



Schöpfungs- verantwortung

Initiative in der Neuapostolischen Kirche

Hans Jungelen

Ernährung und Schöpfungsverantwortung

Gemeindehandreichung:

Gedanken und Impulse zum Thema christliches Mensch-
Umwelt-Verhältnis



Stand XII/2017

Titelbild: JUNGELEN, BEATE 2016

Stadtteilstadt Koblenz-Lützel mit Informationsständen der örtlichen Vereine und Religionsgemeinschaften. Die Neuapostolische Kirche ist hier – neben einem allgemeinen Informationsstand – mit einem Themenstand „Essen und Heilen zur Zeit Jesu“ vertreten. Bei Tee und Brotfladen kommt es hier schnell zu Gesprächen. Ernährung hat noch eine über den Energieerhalt hinausgehende wichtige Funktion: Essen verbindet.

Inhalt

1. Einleitung	1
2. Theologische, soziale und naturwissenschaftliche Aspekte der Ernährung	4
3. Traditionelle und aktuelle Ernährungsweisen	10
3.1 Traditionelle Vollkost	10
3.2 Vegetarier	11
3.3 Veganer	12
3.4 Frutarier	13
3.5 Paleoernährung	14
3.6 Flexitarier	17
3.7 Gleichgültiges Essverhalten	17
4. Religiöse Speisevorschriften	20
4.1 Jüdische Speisevorschriften	20
4.2 Muslimische Speisevorschriften	21
4.3 Christliche Speisevorschriften	22
5. Nahrungsmittelunverträglichkeiten	25
6. Allgemeines zur guten Gastlichkeit	27
7. Zusammenfassung allgemeiner Empfehlungen zur Berücksichtigung der Schöpfungsverantwortung bei der Ernährung	29

1. Einleitung

Ernährung war früher kulturell und von den örtlichen Gegebenheiten klar bestimmt. Heute aber, in einem Land mit

- gesicherten Persönlichkeitsrechten
- sich vermischende Kulturen, die ihren Bindungscharakter einbüßen und
- einem Zugang zu relativ freien, internationalen Märkten

werden Ernährungsfragen mangels äußerer Zwänge allgemein zu einem sehr persönlichen Anliegen. Da das Thema aber in mancher Hinsicht viel Spannungsmaterial enthält, können unsere Mitmenschen auf einen Versuch, über dieses Thema zu sprechen, unter Umständen sehr sensibel reagieren. Das gilt insbesondere, wenn gegenteilige Ansichten und Lebensweisen als „die Richtigen“ auf einander prallen.

Mit diesen Impulsen sollen keine neuen Speisegesetze aufgestellt und keine Ernährungsweise als „richtig“ oder „falsch“ abgeurteilt werden. **Essen ist eine persönliche Entscheidung** – und bei diesem wichtigen Grundsatz soll es auch bleiben. Damit gilt aber auch: **Essen unterliegt mit seinen Folgen für unser eigenes Wohl, das Wohl unserer Mitmenschen und das Wohl unserer Umwelt unserer persönlichen Verantwortung.** Dieser Verantwortung wollen wir nach christlichen Grundsätzen gerecht werden. Dies gilt natürlich auch besonders, wenn die Gemeinde als Gastgeber auftritt.

Hierfür gibt es wichtige Gründe:

- Unsere Liebe zu unserem Gott und himmlischen Vater bewegt uns zu einem achtungsvollen Umgang mit seiner Schöpfung und unseren Mitgeschöpfen, den Pflanzen und Tieren. Die von ihnen stammenden Bestandteile, die uns als Nahrung dienen, nehmen wir ehrfurchtsvoll und dankbar aus der Hand unseres Gottes als

Zeichen seiner Liebe. Ein schonender und achtungsvoller Umgang mit unserer Nahrung ist dann ein Zeugnis unserer Dankbarkeit.

- Die Produktion von Lebensmitteln und der Lebensmittelhandel haben einen großen Einfluss auf unsere Umwelt und unser Sozialgefüge.
- Viele unserer Mitmenschen beschäftigen sich intensiv mit ihrer Ernährung, da sie erkennen, dass sie eine große Bedeutung für die eigene Gesundheit hat. Es gibt verschiedene aktuelle Strömungen von Ernährungsweisen, die jeweils eine besonders positive Wirkung auf die Gesundheit haben sollen. Ein guter Gastgeber will das nicht unberücksichtigt sein lassen und braucht daher Kenntnisse über die häufigsten dieser Ernährungsweisen.
- Die Bedeutung „Gesunder Ernährung“ ist inzwischen ein allgemein anerkanntes gesellschaftliches Anliegen. Das wird deutlich, wenn man bedenkt, dass „Gesunde Ernährung“ Bestandteil der Lehrpläne unserer Schulen geworden ist.
- Es ist üblich geworden, bei kleinen und großen kirchlichen Veranstaltungen (z. B. Gemeindejubiläen, Bezirksjugendgottesdiensten u. a.) Mahlzeiten oder zumindest einen Imbiss anzubieten. Damit alle Teilnehmer mit ungetrübtem Genuss daran teilnehmen können, ist es notwendig geworden, Alternativen anzubieten, die die wichtigsten Strömungen aktueller Ernährungsweisen berücksichtigen.
- Ein Anwachsen der Bevölkerungsgruppe mit atheistischem Glaubenshintergrund lässt in den letzten Jahren Kirchen und sonstige Religionsgemeinschaften näher zusammenrücken, um sich zu stärken und gemeinsam ein Überleben zu sichern. Gemeinsame Veranstaltungen religiöser und kultureller Art sind üblich geworden. Einige Glaubensgemeinschaften haben eigene

detaillierte Speisevorschriften, die vom Gastgeber als ein Gebot guter Gastfreundschaft ernst genommen werden sollten. Kenntnisse darüber sind also unumgänglich.

Diese Impulse sollen allgemeine Informationen für die Ortsgemeinden als Hilfestellung anbieten, wenn diese als Gastgeber auftreten. Sie sollen in der Lage sein, der beschriebenen Verantwortung gerecht zu werden. Aber auch persönliche Entscheidungen über die eigene Lebensweise sollen geachtet und vom Gastgeber, soweit das möglich ist, im Rahmen der Gastlichkeit berücksichtigt werden. Dies gilt insbesondere den Gästen, die religiösen Speisevorschriften folgen. Indem wir uns bemühen, auch Ihnen etwas Geeignetes anzubieten, bringen wir ganz praktisch unsere Achtung vor der anderen Religion zum Ausdruck.

Persönliche Entscheidungen über die eigene Lebensweise sollen durch die nachfolgenden Hinweise nicht vorweggenommen oder gar bestimmt werden.

