GOETHEANUM KOMMUNIKATION

 Goetheanum, Dornach, Schweiz, 19. Juni 2024

**Auch Ernährung ist eine Beziehungsfrage**

**Handbuch ‹Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus› von Jasmin Peschke**

**Gesunde Ernährung ist eine Frage der Beziehung. Angefangen bei der Zeit, die man sich nimmt, um sich den Aromen, die man herausschmecken kann, zuzuwenden. Das Einkaufen gehört dazu, weil sich darin zeigt, welche Lebensmittel und damit welche Art der Erzeugung der Verbraucher, die Verbraucherin unterstützt.**

Der Genuss einer Erdbeere hat wirtschaftliche Folgen? Für Jasmin Peschke ist das keine Frage. «Wer die eine Erdbeere als schmackhafter als eine andere erlebt, interessiert sich womöglich dafür, wo sie herkommt. Kauft man Erdbeeren von einem Hof, den man kennt, unterstützt man die von ihm praktizierte Anbaumethode.» Für die promovierte Oecotrophologin gilt das auch nach innen: Indem man sich mit einem Lebensmittel verbindet, verfeinert sich nicht nur die Sinneswahrnehmung (Sensorik) von Mal zu Mal. Zudem fördert das achtsame, untersuchende Schmecken die Verdauung.

«Der Weg in eine gesunde Zukunft kann gelingen, wenn das Ernährungssystem – also Produktion, Verarbeitung, Handel und Konsum – transformiert wird: zu einem lebendigen Ernährungsorganismus, in dem alle Beteiligten wie Organe selbständig arbeiten und doch in einem Ganzen für eine gesunde Zukunft zusammenwirken», so Jasmin Peschke weiter. Die Ernährungsspezialistin hat Übungen zusammengestellt, die über Achtsamkeit gegenüber einem Lebensmittel zu einer verträglicheren Nahrungsaufnahme führen können. Auch wenn sie Nahrungsunverträglichkeiten nicht unbedingt aufheben, tragen sie dazu bei, mit der Freude am Essen die Bekömmlichkeit zu erhöhen – und zu einer gesünderen Landwirtschaft. «Die Abkoppelung von Beziehung führt zur Abkoppelung von den eigenen Bedürfnissen», schlägt Jasmin Peschke den Bogen zurück zur konkreten Ernährung. Ihr Vorschlag: mit anderen darüber zu sprechen, wie sie den Geschmack eines Lebensmittels wahrnehmen. Ein Essenstagebuch macht zudem bewusst, was man im Laufe eines Tages, vielleicht nur nebenbei, gegessen hat.

Mit dem bewussten Aufbau einer Beziehung zum Lebensmittel und zum eigenen Essverhalten nimmt das eigene Ernährungsverhalten Einfluss auf die Lebensmittelproduktion, ist sich Jasmin Peschke sicher. Und dass man weniger von einem ‹Ernährungssystem› ausgeht, sondern von einem Organismus: «Ein Organismus entwickelt sich, nimmt Impulse auf und verwandelt sie.» Und dann kann die Beziehung zur Erdbeere Einfluss auf deren Produktion nehmen.

(2361 Zeichen/SJ)

**Broschüre** Jasmin Peschke: Vom Ernährungssystem zum Ernährungsorganismus. Wie die Trasnsformation gelingen kann **Web** www.goetheanum.org/fileadmin/landwirtschaft/Ernährung/Peschke\_Ernaehrungsorganismus.pdf

**Ansprechpartnerin** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch