Wasser durch Rote-Bete-Saft und das Spinatwasser, das sich beim Kochen entwickelt, ersetzt haben. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt – einfach ausprobieren, vielleicht klappt es nicht mit allem.



Das Buch ist reich bebildert, und erfreulich: Überall sind Kinder zu sehen, ganz natürlich, wie sie den diversen Tätigkeiten mit Inbrunst nachgehen – keine chic gekleideten Stars und Sternchen, denen es eher um das Selbstbild geht als um die Sache. Einen besseren Vermittler und Agenten für die Ideen hätte es nicht geben können als diese Kinder in ihrem Enthusiasmus.

Die Umsetzung ist bestens gelungen – großes Lob an die Autorinnen, aber auch an den Verlag, der aus dieser fast erdrückenden Vielfalt ein so großartiges Buch gemacht hat, dass es übersichtlich, anregend, informativ und gut verständlich daherkommt. Natürlich wendet sich das Buch an den Erwachsenen, aber man kann auch zusammen das Buch anschauen und Teile durchaus erklären, etwa jeweils das „Lebensmittel des Tages“ (Pilz | Tomate | Sellerie...). Die theoretischeren Teile, die das nötige (und oftmals erstaunliche) Hintergrundwissen vermitteln, sorgen für das Verstehen von Zusammenhängen. Schön, dass die Teile immer gemischt und zugeordnet sind: Es wird nur das Hintergrundwissen angebracht, das auch für das betreffende Nahrungsmittel interessant ist. Das kommt der natürlichen Neugier von Kindern entgegen, regt sie an, auszuprobieren und zu experimentieren.

Ziel ist es, Kindern eine gesunde Ernährung zu vermitteln und dabei zugleich auf Nachhaltigkeit zu zielen. Also stehen neben dem Kochen erst einmal Warenkunde und Gärtnern auf dem Programm, auch Methoden der Haltbarmachung. Erst wenn genügend Informationen vorliegen, wird gekocht, ohne auf importierte Ware zurückzugreifen. Das wiederum bedeutet eine jahreszeitliche Beschränkung. Das müssen auch Erwachsene oft noch lernen, da unsere heutige Generation eigentlich in dem Gedanken aufgewachsen ist, dass jedes Gemüse und Obst das ganze Jahr über frisch zur Verfügung steht.

Die Rezepte sind nicht speziell auf Kinder zugeschnitten, werden ihnen aber schmecken. Sie berechnen sich immer für eine Gruppe von 12 Personen, was zugleich die Zielgruppe zeigt, an die sich das Buch eigentlich wendet. Aber genauso gut kann man es in der eigenen Familie einsetzen und die Mengen eben durch 2 oder 3 oder 4 teilen – gar kein Problem. Die Rezepte gliedern sich in drei Schwierigkeitsstufen.

Das Buch teilt sich in 12 große Kapitel: Kräuter | Obst | Getreide | Rohkost | Fisch | Wasser | Fleisch | Weltküche | Milch | Eier | Fix und Fertig | Süßes. Jedes Kapitel teilt sich wieder in sechs Unterkapitel: Rezept und Resteverwertung | Nachhaltige Küchenpraxis | Hintergrund Ernährung | Hintergrund Nachhaltigkeit | Spiele und Experimente | Lebensmittel des Tages.

Ein großartiges Buch, das es in jedem Haushalt geben sollte, aber noch viel mehr in jeder Schule, in jeder Kita, überall dort, wo gekocht und gegessen wird. Mir selbst ist mit diesem Buch sehr viel bewusst geworden, das ich seitdem ganz gezielt zu beherzigen versuche. Es klappt nicht immer, aber immer öfter. Das macht stolz. Und wissen Sie was? Es schmeckt einfach besser!

Unterstützen Sie bei Ihrem Kauf eine lokale Buchhandlung!

Wenn Sie lieber online bestellen, bieten zwei Buchhandlungen Ihnen portofreien Versand, wenn Sie bei der Bestellung das Stichwort „Alliteratus“ angeben; klicken Sie aufs Logo. Alliteratus ist kommerziell weder an der Bewerbung noch am Verkauf des Buches beteiligt.