Dr. rer. nat. Dipl.-Ing. Hans Jungelen, im Juli 2017

2. Theologische, soziale und naturwissenschaftliche Aspekte der Ernährung

Die Erzeugung von Lebensmitteln durch Landwirtschaft und Viehzucht ist seit ein paar tausend Jahren die Kraft, die unsere Umwelt am stärksten verändert. Rodungen von natürlichen Vegetationsbeständen und Änderungen der landwirtschaftlichen Nutzungen sind immer noch Ursache Nr. 1 für das Aussterben von Pflanzen- und Tierarten. Landwirtschaftliche Übernutzung hat zur Bodenzerstörung und Verwüstung halber Erdteile geführt. Solche durch den Menschen verursachten Verwüstungen und die vorausgehenden Waldrodungen führten zu gravierenden klimatischen Änderungen. Diese Prozesse bestimmen nicht nur die letzten Jahrtausende der Menschheitsgeschichte: sie finden auch aktuell statt und beschleunigen und verstärken sich dabei.

Seit einigen Jahrzehnten gilt dieser menschlich bedingte Verwüstungsprozess auch für unsere Gewässer und Meere, da der Mensch durch

- Übernutzung der Meeresbewohner im Rahmen der Fischerei
- giftige Abfälle und Abwässer
- Nährstoffeinträge aus der Landwirtschaft (Überdüngung) und
- Nährstoffeinträge aus der Atmosphäre (Stickstoffeinträge menschlichen Ursprungs, z. B. aus Verbrennungsprozessen)

diese zum Teil unendlich erscheinenden Lebensräume an ihre Existenzgrenzen gebracht hat. Wo noch vor Jahrzehnten riesige Fischschwärme ihre Bahn zogen, erstreckt sich auf hunderte Kilometer nur leeres Wasser. Während riesige schwimmende Fischfabriken ihren Raubbau in immer größere Tiefen und fernere

Gewässer fortsetzen, stehen heimische Küstenfischer mit ihren kleinen Booten vor dem Nichts.

Infolge dieser Umweltveränderungen treten auch entsprechende Änderungen der Ernährungssituation des Menschen ein. Die Vernichtung der land-, forst- und fischereiwirtschaftlichen Ernährungsgrundlagen führt zu Hungersnöten, die mit Migrationsströmen, kulturellen und kriegerischen Konflikten in Folge verbunden sind. Viele dieser grausamen Veränderungen und Konflikte finden unbeachtet von der Weltöffentlichkeit statt.

Die in neuester Zeit entwickelten globalen Handelsströme von Lebensmitteln der Industrienationen verstärken die Probleme, da sie meist dazu führen, dass relativ intakte und umweltverträgliche regionale und lokale landwirtschaftliche Strukturen und Nutzungsformen zerstört werden. Durch die Förderung intensivster landwirtschaftlicher Nutzungsformen in den reichen Industrieländern können die Importwaren billiger angeboten werden als heimische Produkte. Unter diesen Entwicklungen leiden oft besonders wirtschaftlich und sozial schwächste Gruppen, wie Frauen und Kinder. Da in vielen der Schwellenländer Landwirtschaft und Viehzucht in ihren Händen liegen, sind sie auch am härtesten betroffen. Kauft ihnen keiner mehr ihre Produkte ab, können sie sich auch die billigen Importlebensmittel nicht leisten und hungern.

Keiner, der das christliche Gebot der Nächstenliebe ernst nimmt und der nach Frieden zwischen den Menschen und Völkern strebt, kommt um die Berücksichtigung der Ernährungsfragen herum. Keiner, der die wildlebenden Tiere und Pflanzen schützen und deren Lebensräume erhalten will, kann Land- und Gewässernutzung durch den Menschen unbeachtet lassen. Die Notwendigkeit eines wirksamen Natur- und Tierschutzes ergibt sich

Für uns aus der Liebe und Achtung vor ihnen als den mit uns aus Gott als dem schaffenden Wort (Joh. 1; 1 - 3)) entstandenen Mitgeschöpfen

Es muss daher aus den grundsätzlichen christlichen Erwägungen heraus für uns wichtig sein, dass unsere Lebensmittel aus Nutzungsformen stammen, die

- nachhaltig sind, das heißt, dass sie auch langfristig ohne Naturzerstörung erfolgen können
- naturschutzkonform sind, das heißt, dass die natürlichen Vorkommen und Bestände von Pflanzen und Tieren, deren Lebensgemeinschaften und Lebensräume dabei nicht gestört oder zerstört werden
- den Erzeugern auskömmliche Einkünfte sichern und die regionalen, kulturellen und ethnischen Bedingungen berücksichtigen (z. B. die herkömmliche bäuerliche Landnutzung).

Fraglos haben wir als Verbraucher hierauf einen gravierenden Einfluss: Wenn wir nur Produkte kaufen, die diesen Ansprüchen genügen, wird sich auch der Produktionsprozess anpassen und die damit verbundenen Handels- und Vertriebsformen. Ein aktives Suchen nach solchen Produkten beim Einkauf ist dabei unumgänglich. Auch ist dies nicht ganz ohne finanzielle Opfer möglich, obwohl sich in letzter Zeit immer deutlicher zeigt, dass naturverträglich, fair und nachhaltig erzeugte Produkte letztendlich auch die günstigeren sind.

Allerdings sind auch die Aspekte der Produktion der Nahrungsmittel selbst in die Betrachtung mit einzubeziehen. Es muss leider festgestellt werden, dass die Fleischerzeugung und die Erzeugung anderer tierischer Produkte (Häute, etc.) der Viehwirtschaft häufig unter grausamsten Bedingungen erfolgt.

Grundlage ist dabei ein bei vielen Menschen völlig gefühlskaltetes Verhältnis zu Nutztieren. Sie werden oft als eine dem Menschen völlig verfügbare, unpersönliche Sache betrachtet, die nur nach ihrem Geldwert und dem aus ihnen zu erwirtschaftenden Profit bewertet wird.

Die Ursache ist zum einen in jüdisch-christlicher Vorstellung von einer völlig aus der Schöpfung herausgehobenen Stellung des Menschen zu suchen, dem Gott eine bedingungslose Verfügbarkeit der Schöpfung zu dessen Ausbeute zugebilligt habe (1. Mose 9; 1 – 3). Der Mensch habe als aus den sonstigen Geschöpfen herausragende Sonderschöpfung – im Gegensatz zu den Tieren – die göttlichen Eigenschaften Sprache, Liebe und einen eigenen Willen empfangen. Diese Eigenschaften zeichneten also nur den Menschen aus.

