

Von Gemüse, Salaten und Obst, den Sonnenlichtessern

Gemüse und Salate sind gesund, das ist hinlänglich bekannt. Wir sollten sie täglich essen, auch das wissen wir und essen sie brav — als Beilage.

Offensichtlich verhält es sich hier wie mit vielen Dingen, die uns wichtig sind: es wird viel darüber geredet, doch den Weg zur Praxis versperrt die Bequemlichkeit. Wir werden Sie in Bezug auf Produktbeschreibung, Herkunftsland, Geschmack, Verwendungsmöglichkeiten usw. nicht langweilen. Fast jedes moderne Kochbuch berichtet darüber und da kann darin gegebenenfalls nachgeschlagen werden. Das kritische Auge auf Qualität und Frische ist sowieso obligatorisch, auch sehen wir davon ab, nochmals ausführlich die Vorteile der Rohkost zu preisen, denn selbstverständlich gilt auch hier: »Rohkost ist heilend, zubereitete Kost ist nährend« und deshalb ist die rohe Nahrung der gekochten vorzuziehen (keine Regel ohne Ausnahme: Bohnen sind roh giftig).

Was höchst selten erwähnt wird, das ist die spezielle Wirkung von Wurzeln, Blättern, Früchten und Samen im tieferen Sinne. Die Zubereitung eines Gerichts bedeutet in erster Linie ungeteilte Aufmerksamkeit und Hinwendung zum Produkt. Nur so hat Kochen (und natürlich auch Essen, was man zubereitet hat) etwas mit dem zu tun, was Lebensfreude und Lebensqualität heißt, was wiederum nur dann in besonders gesteigerter Form entsteht, wenn sich das Wesen der Produkte vor unseren Augen entschlüsselt.

Es empfiehlt sich daher zunächst, die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze darzustellen.

Nach Rudolf Steiner («Naturgrundlagen der Ernährung») entspricht die Pflanze umgekehrt dem Menschen. Was beim Menschen der Kopf, das Gehirn ist, nämlich das Steuerungszentrum (welches Wachstum, Entwicklung etc. beeinflusst), das ist bei der Pflanze die Wurzel. Wurzelgerichte müssen folgerichtig gerade den Kopfbereich besonders anregen und das klare Denken fördern. Auch bei Kopfschmerzen, Migräne oder Entzündungen in der Kopfgegend soll deshalb das Hauptaugenmerk auf Wurzelnahrung liegen — also rote, gelbe, weiße Rüben, Sellerieknollen, schwarze und weiße Rettiche, Radieschen, Pastinaken, Petersilien- und Schwarzwurzeln...

Knollen (wie Kartoffeln, Topinambur usw.) sind hier nicht zuständig — für sie gilt, was im folgenden Kapitel »Kartoffel« steht.

Das nächste von unten nach oben sind bei der Pflanze die Blätter. Das grüne Blatt ist nur deshalb so grün, weil es Chlorophyll enthält, ein dem Blut übrigens sehr ähnlicher Stoff. Diese Chlorophyllmoleküle in den Blättern bilden sog. »Lichtsammelfallen«, die das Sonnenlicht einfangen und nutzbar machen. Pflanzen sind also Sonnenlicht-Esser, und diese Sonnenenergie nehmen wir — indirekt — durch die Pflanze in uns auf.

Was aber bewirkt das in unserem Körper? Zur Veranschaulichung erinnern wir uns an den Drang, der uns beim Betrachten intensiven Grüns befällt: Wir möchten tief Luft holen (z. B. im Wald).

Und genau in den Atmungsorganen, den Lungen und den Bronchien, wirken die grünen Blätter und regen die Blutbildung an. Kopfsalat, Endivien, Rapunzel, Lauch, Spinat, Mangold, Chicoree, Radicchio, Zuckerhut, Kohlrabi, Weiß-, Blau- und Sauerkraut, Grünkohl, Wirsing, Zwiebel ... gehören in diesen Bereich.

