

Felix Olschewski

DAS
URGESCHMACK
KOCHBUCH

Jeden Tag gesund und lecker



Verbesserung der aktuellen Lebensmittelsituation beitragen können, ist ebenfalls Thema dieses Buchs.

VON UNTEN NACH OBEN

Wachstum ist die Grundlage für Nachhaltigkeit und Stabilität. Eine sinnvolle und dauerhaft stabile Änderung der menschlichen Ernährung kann daher nicht von oben diktiert werden. Die Natur macht es vor: Auch die größte und stärkste Eiche wächst aus einer winzigen Frucht – und zwar ganz von selbst. Und so darf der Verbraucher nicht darauf warten, dass Industrie oder Politik ihm die Veränderung abnehmen. Ganz im Gegenteil: Woraus unsere Ernährung besteht, geht nur jeden selbst etwas an. Wer die freie Wahl der Lebensmittel erwartet, muss

zugleich die volle Verantwortung für diese Wahl tragen. Es mag sein, dass Lebensmittelkonzerne viel Macht haben und durch ihre Preisgestaltung versuchen, Einfluss auf das Verbraucherverhalten zu nehmen. Doch letztlich hat allein der Verbraucher mittels seines Portemonnaies die Macht, freie Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen, die in Form von Verkaufszahlen eine klare Sprache sprechen. Allein die Bequemlichkeit ist es, der er all zu oft nachgibt und die der Industrie in die Hände spielt. Möglichkeiten, aus dem konventionellen Lebensmittelhandel auszusteigen, gibt es überall in großer Zahl. Nicht zuletzt auf Wochenmärkten stehen das ganze Jahr überzeugte Landwirte, die ihre Ware auf ökologisch einwandfreie, nachhaltige Weise erzeugen und für einen fairen Preis vermarkten. Auch hier spricht

des Verbrauchers Portemonnaie beim Kauf eine ganz klare Sprache: „Danke, mehr davon!“

Seien Sie zunächst ruhig egoistisch: Tun Sie es für sich selbst, für Ihren Genuss, für Ihre Gesundheit. Diese ist Ihr höchstes Gut und durch Ihre Ernährung haben Sie direkten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Der nächste Schritt ist Ihre Heimat, Ihre Region. Wünschen Sie sich eine Nachbarschaft mit stinkenden Hühnerkonzentrationslagern oder ziehen Sie es vor, dem Erzeuger eben jener Ware, die Sie Ihrem Körper zuführen, in die Augen schauen zu können? Es ist doch sinnvoll, dass Ihr Lebensmittelgeld nicht einem international arbeitenden Konzern in die Hände fällt, sondern stattdessen in Ihrer Region bleibt. Wenn die Wertschöpfung vom

ersten Samen bis zum servierbereiten Blumenkohl in Ihrer Umgebung stattfindet, profitieren Sie nicht zuletzt indirekt durch die Steuergelder, die auf diese Weise ebenfalls „zu Hause“ bleiben.

Und so kann im letzten Schritt die allumfassende Zentralisierung der Lebensmittelversorgung und die Herrschaft einer Handvoll Großkonzerne umgangen werden. Ihr Mittagessen muss in der Folge nicht mehr um die halbe Welt geschifft werden, eine wirtschaftliche Entzerrung findet statt und die Anfälligkeit für gesundheitliche Gefahren schrumpft bis zur Bedeutungslosigkeit.

[NICHT SO SCHNELL!](#)

Essen wird immer wieder mit den Eigenschaften „Schnell und Einfach“ beworben. Dies sind allerdings sehr relative Angaben. Sicherlich kann sich nicht jeder Mensch so sehr für sein Essen begeistern, dass er gerne seine Zeit in die Zubereitung investiert; dennoch sollte eine grundsätzliche Sorgfalt herrschen. In diesem Fall scheue ich es nicht, mich zu wiederholen: Beim Essen geht es um Leben und Tod. Es geht um Ihre Gesundheit. Nahrungsmittel sind die Dinge, die Sie Ihrem Organismus zuführen. Neben Quell verschiedenster Geschmäcker sind sie vor allem Treibstoff und Grundbaustein für Ihren Körper. Ist es da zu viel verlangt, ein paar Minuten in der Küche und am Esstisch zu verweilen?

Die Urgeschmack-Rezepte lassen sich verhältnismäßig einfach und schnell