Diese Vorstellungen sind in vielen Gesellschaftskreisen fest etabliert, auch unabhängig von deren Religiosität, denn sie wurden durch im Rahmen der Naturwissenschaften vor 100 – 150 Jahren entwickelte Vorstellungen bestärkt. Diese gingen von einem mechanistischen Verhalten der Tiere aus (z. B. PAWLOW, IWAN PETROWITSCH: Physiologische Studien. Nobelpreis f. Medizin 1904). Man meinte festgestellt zu haben, dass – im gravierenden Unterschied zu uns Menschen – Tiere nicht bewusst und frei handeln, sondern durch situationsbedingte, automatisierte „bedingte Reflexe“ oder „Instinkte“ gesteuert würden. Verhaltensweisen, die an menschliches Verhalten erinnerten (wie Schmerz und Trauer), seien also nur „scheinbar“ diesen ähnlich, aber als Gefühle nicht wirklich vorhanden (Behaviorismus). Aus dieser geistigen Grundhaltung waren nicht nur die intensivsten landwirtschaftlichen Nutzungsformen wie die Massentierhaltung, sondern auch die grausamsten Tierversuche bedenkenlos „machbar“.

Die Naturwissenschaften mussten aber inzwischen unter dem zwingenden Eindruck neuerer Forschungsergebnisse z.T. zähneknirschend zugeben, dass zumindest die Säugetiere und viele Vogelarten durchaus zu bislang als typisch menschlich bezeichneten Sinnes- und Gemütsleistungen imstande sind. Nachgewiesen sind bei diesen Tieren die individuelle Willensbildung, Sprache, Selbstbewusstsein und gegenseitige individuelle Namensgebung, Liebe, Freude, Freundschaft, Selbstaufopferung, Trauer und insbesondere Leid und Schmerz. Weitere Untersuchungen drängen inzwischen die Erkenntnis auf, dass dies auch auf andere Tierartengruppen und gegebenenfalls sogar auf Pflanzen (insbesondere Bäume unter natürlichen Wuchsbedingungen) übertragbar ist.

Sprache ist dabei nicht nur als das gesprochene Wort zu verstehen, sondern als jede Form gezielter und bewusster gegenseitiger Informationsweitergabe. Sprache findet auch beim Menschen in vielfach anderer Form als der des gesprochenen Wortes statt, zum Beispiel in Mimik und Gestik.

Das Alte Testament berichtet durchaus von Begebenheiten, bei denen Tiere vernünftig, der Sprache mächtig und in göttliches Handeln und Wollen einsichtig handelten (z. B. Elias Raben (1. Könige 17; 2 – 6) und Bileams Esel (4. Mose; 22 – 33)).

Im Neuen Testament stellt Jesus in einer Predigt „über das richtige Sorgen“ das Verhalten von Tieren und Pflanzen als vorbildlich heraus (Luk. 12; 22 – 28). Er weist darauf hin, dass sein Vater im Himmel eines jeden seiner Geschöpfe gedenkt (Matth. 10; 29). In seinem Diskurs über den „Guten Hirten“ (Joh. 10; 1 – 30) stellt Jesus Anforderungen an die Nutztierhaltung, die höchste Ansprüche an Verantwortung und persönlicher Zuwendung zu

unseren Nutztieren beinhalten. Jesus lässt dabei keine Zweifel aufkommen, dass er diese Regeln ganz praktisch in Bezug auf die Viehhaltung im Allgemeinen verstanden wissen will. Dann erst überträgt er das Verhältnis zwischen den Schafen und ihrem guten Hirten exemplarisch auf die besonderen Bedingungen seiner Kirchengemeinde.

Paulus führt in seinem Brief an die Römer weiterhin aus, dass die Tiere und Pflanzen den Göttlichen Heilsplan kennen, während sie mit uns unter den Auswirkungen der Sünde leiden. Mit uns sehnen sie sich nach der Vollendung der Kinder Gottes, um dann teilzuhaben an ihrer Herrlichkeit, wörtlich (Röm. 8; 19 – 22): „19 Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet darauf, dass die Kinder Gottes offenbar werden. 20 Die Schöpfung ist ja unterworfen der Vergänglichkeit – ohne ihren Willen, sondern durch den, der sie unterworfen hat –, doch auf Hoffnung: 21 denn auch die Schöpfung wird frei werden von der Knechtschaft der Vergänglichkeit zu der herrlichen Freiheit der Kinder Gottes. 22 Denn wir wissen, daß die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick mit uns seufzt und sich ängstet.“

Aus natürlichen wie theologischen Erwägungen ergibt sich also, dass Tiere und tierische Produkte nur mit höchsten Anforderungen an eine art- und tierschutzgerechte Haltung und verantwortungsvoll schonend genutzt werden dürfen. Entsprechende Anforderungen sollten von uns als Verbraucher daher durchgesetzt werden.

3.Traditionelle und aktuelle Ernährungsweisen

Die folgenden Ausführungen haben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollen einen ersten thematischen Zugang bieten.

3.1 Traditionelle Vollkost

Die traditionelle Zubereitung von Speisen nach regionalen Besonderheiten wird von vielen hoch geschätzt. Ein ausgewogenes Miteinander von pflanzlicher und tierischer Kost wird bei schonender Zubereitung und aus frischen Zutaten allgemein als sehr bekömmlich empfunden.

Durch die bewusste Auswahl von saisonalen Zutaten aus der Region sichern wir dabei nicht nur die hohe Qualität dieser Ernährungsweise. Durch eine kritische Prüfung

- ob die Herstellung den Erzeugern eine auskömmliche Lebensweise bietet
- ob die Produkte insbesondere aus naturverträglich wirtschaftenden Betrieben stammen
- ob tierische Produkte, insbesondere Fleisch- und Milchprodukte sowie Eier aus einer artgerechten, das Tierwohl offenkundig und nachvollziehbar berücksichtigenden Haltung stammen,

können wir danach streben, die unter 2. genannten Grundsätze mit Leben zu erfüllen und umzusetzen. Eine persönliche Kenntnis der Produktionsbetriebe ist hilfreich und ermöglicht uns auch, ehrlich bemühte Erzeuger in unserer Region zu unterstützen.

3.2 Vegetarier

Nach den Anhängern der „traditionellen Vollkost“ bilden die Vegetarier die größte und traditionsreichste Gruppe unter den übrigen Ernährungsweisen. Sie verzeichnen seit Ende des 19. Jh. zahlreiche Anhänger. Die philosophische Schule der Pythagoreer im antiken Griechenland, 6. Jh. v. Chr., kann durchaus als geistiger Vorläufer betrachtet werden. Heute erhalten Vegetarier besonders unter den Jugendlichen einen starken Zustrom. Mittlerweile ist in allen Heimen und Krankenhäusern und in vielen Restaurants das Anbieten von vegetarischen Speisen parallel zur „Vollkost“ eine Selbstverständlichkeit geworden. Entstanden ist der Vegetarismus aus einer Tierschutz- bzw. Tierrechtsbewegung. Man wollte einfach durch seine Ernährung nicht Schuld am Tod eines Tieres sein. Außerdem war man davon überzeugt, dass der Genuss von Fleisch Ursache für viele Krankheiten ist. Um den notwendigen Eiweißbedarf zu decken, wird jedoch tierisches Eiweiß verzehrt, das vom lebenden Tier stammt und dessen Gewinnung nicht zum Tode des Tieres führt. Beispiele hierfür sind Milchprodukte, Eier oder Honig. Innerhalb des Vegetarismus gibt es unterschiedliche Strömungen, inwieweit und welches tierische Eiweiß zugeführt wird.