Dasjenige, was die Pflanze produziert und freiwillig hergibt, also Früchte und Sprossen von Gemüsen, wobei die Pflanze nicht abgeschnitten und somit ihr Stoffwechsel beendet wird, soll nach Steiner ihre Wirkung auf die Kräftigung der Verdauungsorgane und des Unterleibs konzentrieren.

Darunter versteht man: Tomaten, Gurken, Zucchini, Auberginen, Paprika, Erbsen, Bohnen, Blumen- und Rosenkohl, Broccoli, Spargel ... und natürlich Obst.

An dieser Stelle wollen wir etwas tiefer greifen. *Rudolf Hauschka* (Ernährungslehre) will nämlich im Stoffwechselprozess des Menschen Parallelen zur pflanzlichen Fruchtbildung entdeckt haben: Bei der Pflanze muss die Blüte erst verblühen, sich sozusagen entmaterialisieren, damit aus dem winzigen Fruchtknoten, der augenscheinlich kaum mehr an die Blüte erinnert, die Frucht, also wieder Substanz entstehen kann.

Vergleichen wir dazu die Nahrungsverwertung beim Menschen: Der Speisebrei wird im Magen verflüssigt (Parallele: Blüte zerfällt!) und was davon ins Blut gelangt, erinnert nicht mehr an seine ehemals feste Konsistenz, und doch reicht dieses scheinbare Nichts völlig aus, um den Impuls zur Substanzbildung (hier der Körper, bei der Pflanze die Frucht) zu geben.

Bleiben noch die Samen. Sie sind jener Teil der Pflanze, in dem sämtliche Informationen für ein neues Pflanzenleben gespeichert sind. Sie wirken demnach auf jenes Organ des Menschen, das seinerseits das Menschenleben aufrecht erhält — das Herz. Durch Samennahrung soll dieses gekräftigt und gestärkt werden. Hierzu zählen wir Getreide, Nüsse, Ölsaaten.

Jeder Teil der Pflanze also hat seine spezifische Wirkung. Wie sieht diese nun aus, wenn es sich nicht um eine Kultur-, sondern um eine Wildpflanze handelt?

Nehmen Sie als Beispiel die Walderdbeere (wir nennen sie hier stellvertretend für alle Wildpflanzen). Sie muss enorme Kräfte entwickeln, um den Launen der Natur zu trotzen, wohingegen die Gartenerdbeere schon fast degeneriert wirkt, wie sie da auf ihrem eigens für sie umgegrabenen Boden unter ständigem Gießen, Unkrautzupfen und womöglich noch unter einem Glasdach heranwächst. Dementsprechend groß ist der Unterschied, den man sogar schmecken kann: Wer je das unnachahmliche Aroma einer frischen Walderdbeere gekostet hat, wird jede noch so prächtige Gartenerdbeere nur als wässrigen Kompromiss hinnehmen.

Sie dürfen also vermuten, dass bei Wildpflanzen die vorhingenannten Wirkungen stärker hervortreten, als bei Kulturpflanzen.

Wann immer sich also eine Möglichkeit bietet, Wildpflanzen in Ihre Salate einzubauen, sollten Sie das nicht versäumen, denn durch sie können Sie Ihren Gerichten in geschmacklicher wie in gesundheitlicher Hinsicht Höhepunkte verleihen. Früchte, Samen, Blätter, Wurzeln ... alle sind sie wichtig. Zu einer ganzheitlichen Versorgung des Körpers — die wählerische Zunge eingeschlossen — gehört deshalb unbedingt eine wohldurchdachte Ausgewogenheit der Speisen, insbesondere der Rohkost.

Erst wenn Logik in der Zusammenstellung der Zutaten erkennbar wird, wenn man das Gefühl hat, da wurde »gedacht«, erst dann ist jenes Hineinfühlen in die Materie, wovon wir am Anfang sprachen, gegeben, was sich auf Gesundheit, Wohlbefinden und Geschmack sichtbar positiv auswirkt.

Bitte denken Sie an die Ausgewogenheit von Wurzeln, Blättern, Früchten und Samen ... und, so es die Saison erlaubt, Wildkräutern.