

JASMIN

PESCHKE

VOM ACKER AUF

WAS LEBENSMITTEL
WIRKLICH GESUND MACHT

DEN TELLER

atVERLAG

Gastlichkeit aus der Großküche – Das Konzept der Mehr-Wert-Ernährung

von DIETMAR HAGEN

»Die Freude beim Kochen isst der Gast mit.«

Wie wird das Essen in der Gemeinschaftsgastronomie wieder das, was es zu Hause war – eine Zeit sozialen Reichtums und Wohlfühlens?

Heute nimmt ein Viertel der Bevölkerung regelmäßig Essen in einer Einrichtung der Gemeinschaftsgastronomie ein. Eine Küche, die für viele Menschen das tägliche Essen zubereitet, muss mehrere Ebenen gleichermaßen in Betracht ziehen: den Genuss, die ernährungsphysiologische Ausgewogenheit, die Kostensituation, die Hygienevorschriften – und das mit immer weniger Personal.

Viele Großküchen werden so in Versuchung gebracht, sich nicht mehr auf die Werte frischer Lebensmittel und das dazugehörige Handwerk zu verlassen. Oft dominiert der Einsatz von vorgefertigten Lebensmitteln und Fertigprodukten, und die Köche und Köchinnen leiden unter Identitätsverlust. Die Leidtragenden sind die Gäste.

Das Konzept der »Mehr-Wert-Ernährung« zeigt einen erprobten Weg auf, wie natürliche Ernährung mit wahren Genuss verbunden werden kann. Die Gemeinschaftsgastronomie wird als tägliches Geschmackserlebnis mit nachhaltigem Wohlbefinden gestaltet. Besondere Aufmerksamkeit erfahren dabei die Aspekte authentischer Geschmack der Lebensmittel, Gesunderhaltung sowie die Schonung und Aufrechterhaltung unseres Lebensraumes. Das Ziel ist es, dass sich die Gäste als ganze Menschen ernährt fühlen.

Die Lebensmittel

Der wahre Geschmack liegt in der Natur – die Grundlagen der Mehr-Wert-Ernährung sind frische, aus ökologischer Landwirtschaft stammende Lebensmittel. Dabei werden regionale und der Jahreszeit entsprechende Produkte bevorzugt. Die Vorteile: Herkunftstransparenz und eine deutlich gesteigerte Geschmacksqualität.

Ein spürbarer Mehr-Wert wird durch die Verwendung hochwertiger Öle und Fette, den minimalen Einsatz von Tiefkühlprodukten, die starke

Reduktion von raffinierten Lebensmitteln und den völligen Verzicht von Fertigsaucen, Suppenpulvern, Fertigdesserts und ähnlichen »Esspräparaten« erreicht. Dies ergibt eine Kombination von Gourmet- und Vollwertküche.

Aber: Kann ein solches Konzept auch breit umgesetzt werden? Sind genügend Lebensmittel aus ökologischer Produktion verfügbar? Die Antwort ist: Ja. Es gibt ein breites Angebot ökologischer Produkte in ausreichender Menge für Großküchen. Es ist nicht sinnvoll, nur einzelne Warengruppen für die Zubereitung des Essens zu benutzen, also zum Beispiel nur die Kartoffeln aus ökologischem Anbau zu nehmen, und dann den Braten aus konventioneller Produktion mit der Fertigsauce dazu zu kombinieren. Wichtig finden wir, dass diese hochwertigen ökologischen Lebensmittel den ihnen angestammten Wert bekommen und ihre Qualität auf dem Teller ausstrahlen sollen.

Warum werden in immer mehr Großküchen vorverarbeitete Lebensmittel eingesetzt? Ein Grund ist nicht selten das fehlende Fachpersonal und Equipment, um diese Tätigkeiten, die Lebensmittel zu verarbeiten, selber auszuführen. Wir handhaben das so: Lebensmittel, die im Ganzen vorgeputzt verfügbar sind, wie beispielsweise geschälte Kartoffeln, sind hinsichtlich Qualität und Sensorik gut zu vertreten, wenn sie ganz frisch geliefert und verwendet werden und keine Zusätze enthalten. Wir lehnen vorgeschnittenes Gemüse und Obst ab, da hier aufgrund der Zeitspanne zwischen Vorbereitung und Verzehr sowie der großen Oberfläche der Produkte höhere Vitalstoff-Verluste auftreten. Tiefkühlprodukte sind aus unserer Sicht auch keine Alternative, da die sensorische Qualität stark beeinträchtigt ist. Die »Lebendigkeit« und Frische der Lebensmittel sollen jedoch die Sinne inspirieren.

Die Zubereitung

Um in den fertiggestellten Speisen den wahren Geschmack und den Mehrwert der Lebensmittel zu gewährleisten, ist eine handwerklich gekonnte und nährstoffschonende Vor- und Zubereitung erforderlich. Das beginnt bereits mit der sorgfältigen Lagerung der Rohwaren gemäß ihren unterschiedlichen Ansprüchen, gefolgt von nährstoffschonenden Verarbeitungs- und Gartechniken, bis hin zu kurzen Warmhaltezeiten bei der Ausgabe der Speisen. Nur so können wertgebende, meist hitzeempfindliche Inhaltsstoffe geschont und die sensorische Qualität auf hohem Niveau gehalten werden.

Der Speiseplan

Geschmacksvielfalt statt Angebotsvielfalt, oder anders gesagt: besser zwei sehr gute als vier oder fünf mittelmäßige Essen. Die Küche kann sich so im Tagesgeschehen auf die frische Qualität weniger Speisen konzentrieren, anstatt, wie oft üblich, viele Menüs auf Fertigbasis anzubieten. Kreative vegetarische Speisen und möglichst abwechslungsreiche Frischkost sind ein fester Bestandteil des täglichen Angebots. Eine attraktive Zubereitung soll die Gäste auch anregen, diesen Speisen anstelle von Fleischgerichten den Vorrang zu geben.

Was bedeuten die Prinzipien der Mehr-Wert-Ernährung für die konkrete Speiseplanung? Die Speiseplanung bildet den Kern des Mehr-Wert-Ernährungskonzeptes. Damit nicht täglich die gleichen Geschmacksmuster durch Suppenpulver und Fertigcremes entstehen, wird in unseren Küchen von frischen, saisonalen Lebensmitteln ausgegangen. Dadurch bilden die Natursubstanzen den Geschmack und Charakter der Speisen. Das Tagesangebot soll geschmacklich ansprechend und gesundheitlich ausgewogen und der Wochenspeiseplan eine Gesamtkomposition ergeben. Inspirationsquelle für beides sind die Lebensmittel. »Komponieren« heißt, immer wieder neue Zusammensetzungen zu kreieren. Es geht nicht nur um das Sattwerden, sondern auch um Befriedigung der individuellen Bedürfnisse und um Wohlbefinden.

Durch attraktive vegetarische Gerichte kann der Fleischeinsatz deutlich gesenkt werden. Das Geld, das wir dadurch sparen, können wir für hochwertiges Fleisch einsetzen – von artgerecht gehaltenen Tieren. Bei Fleischgerichten stellen wir uns zudem die Frage: Wie viel Fleisch muss es denn sein? Wenn es also Lauch im Schinkenblatt gibt, ist es möglich, auch mal mit nur 40 Gramm Fleisch auszukommen und trotzdem etwas Schmackhaftes anzubieten.

Der jeweilige Anteil an Frischkost, Fleischgerichten und vegetarischen Speisen bestimmt die Ernährungsqualität. Bei den Kohlenhydraten beispielsweise achten wir auf einen hohen Anteil komplexer Kohlenhydrate. Wir bieten nicht nur Kartoffeln an, sondern den ganzen Schatz der Getreidesorten in den verschiedensten Formen: Bulgur, frisch gemahlenes Dinkelmehl für die hausgemachten Spätzle, Vollkornreis für das Risotto, Amaranth für den Nachtisch. Bei der Frischkost gibt es verschiedene Möglichkeiten: beim Hauptgericht Frisches in Form eines Salates, beim Dessert durch frische Früchte und alternative Süßungsmittel.

Die Esskultur

Essen ist eine kulturstiftende Handlung. Sie soll mit allen Sinnen erlebbar sein. Für eine angenehme Atmosphäre des Speiseraumes durch gestaltende Maßnahmen, wie zum Beispiel eine frische Blume auf dem Tisch, muss Sorge getragen werden. Das gemeinsame Essen dient als soziale Plattform. Nach einem schmackhaften Essen und einem anregenden Gespräch verlässt man mit einem guten Gefühl im Bauch den Tisch.

Wir erfragen gerne das Lieblingsessen unserer Gäste, um eine kulturelle Verbindung zum Essen herzustellen. Stellen Sie sich das beispielsweise in einem Seniorenheim vor: Die Menschen denken wieder an ihre Kindheit zurück oder an die Zeit, in der sie noch selbst gekocht haben: »Was esse ich am liebsten?« »Wo komme ich her?« »Wo sind meine Wurzeln?« Essen ist oft mit tiefen Wurzeln verbunden. Das wird heute besonders deutlich, wenn wir Menschen aus anderen kulturellen Regionen treffen. Dieser Austausch bringt uns als Menschen einander wieder näher, und es entsteht dadurch eine soziale Wärme – beim Essen geht es immer um Gemeinschaft. Das »Lieblingsessen« praktizieren wir in unseren Restaurants und Einrichtungen seit vielen Jahren – die Gäste können dieses



In der Gemeinschaftsgastronomie fördert eine schöne Atmosphäre im Speiseraum und das gemeinsame Essen mit Kollegen das Wohlbefinden.

selber mitgestalten: von der Planung, über das Mitkochen bis zur stolzen, oft auch aufregenden Essensausgabe.

Aber ändern die Gäste, die Erfahrungen mit unserem Ernährungskonzept sammeln, für sich selber privat auch etwas? Unsere Erfahrungen der letzten zwanzig Jahre sind, dass es nicht das Missionieren ist, das etwas verändert, sondern das Erleben. Wir sehen, dass viele der Gäste den Speiseplan auch ins private Leben mitnehmen. Wir veröffentlichen unsere Rezepte oder informieren zur Saison, was also gerade aktuell am Markt ist und was man damit machen kann. Unsere Mission ist das tägliche Essen. Es muss schmecken, und es muss spürbar sein, dass wir in der Küche professionell arbeiten. Es ist bestimmt nicht jeden Tag das ganz perfekte Essen, aber wir bemühen uns täglich darum, dass es möglichst liebevoll und achtsam zubereitet ist.

Die Arbeitsweise

Ein kontinuierlich hohes Qualitätsniveau der Speisen erfordert Einbeziehen, Motivation und Schulung aller Küchen-Mitarbeitenden. Ihnen werden die Besonderheiten des Ernährungskonzeptes sowie der sensible und bewusste Umgang mit den hochwertigen Lebensmitteln und Kochtechniken vermittelt.

Praktisch funktioniert die Zusammenarbeit im Ernährungsteam so: Eine wichtige Rolle spielt der Informationsaustausch: Täglich bespricht das gesamte Team die Besonderheiten der Speisen – Ernährungsphysiologie, Vor- und Zubereitung, Ablauforganisation usw. Unsere Rezepte lassen Spielraum für neue Ideen und Vorschläge. Auf dieser Informations- und Auseinandersetzungsplattform nähern wir uns gemeinschaftlich dem Thema Essensqualität, denn Kochen ist Teamwork. So fühlt sich jeder einbezogen – jeder kann Auskunft geben –, die Authentizität der Arbeitsweise wird nach innen und außen gestärkt.

Unterstützend für Küchen- und Teamqualität ist die Tatsache, dass wir auch schwächere Mitarbeitende, Menschen mit Behinderungen oder Menschen in der Resozialisierung einsetzen. Dabei machen wir die Erfahrung, dass mit einem stabilen eingespielten Mitarbeiter-Team der Einsatz von schwächeren Mitarbeitenden nicht nur ein Goodwill ist, sondern dass das Team gestärkt wird, weil dadurch der respektvolle und behutsame Umgang täglich miteinander geübt wird.

Die Wirtschaftsweise

Die Durchführung des Mehr-Wert-Ernährungs-Konzepts ist arbeits- und kostenintensiver als herkömmliche Arten der Gemeinschaftsgastronomie. Jedoch kann der Mehraufwand durch geeignete Maßnahmen größtenteils kompensiert werden, wie zum Beispiel durch den bereits erwähnten reduzierten Fleischeinsatz. Der höhere Arbeitsaufwand bei der Verarbeitung von Frischprodukten wird durch die Beschränkung auf zwei hochwertige Mittagsgerichte ausgeglichen. Die durch die Verwendung ökologisch erzeugter Lebensmittel entstehenden Mehrkosten werden hauptsächlich durch den Verzicht auf teure Fertigprodukte und durch den bewussten Einkauf saisonaler und regionaler Produkte aufgefangen.

Unsere Mehr-Wert-Ernährung kann je nach Bedarf abgewandelt in den verschiedensten Einrichtungen umgesetzt werden. Sie fördert das Wohlbefinden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Menschen sowie die Vorbeugung ernährungsabhängiger Erkrankungen. Dies sind alles Faktoren, die immer mehr an Bedeutung gewinnen, sich aber nicht unbedingt in finanziellen Werten ausdrücken lassen.

Ausblick

Warum ist das hier beschriebene Konzept eigentlich nicht selbstverständlich für jede Gemeinschaftsgastronomie? Und was müsste passieren, dass es das wird? Eine Voraussetzung für die Einführung des Konzepts der Mehr-Wert-Ernährung ist die Erkenntnis, dass das tägliche Essen ein wichtiger Teil unseres gemeinschaftlichen Lebens darstellt. Deshalb könnte es der Geschäftsleitung eines Krankenhauses oder einer Schule, eines Industrieunternehmens oder eines Pflegeheims darum gehen, für dieses unausweichliche Lebensthema Qualitätsansprüche zu definieren. Dabei ist es wichtig, ein gesamtes Wertebild zu erstellen, um nicht das Essen auf das tägliche »Funktionieren« und die Kosten zu reduzieren.

Ich möchte den Begriff Kultur noch einmal aufgreifen, in einem anderen Zusammenhang. Ich denke, dass es eine Kultur des Hinschauens und der Hinwendung im eigenen Betrieb braucht – nicht nur bei den Verantwortlichen einer Küche. Durch die Küche werden auch andere Bereiche einer Einrichtung berührt. Dies sehe ich als große Chance. Es betrifft das Pflegepersonal, das den hilfebedürftigen Menschen das Essen mit Achtung reicht, oder im Gefängnis die Bediensteten, die das Essen zum Gefangenen bringen. In der Konsequenz müssen wir uns im Zusammenhang mit



Vorbereitete Antipasti für die Essensausgabe in der Gemeinschaftsgastronomie.

Essensqualität dann auch mit diesen Arbeitsbereichen auseinandersetzen. Ohne den persönlichen Einsatz aller beteiligten Menschen wird sich nichts Wesentliches ändern.

Im Zusammenhang mit der Mehr-Wert-Ernährung ist mir noch etwas sehr wichtig: Wenn wir in der Gemeinschaftsgastronomie ökologische Produkte einbeziehen, frische Lebensmittel und Qualität umsetzen wollen, dann funktioniert das nicht, indem wir einfach die konventionellen

Produkte gegen Bioware austauschen, sondern indem wir die beschriebenen Merkmale einer guten Ernährung mitberücksichtigen. Dadurch kommt es zu keinem teuren Elitekonzept, das nur mit viel Geld umzusetzen ist und das sich nur Banken oder Versicherungskonzerne leisten können; es kommt vielmehr in hohem Maße dem Gemeinwohl zugute, den Menschen in Behindertenwerkstätten, Krankenhäusern und vielen anderen Einrichtungen und Unternehmen. Mehr-Wert heißt also, dass es an verschiedenen Stellen mehr Wert gibt. Es geht uns um die Frage: »Was ernährt den ganzen Menschen?« Es geht nicht nur um Ökologie, nicht nur um den Preis und auch nicht nur um Genuss und Gesundheit. Die Gesamtheit ergibt ein ganzheitliches Wohlbefinden, das »mehr wert« ist.

Bei den Gedanken von Dietmar Hagen zum Mehr-Wert erinnern wir uns die Aussage von Christian Hiß (Seite 131): dass wir ein neues Wertebewusstsein brauchen. Wenn man bedenkt, dass der Wert einer Sache das ist, was wir ihm beimessen, müsste eigentlich jeder sagen können: »Ich bin es mir wert«, auf meine Gesundheit, meine Tatkraft und meine Lebensfreude zu achten und frisch und abwechslungsreich zu essen mit Produkten aus gesunder Landwirtschaft.