Neben Aspekten des Tierschutzes und der Gesundheit werden heute auch vielfach gewichtige Umweltschutzaspekte, die gegen den Fleischgenuss sprechen, mit angeführt:

- Für die Viehhaltung, und zwar insbesondere die Rinderzucht, würden landwirtschaftliche Flächen für den Futteranbau genutzt, die für eine ausreichende menschliche Ernährung wichtig seien.
- Insbesondere in Südamerika kommt es im großen Maßstab

zur Rodung von unersetzlichen und klimatisch global notwendigen Urwaldflächen zur Gewinnung von Weideland für Rinder. Diese dienen dem Export von Rindfleisch nach Nordamerika und Europa. Aufgrund der Bodencharakteristik ist das aus der Rodung von Urwaldflächen gewonnene Weideland allerdings bis zu seiner Verwüstung nur wenige Jahre nutzbar, woraufhin der Rodungsprozess immer weiter fortschreitet.

- Durch die Ausbringung von Kunstdünger auf die Futteranbauflächen und der Exkremete (Mist, Gülle) der Nutztiere auch auf übrige Flächen, insbesondere aber auf Grünlandflächen, wird der Artenreichtum dieser Flächen nachweislich beeinträchtigt. Durch die Ausschwemmung der Nährstoffe ins Grund- und Oberflächenwasser werden Trinkwasser und Oberflächenwasser beeinträchtigt.
- Rinder scheiden bei der Verdauung im nicht unbeträchtlichen Umfang das Klimagas Methan aus, wodurch es nach einigen Klimabilanzen zu einer weiteren Beschleunigung der Erderwärmung kommt.

3.3 Veganer

Veganer verzichten vollständig auf die Verwendung tierischer Produkte, also nicht nur bezüglich der Nahrung, sondern auch in Bezug auf Bekleidung, Schuhwerk, etc., in der Erkenntnis, dass auch diese Produkte in ihrer Entstehung für die betroffenen Tiere in der Regel mit Leid verbunden sind. Zur gewinnoptimierten Erzeugung von Milchprodukten gehört z. B. die frühzeitige Trennung von Kuh und Kalb, was für beide mit großem Leid verbunden ist. Vegane Ernährung muss sehr gezielt und bewusst erfolgen, um ausreichend Eiweiß und bestimmte Spurenelemente zu sich zu

nehmen. Veganer berichten aber allgemein, dass sie sich sehr wohl bei dieser Lebensweise fühlen, wobei wohl auch das sehr bewusste Vorgehen eine große Bedeutung hat.

Für den Gastgeber ist es nicht so wichtig, ob alle essentiellen Eiweiße, Fette, Vitamine und Spurenelemente in seinem veganen Menü vorhanden sind, da das nicht für jede einzelne Mahlzeit erforderlich ist, sondern nur für die Gesamtheit der Ernährungsweise. Trotzdem sollte man ein Vegan-Kochbuch zu Rate ziehen, wenn das entsprechende Menü nur zu einer verarmten Variante des Hauptmenüs zu werden droht (Beispiel: Es gibt mittags das Traditionsgericht Saubraten mit Fleischsoße, Kartoffeln und Salat. Lässt man nur den Saubraten und die Fleischsoße weg, ist das kein veganes Menü, sondern lediglich Kartoffeln mit Salat. Vermutlich sogar nur Kartoffeln, wenn auf dem Salat bereits das Mayo-Dressing prangt. Serviert man dagegen zusätzlich in Sonnenblumenöl gebratene Auberginenscheiben an einer leckeren Curry-Erdnusssoße, dann hat man wieder ein komplettes Menü, bei dem wahrscheinlich sogar der eine oder andere „Fleischfresser“ schwach wird. Beim Salat serviert man dann natürlich das Mayo-Dressing separat und zusätzlich z. B. eine Salatsoße aus Essig und Öl mit frischen Kräutern (aus dem naturnahen Kirchgarten)).

3.4 Frutarier

Frutarier übertragen konsequent das „für Nahrung nicht töten wollen“ auch auf Pflanzen, indem sie sich ausschließlich von Pflanzenteilen ernähren, die die betroffene Pflanze nicht zum Überleben braucht, wie z. B. Früchte und Nüsse.

3.5 Paleoernährung

Erst die neuere Forschung macht diese Ernährungsform möglich, die bestrebt ist, die Ernährungsweise des Paläolithikums (Altsteinzeit) nachzuvollziehen. Infolge neuer Erkenntnismethoden (z. B. der Genforschung) zeichnet sich nämlich langsam ein neues Bild dieser längsten Epoche der Menschheitsgeschichte ab. Sie umfasst einen für uns völlig unvorstellbaren Zeitraum von weit über hunderttausend Jahren (je nach genetischer Zuordnungsweise ca. einhundertsechzig-tausend bis achthunderttausend Jahre), und die sich zudem über sehr unterschiedliche Klimaepochen spannt.

Für Überlegungen hinsichtlich einer „gesunden Ernährung“ scheinen folgende archäologische Auswertungsergebnisse bedenkenswert:

- Bei den Menschen dieser Epoche handelte es sich fraglos um Menschen in unserem Sinne, vollumfänglich mit uns vergleichbar, mit Kunst, Kultur und wohl auch religiösen Vorstellungen (von denen man aber gesichert nicht mehr weiß, als dass es sie – einschließlich einer Jenseitsvorstellung – gab).
- Während dieses langen Zeitraumes lebte der Mensch offensichtlich bei guter körperlicher und sozialer Gesundheit, ohne seinen Lebensraum oder seine Nahrungsgrundlage zu verändern; also gewissermaßen von den Früchten des Paradieses.
- Der Mensch ernährte sich über den gesamten Zeitraum nach ähnlichen Prinzipien: in der Hauptsache durch die Jagd, wobei lediglich – bedingt durch Klimaänderungen – das Spektrum der Beutetiere sich veränderte. Regional spielte auch der Fischfang eine Rolle.

- Das Fleisch der Beutetiere wurde im rohen und gegarten Zustand verzehrt. Vegetarische Nahrung wurde auch zu sich genommen – jedoch lediglich als „Zubrot“ durch essbare Pflanzen der Saison. Wildgetreide spielte eine völlig untergeordnete Rolle.
- Milchprodukte gab es keine aufgrund der fehlenden Viehwirtschaft.
- Einen Aufschwung in Bezug auf seine Lebensqualität erlebte der Mensch noch einmal etwa vor vierzigtausend bis fünfundzwanzigtausend Jahren (Zeitpunkt je nach Autor unterschiedlich datiert) durch die Erfindung von Pfeil und Bogen als auf Distanz tötende Jagdwaffe. Die Lebenserwartung stieg deutlich durch die Abnahme von Jagdunfällen bei der Jagd auf wehrhaftes Wild (z. B. Wildschwein, Rotwild, Wildpferd) und die bessere Absicherung der Nahrungsversorgung. Da Pfeile zwar zuverlässig, aber nicht schlagartig töten, wurde diese Jagdmethode erst sinnvoll einsetzbar, als der Mensch eine soziale Symbiose mit Wölfen (den Ahnen unserer Hunde) einging, die die beschossenen Tiere aufspüren konnten. Der Wildreichtum dieser Epoche war in den Wärmezeiten aufgrund der dominierenden artenreichen lichten Eichenwälder in Mitteleuropa allgemein hoch – in den Flussniederungen zum Beispiel des Rheins muss er aufgrund der fruchtbaren Böden phantastisch hoch gewesen sein. Die Kältezeiten waren gekennzeichnet durch große wandernde Tierherden, denen der Mensch ohne Not zu folgen konnte.

Schlagartig änderte sich die Situation vor etwa fünftausend bis achttausend Jahren (in Mitteleuropa wohl innerhalb von nur 200 Jahren): Der Mensch ging von der oben beschriebenen Lebensweise zu Landwirtschaft und Viehzucht als Ernährungsgrundlage über.

Diese gravierende und folgenreiche Änderung bezeichnet man als „Neolithische Revolution“. Die Lebenserwartung sank infolge dessen erheblich durch Karies und Ansteckungskrankheiten sowie kriegerische Auseinandersetzungen. Vitalität und Körpergröße nahmen deutlich ab. Die Säuglingssterblichkeit nahm rasant zu.

Eine Umkehrung des Prozesses war durch die Bodenzerstörung infolge landwirtschaftlicher Übernutzung und Zerstörung der großen Tierherden als Nahrungskonkurrenten und infolge von Hungersnöten rasch unmöglich geworden. Wenn man es so verstehen will, war der Engel mit dem Flammenschwert, der die Rückkehr ins Paradies verwehrte (1. Mose 3: 24), also vom Menschen selbst gemacht.

Aus diesen Überlegungen wird nicht nur abgeleitet, dass es sich beim Paläolithikum (der Altsteinzeit) um eine ökologische Optimalphase der Menschheitsgeschichte handelte. Man geht auch davon aus, dass allein schon aufgrund ihres langen Zeitraums der menschliche Organismus genetisch an ihre Ernährungsweise optimal angepasst sein muss. Da Getreide (Gluten!) und Milchprodukte (Lactose!) außer der menschlichen Muttermilch in der menschlichen Ernährung keine Rolle spielten, erscheinen somit Lactose- und Gluten-Unverträglichkeiten als völlig natürlich. Eine menschliche Lactose- und Gluten-Verträglichkeit kann dann als eine noch nicht völlig etablierte genetische Änderung innerhalb der letzten 170 Generationen betrachtet werden.

Für die Paläoernährung wird aus den bislang ermittelten archäologischen Fakten daher eine Ernährung zusammengestellt, die auf Getreide- und Milchprodukte verzichtet und zu Früchten und essbaren Pflanzen Fleisch aus ausgesucht naturnahen Viehbeständen oder von Wild verwendet.

Es handelt sich dabei keineswegs um eine unverhältnismäßig teure Ernährungsweise. Wildfleisch aus regionalen Beständen ist in der Regel zu günstigen Preisen im Handel oder am besten beim Erzeuger (den Forstämtern oder den Jagdpächtern, z. B. im Internet unter „Wild aus der Region“) erhältlich.

3.6 Flexitarier

Es handelt sich um eine ausgesprochen moderne Strömung bewusster Ernährung, bei der die Nahrung in der Hauptsache aus pflanzlichen Produkten mit viel Rohkost aus ausgesucht naturnah wirtschaftenden Landwirtschaftsbetrieben zusammengestellt wird. Dazu kommen bewusst wenig Getreide- und Milchprodukte sowie wenig Fleisch, das dann aber aus regionalen, ausgesucht naturnah bewirtschafteten Viehbeständen stammen soll. Auf besonders schmackhafte und phantasievolle Zubereitung wird besonderer Wert gelegt.

3.7 Gleichgültiges Essverhalten

Die Zahl derjenigen, die sich keinerlei Gedanken über Herkunft und Schicksal der Waren im Regal des Supermarktes machen, ist leider sehr, sehr hoch. Es wird gekauft, was billig ist oder das Auge anspricht. Zu Hause gilt oftmals noch die alte Notstandsregel: „Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt.“

Gleichgültigkeit ist aus Sicht der Schöpfungsverantwortung die ungünstigste Form des Essverhaltens. Sie gibt schädlichen Entwicklungen auf allen Ebenen die Überhand.

Gerade auch bei uns haben sich in den letzten Jahren ackerbauliche Nutzungsformen entwickelt, bei denen kein Wildkraut und kein Wildtier mit existieren kann. Ackerraine, wo noch ein paar Unkräuter und vielleicht ein Rebhuhnpärchen und eine Feldlerche ihr Leben fristeten, gibt es nicht mehr. Mit dem Kleinbauern und den Nebenerwerbsbetrieben ist auch die kleinparzellige bäuerliche Landschaft verschwunden. Riesige Ackerschläge, die mit riesigen Maschinen nur noch

von ganz wenigen überlebenden Landwirten bearbeitet werden, dehnen sich von Horizont zu Horizont. Die intensive, fehlzeitenfreie Bewirtschaftung – ohne Stoppel- und Brachephasen – lässt kein Unkräutchen und keinen Käfer in Folge hochkommen. Die mit diesem Ziel verwendeten Pflanzenschutzmittel sollen für den Verbraucher „unbedenklich“ sein, für die Tiere des Feldes sind sie es jedenfalls keineswegs. Typische heimische Feldarten, wie zum Beispiel Feldhamster oder Schaufelkröte, kennt kaum noch einer vom Namen her, geschweige denn, dass man jemanden trifft, der sie in den letzten Jahren noch gesehen hätte. Selbst die Feldlerche, die früher die Klangkulisse warmer Sommertage im Freiland gestaltete, verstummt und verschwindet mehr und mehr.

Hecken, Feldgehölze und gestufte Waldränder werden von den Bauern mit großen Mulchgeräten abrasiert. Grund sind moderne Bemessungsmethoden für landwirtschaftliche Fördermittel: diese werden nach der bewirtschafteten Fläche bemessen, und die wiederum wird aus aktuellen Satellitenbildern ermittelt. Die breit ausladenden Gehölze von Hecken, Feldgehölzen und Waldrändern bringen Flächenabzug und damit Verlust an Fördermitteln. Hier kann und will der Betrieb aber auf keinen Cent verzichten, da er zum Überleben darauf angewiesen ist. Also verschwinden diese Flächen und mit ihnen die letzten Igel, Feldhasen, Singvögel und so

mancher namenlose Käfer und Schmetterling.

In der Viehzucht werden Nutztiere so verformt, dass ein qualfreies Leben von vorne herein auszuschließen ist (so genannte „Qualzuchten“, wie Kühe mit völlig überdimensionierten Eutern, die kaum laufen können und aufgrund der Verschiebung des Körperschwerpunktes an chronischen Rückenschmerzen leiden).

Massentierhaltungen schließen eine normale, stressfreie seelische, körperliche, geistige und soziale Entwicklung völlig aus. Qualvolle Tiertransporte und grausame mechanisierte Schlachtmethode schließen ein in jeder Hinsicht unerfülltes Leben dieser Tiere in der Regel lange vor ihrer natürlichen Lebenserwartung ab. Für so erzeugte Billigprodukte nimmt der Verbraucher Schadstoffrückstände im Produkt und in seiner Umwelt hin. Durch den Preisverfall werden alternativ wirtschaftende Betriebe an ihre Existenzgrenzen gebracht.

Wie in Glaubensfragen ist Gleichgültigkeit der Totengräber aller guten Dinge.

Die EU-Landwirtschaftspolitik im Hintergrund ist verzwickelt und kaum noch ein Thema für politische Debatten, und wenn doch, geht es um andere Themen. Wir können aber gezielt darauf einwirken, indem wir bei Erzeugern kaufen, die nachweislich bei diesem Wahnsinn nicht mitmachen und so das Überleben der Feldflur sichern.

4. Religiöse Speisevorschriften

4.1 Jüdische Speisevorschriften

Die jüdischen Speisegesetze (hebräisch כַּשְׁרוּת Kaschrut) haben ihre Grundlage in den 5 Büchern Mose, der Thora. Sie erhielten im rabbinischen Judentum detaillierte Ausführungsregeln und zeigen auch regionale Besonderheiten (z. B. russisches Judentum im Vergleich zum marokkanischen). Diese religionsgesetzlichen Vorschriften erstrecken sich nicht nur auf die Auswahl der Speisen und Getränke, sondern auch auf deren Zubereitung (z. B. das Wässern des Fleisches, um ihm jegliches Blut zu entziehen). Je nachdem, ob diese Regeln eingehalten werden oder nicht, wird unterteilt in „koscher“ (den Regeln entsprechend) oder „treife“ (den Regeln nicht entsprechend).

Die wichtigsten Regeln sind:

- Fleisch darf nur von erlaubten Tieren verwendet werden (bei Landtieren z. B. nur wiederkäuende Paarhufer, also keine Schweine (die zwar Paarhufer, aber keine Wiederkäuer sind), die nach rituellen Regeln geschlachtet (geschächtet) und zubereitet sein müssen.
- Der Genuss von Blut ist streng untersagt.
- Fleischspeisen und Milchprodukte dürfen bei der Zubereitung nicht vermischt werden.

Wein oder Schnaps gehören zu jeder kultischen Handlung und sind auch Speisebegleiter.

Die Einhaltung wird von Juden heute sehr unterschiedlich gehandhabt, vielfach sehr nachlässig, bei orthodoxen Juden jedoch sehr streng. Ein höfliches Nachfragen, inwieweit die

angebotenen Speisen als kosher gewünscht werden, lohnt sich für den Gastgeber auf jeden Fall. Ist kosher erwünscht, ist es am besten, jüdische Bekannte, die mit den komplexen Regeln vertraut sind, um Hilfe in der Küche und um Zubereitung der fraglichen Speisen zu bitten.

4.2 Muslimische Speisevorschriften

Die Speisevorschriften des Islam sind vordergründig in der Sunna, das sind insbesondere der Kur´an als göttliche Offenbarung und den Hadithen, das sind die bezeugten Aussprüche des Gesandten Muhammad, geregelt. Sie beruhen dem Grunde nach auf den jüdischen Speisevorschriften der Thora, wurden aber vereinfacht, da der Mensch schwach ist und Gott ihm nichts Unmögliches aufbürden will. Grundsätzlich sind alle Lebensmittel halal حلال – erlaubt (bisweilen findet man auch die Bezeichnung koschir كوشير), es sei denn, sie wären eindeutig haram – religiös verboten حرام, wie z. B. Schweinefleisch, Blut und Alkohol (letzteres im Gegensatz zum Judentum). Sie erstrecken sich darüber hinaus ebenfalls auf die Art der Schlachtung der als Nahrung vorgesehenen Tiere und die Zubereitung von Speisen.

Für Muslime hat die Gastfreundschaft einen hohen Stellenwert, und bei Einladungen wird man in der Regel mit schmackhaftem Essen vollgestopft. Als Christ, dem in der Regel religiöse Speisevorschriften nichts bedeuten, schlägt man dann auch gerne zu. Bei der Gegeneinladung ist man dann vielleicht tief enttäuscht, wenn die Gäste höchstens an einem Glas Mineralwasser nippen, da es eine orientalische Pflicht des Brauchtums ist, als Gast Trink-

wasser als besonders zu würdigendes Geschenk anzunehmen. Die angebotenen Speisen werden aber nicht angerührt.

Man beugt dem am besten vor, indem man eine muslimische Bekannte um Küchenhilfe bittet, die dieser Bitte in der Regel verständnisvoll und gerne nachkommen wird. Am besten versieht man die mit ihrer Hilfe zubereiteten Speisen dann noch mit kleinen Zettelchen, auf die man die arabischen Buchstaben für **حلال** malt. Auch der in der Regel des Arabischen absolut unkundige türkische Mitbürger kennt die Bedeutung dieser Zeichen. Bei der Begrüßung erwähnt man dann ganz lässig, dass die halal zubereiteten Speisen besonders gekennzeichnet sind.

Wenn auch türkische und arabische Männer unter sich durchaus ein Gläschen Alkohol zu schätzen wissen, würden sie jedoch nie bei der Anwesenheit von Gästen oder Älteren Alkohol trinken. Auch wir sind dann wohl beraten, uns mit Alkoholausschank zurückzuhalten.