Iss Lebensprozesse und lass dich anregen

Eine *dynamische Küche* erfordert eine andere Denkart in Bezug auf die Lebensmittelqualität. Nämlich eine, bei der nicht länger die Nährstoffe im Vordergrund stehen, sondern die Lebensprozesse und die Anregung durch die Unterschiedlichkeit der Produkte, die sich je nach Balance der Lebensprozesse unterschiedlich gebildet haben. Die Änderung der eigenen Denkart ist nicht einfach und mindestens so tückisch wie die Anpassung der eigenen Ernährungsgewohnheiten. Wir sind schließlich alle mit nutritivistischem Ernährungswissen (Seite 33 ff.) aufgewachsen, zum Beispiel in Form der Ernährungs- oder Lebensmittelpyramiden. Dass Ingwer, Moringa und Chia wegen ihrer Inhaltsstoffe propagiert werden, entspringt derselben Anschauung. Es ist Übung gefragt, wenn man eine lebendigere Denkart in Bezug auf Lebensmittelqualität praktizieren will.

Ein Zugang zu dieser neuen Sicht auf Ernährung ist, sich mit der Botanik der Nahrungspflanzen zu beschäftigen. Dazu kehren wir noch einmal

kurz zum Anfang dieses Buches zurück. Wir schreiben dort, dass Vitalität das Resultat eines äußerst fein ausgewogenen *Zusammenspiels verschiedener Lebensprozesse* (Verdauungs-, Reproduktions-, Atmungs-, Ausscheidungs-, Aufrechterhaltungs-, Wachstums- und Wärmeprozesse) ist.

Wenn es um pflanzliche Nahrung geht, lässt sich botanisch feststellen, wie in den verschiedenen Teilen der Pflanze (Wurzel, Stängel, Blatt, Blüte, Frucht und Samen) verschiedene Lebensprozesse eine Hauptrolle spielen: Wer sich zum Beispiel Wurzelgewächse anschaut, kann sich denken, dass darin die *Aufnahmeprozesse* (von Wasser und Mineralien) überwiegen. *Atmungsprozesse* (die Kohlensäureassimilation) finden sich im Wesentlichen im Blatt. Ein Stängelgewächs ist »großartig« in Bezug auf *Transport- und Verbindungsprozesse*: Der Stängel transportiert literweise Wasser mit Nährstoffen und verbindet die Wurzel mit dem Blüten- und Fruchtbereich. Auch die Blüten, Früchte und Samen sind einzigartig in ihren Lebensprozessen: Sie sind die Vertreter der Reifungs- und Fortpflanzungsprozesse. In einer Blüte kommen die rein vegetativen Wachstumsprozesse größtenteils zum Stillstand. Es entwickelt sich daraus etwas ganz anderes und sehr Verfeinertes, etwas, das Duft und Farbe verbreitet.

Aus botanischer Sicht bekommt daher die Empfehlung der Ernährungsberatung, sich *abwechslungsreich zu ernähren*, ein ganz anderes Gesicht. Es heißt also nicht mehr, sich bei der Ernährung nach den verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide zu richten, damit man jeden Tag gute Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nimmt. Der neue Weg drückt sich in einer Ernährung aus, die eine breite Skala verschiedener Lebensprozesse, aber auch Formen, Farben und Aromen in sich vereint. Diese Vielfalt regt uns sinnlich an. Also ganz konkret: Man sollte Wurzel-, Stängel-, Blatt-, Blüten-, Frucht- und Samengewächse essen und so dafür sorgen, dass alle Pflanzenteile (und damit alle Lebensprozesse) Teil des Speiseplans werden. In unserer heutigen Zeit sind vor allem die Fruchtgewächse wie Tomaten, Gurken und Getreide (hauptsächlich in Form von Weizen) sehr beliebt. Auch Blattgewächse (in Form von Salat) erfreuen sich einer gewissen Popularität. Die Wurzelgewächse sind in unserem Speiseplan etwas in den Hintergrund gedrängt worden. Wer isst heutzutage noch regelmäßig Schwarzwurzeln, Steckrüben oder Mairübchen? Zum Glück ist uns noch die orangefarbene Möhre erhalten geblieben.