4.3 Christliche Speisevorschriften

Eine entscheidende Grundlage des Christentums ist ja auch das Alte Testament, und das wimmelt von Speisevorschriften (siehe auch unter „4.1 Jüdische Speisevorschriften“). Ihre religiöse Bedeutung kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden, schließlich wurden Adam und Eva wegen der Verletzung einer Speisevorschrift (1. Mose 2; 15) aus dem Paradies vertrieben (1. Mose 2; 16, 17). Gleich danach gibt Gott die nächste Speisevorschrift: Alles Kraut auf dem Felde ist zur Speise gegeben (1. Mose 3; 18). Die Zeit der Vegetarier währt bis zur Sintflut, danach gibt Gott die Tiere als Nahrung

frei (1. Mose 9; 3), mit der Ausnahme des Blutes der geschlachteten Tiere, in dem das Leben (die Seele) der Tiere sei (1. Mose 9; 4). Im Laufe des Alten Testaments wird es dann immer komplizierter (3. Mose 17). Verstöße werden zum Teil mit dem Tode bedroht (z. B. der Verzehr von Blut (3. Mose 17; 14)). Man will sich aber auch nach außen erkennbar durch die Erfüllung der Speisegebote von den Heiden abheben (siehe Daniel 1).

Jesus erschüttert dann das jüdische Selbstverständnis vom buchstabengetreuen Gesetzesbefolger und führt die Gesetze auf ihren entscheidenden inhaltlichen Kern zurück, an dem sich jedes Gesetz messen lassen muss: Liebe Gott über alles und deinen Nächsten wie dich selbst (verkürzt aus Matth. 22; 36 – 44, Markus 12; 28 – 34. Von Jesu zitiert aus 5. Mose 6; 4, 5 und 3. Mose 19; 18.). Da er gleichzeitig das Tor der Gnade zu Gott aufstößt, befreit er seine Nachfolger von der Last der Gesetze (Römer 3; 24, 28, Römer 7; 6, Römer 10; 4, Galater 4; 4,5). Tatsächlich ermöglicht er auch so den freudigen Zugang der Heiden zu Christus (Galater 5; 1 – 6). Abschließend schreibt Paulus zu dem Thema: „So ist uns zwar alles erlaubt, es dient aber nicht alles zum Guten!“ (1. Kor. 10; 23). Womit eindeutig klargestellt ist, dass wir uns selbstverantwortlich Gedanken über unsere Ernährung machen müssen, ob unser Verhalten dem christlichen Grundprinzip: „Liebe Gott über alles und deinen Nächsten wie dich selbst“ auch tatsächlich entspricht. Damit dürfen wir uns weder hinsichtlich der Auswirkung unserer Ernährung auf die Schöpfung noch auf das Sozialgefüge blind stellen.

Paulus führt schließlich noch einen entscheidenden Grund an, warum es keine „unreinen“ Speisen geben kann (1. Tim. 4; 4):

„Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird.“

In den seit Paulus vergangenen zwei Jahrtausenden hat der Mensch natürlich auch im Christentum versucht, seinen Mitmenschen neue Speiseregeln aufzubürden, wie zum Beispiel in den Fastenregeln oder dem Verbot des Verzehrs von Pferdefleisch als potentiell heidnisches Opferfleisch. Dies spielt jedoch im allgemeinen Essverhalten heute eine so geringe Rolle, dass man es als Gastgeber nicht unbedingt berücksichtigen braucht.

5. Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nach Angabe der Deutschen Rentenversicherung geben bis zu 20 % der Befragten in repräsentativen Umfragen an, dass bei ihnen Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorliegen. **Fürsorglich sollte daher danach getrachtet werden, dass bei Gastlichkeiten Betroffene für sie ungeeignete Lebensmittel vermeiden können.**

Eine umfassende Berücksichtigung ist allerdings bei der Vielzahl der heute bekannten potentiellen Nahrungsmittel-unverträglichkeiten kaum zu gewährleisten, so dass auch auf die Eigenverantwortung der Betroffenen abgestellt werden muss.

Berücksichtigt werden sollten jedoch die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Dies geschieht durch:

- A. Anbieten von gekennzeichneten alternativen Lebensmitteln für Betroffene mit
 - Glutenunverträglichkeit (betrifft Getreideprodukte)
 - Lactoseunverträglichkeit (betrifft Milchprodukte)
- B. Kennzeichnung der Lebensmittel, die folgende, nicht ohne Weiteres erkennbare Bestandteile enthalten (Empfehlung nach Angaben der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung und Diagnostik):
 - Konservierungsstoffe
 - Farbstoffe
 - Emulgatoren
 - Sulfide
 - Glutamat
 - Koffein
 - Nüsse

- Zwiebeln
- Hülsenfrüchte
- Kohlarten
- Gurken
- hartgekochte Eier
- Rauch.

6. Allgemeines zur guten Gastlichkeit

Gastfreundschaft und Gastlichkeit sind eine hohe Tugend – die Heilige Schrift ist voll von Hinweisen darauf. Letztlich steht da Gott, der immer in der Fülle gibt, als Vorbild vor unseren Augen. Gastfreundschaft hat danach weitreichende Auswirkungen. Man denke nur an Psalm 23, dort lobt der Verfasser: „Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde!“ Das heißt: Der in die Tischgemeinschaft aufgenommene Gast genoss eine Schutzgarantie der gesamten Großfamilie bis zur letzten Konsequenz!

Es ist schön, wenn wir auch bei den Gastlichkeiten unserer Gemeinde ein wenig davon herüber klingen lassen. Da geht es also nicht darum einfach eine Gruppe von Menschen abzufüttern, sondern jeder Gast soll spüren, dass man sich über sein Kommen freut und man sich Gedanken darüber gemacht hat, wie er sich besonders wohl fühlt. Dabei steht nun mal das Essen im Vordergrund. Extravaganzen sind völlig verfehlt, aber gut und reichlich sollte es sein. Dabei steht und fällt alles mit der Qualität der Zutaten. Handelt es sich um regional und unter umweltverträglichen Bedingungen erzeugte Lebensmittel der Saison, braucht man sich darum keine Sorgen machen (siehe unter 7.).

Im Grunde wissen wir es alle: der beste Kaffee schmeckt nicht richtig gut aus einem Plastikbecher, an dem man sich dann wahrscheinlich auch noch die Finger verbrennt. An dem leckersten Kuchen kann einem der Spaß vergehen, wenn dieser sich von dem hin und her wölbenden Wegwerfteller auf und davon macht und schließlich auf den polierten Sonntagsschuhen landet. Es gibt wenig Unappetitlicheres als die Abfallsäcke neben dem Buffet, in denen sich verschmutztes Einweggeschirr mit Essensresten türmen und schließlich Müllberge (mit Plastik, das die Jahrhunderte überdauert)

das Ende der Veranstaltung markieren – mit Umweltschutz und Schöpfungsverantwortung unvereinbar.

Also: **Einmalgeschirr geht überhaupt nicht.** Das gilt auch für Pappgeschirre und Holzbestecke. Die Herstellung von Pappe ist sehr energieaufwendig und der vielleicht 5-minütigen Nutzung völlig unangemessen. Holzbesteck ist in der Regel aus Tropenholz – auch unmöglich.

In jeder Gemeinde sollte man auf einen Grundstock an Geschirr Wert legen – am besten und sehr schnell erstellt als bunte Mischung aus den Sammlungen älterer Geschwister, die oft sehr froh sind, wenn die geliebten Stücke nicht auf dem Scherbenhaufen landen müssen, wenn irgendwann die Verkleinerung des Hausstandes ansteht. Keine Kirchenküche sollte daher ohne Spülmaschine ausgestattet sein.

Auch Großveranstaltungen gehen ohne Einweggeschirr. Gute Caterer sind mit entsprechendem Geschirr ausgestattet und verfügen über mobile Spüleinheiten, die innerhalb einer Minute hunderte von Tassen, Tellern und Bestecken hygienisch einwandfrei reinigen. Das muss nicht einmal teurer sein, insbesondere wenn man die Gesamtbilanz bis zur Mülldeponie durchdenkt.

7. Zusammenfassung allgemeiner Hinweise zur Berücksichtigung der Schöpfungsverantwortung bei der Ernährung

Die Zusammenfassung unserer Hinweise ist im Grunde einfach, weil wir direkt auf die Worte Jesu Christi zurückgreifen können, die bereits weiter oben mehrfach als Entscheidungsgrundlage dienten:

Matthäus 22; 37 – 40: Jesus aber antwortete ihm: „Du sollst den Herrn, Deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt“ (5. Mose; 6; 5). Dies ist das höchste und größte Gebot. Das andre aber ist ihm gleich: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (3. Mose 19; 18). In diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten.“

Mache ich das Gebot der Gottesliebe zum Maßstab, so muss ich mich bei den als Nahrung verwendeten Pflanzen und Tieren, als aus und durch Gott gemacht (Joh. 1; 1 – 3) fragen: War der Umgang mit ihnen durch Liebe oder rücksichtslose Gewinnsucht geprägt?

Ziehe ich dann als Maßstab das zweite Gebot, die Nächstenliebe hinzu, so muss ich fragen: Stand bei mir allein der Preis im Vordergrund, den ich bezahlen muss, oder prüfe ich auch, ob der Erzeuger dieses Lebensmittels davon auskömmlich leben kann, und ob er seinerseits damit überhaupt in der Lage ist, die unter dem Gebot der Gottesliebe definierten Bedingungen zu erfüllen? Ist Transport und Zwischenhandel erforderlich, auskömmlich und energetisch verantwortbar?

Bei der Prüfung, ob bestimmte Ernährungsweisen oder Nahrungsmittel unter den bestehenden Bedingungen aus Sicht der Schöpfungsverantwortung zu empfehlen sind, sollte daher

festgestellt werden,

- ob die Nutzung der Tier- oder Pflanzenbestände nachhaltig ist, d. h. dass sie zu keiner Veränderung der Artenvorkommen, zum Rückgang von Arten oder deren Verschwinden führt und die genutzten Arten dauerhaft und ohne Bestandsänderung verfügbar bleiben
- ob Boden, Wasser oder Luft durch die Nutzung negativ verändert werden
- ob durch die Nutzung die Ernährungssituation der örtlichen Bevölkerung nicht negativ verändert wird und heimische Produkte und Produktionsweisen nicht verdrängt werden
- ob die natürliche Begleitflora und –Fauna toleriert und nicht geschädigt wird
- ob die vor Ort natürlich vorkommenden Pflanzen- und Tierbestände, deren Lebensgemeinschaften und Lebensräume nicht gestört oder zerstört werden
- ob durch die genutzten Pflanzen- und Tierarten keine heimischen Arten verdrängt werden
- ob die genutzten Tierarten in natürlicher Umgebung ihre körperlichen, sozialen und geistigen Bedürfnisse ausreichend befriedigen können
- ob die genutzten Tierarten durch Züchtung oder körperliche Eingriffe nicht so verändert werden, dass ihr Leben zwangsläufig mit Leid verbunden ist
- insbesondere auch schließlich, ob die zur Nahrungsgewinnung notwendige Tötung weder mit Leid noch Angst verbunden ist, sondern unerwartet in gewohnter Umgebung und im Kontakt zur gewohnten Sozialgemeinschaft erfolgt. Und für Skeptiker: Es gibt Erzeuger, die auch dieses Kriterium erfüllen!

Grundsätzlich gilt dabei, daß diese Prüfkriterien an jede

Ernährungsweise anzulegen sind. Besonders bedeutsam erscheint also nicht unbedingt, woraus sich die Ernährung zusammensetzt, sondern: Wie haben die zugrundeliegenden Rohprodukte (Pflanzen/Tiere) gelebt, und unter welchen Bedingungen gelangten sie dann auf unseren Tisch?

Es gibt inzwischen eine Vielzahl unterschiedlicher Gütelabel, die die Auswahl von Lebensmitteln für den Verbraucher erleichtern sollen, der sich bewusst ernähren will. **Label, die alle oben genannten Aspekte abdecken, gibt es bislang nicht.** Will man sich aber an diesen Gütelabeln orientieren, sollte man unbedingt regelmäßig die zugrundeliegenden Prüfkriterien kontrollieren, Nicht immer geben die Prüfkriterien her, was der Name des Labels vermitteln will. Zudem zeigt die Praxis, dass die Prüfkriterien sich jederzeit ändern können.

Insbesondere sollte dabei kontrolliert werden:

- Handelt es sich um eine Selbstkontrolle des Erzeugers oder um eine Prüfung durch ein unabhängiges Gremium?
- Ist das Prüfungsgremium personell und materiell ausreichend ausgestattet?
- Wie sind die Prüfkriterien genau definiert? Ist die Prüfung praktikabel? Lassen die zu erwartenden Ergebnisse einen sicheren Rückschluss auf die Erfüllung des betreffenden Umweltanliegens zu? Ist die Erfüllung der Prüfkriterien bindend oder reicht auch eine Absichtserklärung?
- In welchem Umfang und ab wann müssen die Prüfkriterien bei Betriebsumstellung erfüllt werden?
- Wer prüft die Prüfer? – d. h.: Finden auch regelmäßige und unangekündigte Kontrollen der Prüfer statt?

Bei regionalen Produkten hat man den Riesenvorteil, dass man dem

Erzeuger persönlich „auf den Pelz rücken“ kann und im Zweifel unsere Anforderungen mit ihm besprechen kann.

Bei regionalen Produkten entfallen zudem problematische und energieaufwendige weite Transporte oder sonstige großräumige Auswirkungen, die uns leicht entgehen könnten.

