



Mutter Natur

Heute war ich mit einer Schüssel im Garten unterwegs, auf Beerenjagd. Ich muss immer darauf achten, dass ich schneller bin als die Vögel, sonst habe ich das Nachsehen. Die gefiederten Freunde haben einen guten Geschmack, aber auch unser Beagle Baily hat den Bogen raus, wie sie reife Himbeeren und sogar Stachelbeeren unfallfrei ernten kann. Spitze Schnute machen, nah rangehen und Luft ansaugen... das System hat sie auch bei Cocktailtomaten perfektioniert. Von daher ist Eile geboten, vor allem bei Zweigen in Beaglehöhe.

Heute also Beeren. Auf besonderen Wunsch des Gatten und wegen eines mehr als gut gefüllten Marmeladenschrankes sollte es davon eine rote Grütze geben. Ich setzte mich also mit der vollen Schüssel plus Messer an den Gartentisch, lauschte den Vögeln und den Klavierübungen des Hausherrn und fand, dass solcherart Beeren zu verlesen doch eine entspannte und sehr angenehme Art sei, den Sonntagvormittag zu verbringen.... déjà vu....

In meiner Kindheit bekamen wir von einer befreundeten Familie oft Obst aus dem Schrebergarten geschenkt, welches meine Mutter dann zu Marmelade, Kompott und Obstkuchen verarbeitete. Das hatte drei Vorteile: Es gab massenhaft Obst, es war ungespritzt, und es war umsonst. Die Aufgabe von uns Töchtern war, eimerweise Pflaumen, Kirschen oder Äpfel zu putzen, also Stiele und Kerne zu entfernen und Schadstellen auszuschneiden. Meine Schwester und ich fanden das ziemlich eklig, vor allem weil das Obst oft Würmer hatte, die sich uns häufig genug mutig entgegenkringelten. Wir beschwerten uns zwar, aber unsere Mutter kommentierte das recht rigoros mit den Worten „Nun stell dich mal nicht so an, die paar Würmer! Sieh lieber zu, dass du fertig wirst!“ Wir wussten, dass Widerstand oder Streik ganz großen Ärger auf der nach oben offenen Strafmesslatte nach sich ziehen würde. Also entwurmt wir, schnibbelten, entkernten und seufzten, bis wir vom Fruchtsaft rot verfärbte Finger hatten, alle Eimer leer und wir fertig endlich waren. Meine Mutter kochte dann bis spät in die Nacht Pflaumenmus, Apfelmus, Kompott und Marmelade.

Den späten Lohn bekamen wir dann später auf dem Frühstücksbrot oder zum Nachtisch. Das war der angenehme Part dieser Arbeit. Ich habe es als Kind gehasst, aber ich habe aus diesen Pflaumen-Apfel-Kirschen-Putzmarathons auch etwas gelernt:

Erstens: Würmer mögen naturbelassenes Obst

Ich sehe heute kleine und größere Macken an Obst und oft auch an Gemüse als natürliches Qualitätsmerkmal an. Nun bin ich immer noch kein totaler Fan von wurmstichigem Obst, aber wenn in der Saison eimerweise Ernte anfällt oder irgendwo Obst zu verschenken ist, greife ich gerne zu und lege eine Nachtschicht für die Verarbeitung ein. Ich hasse es, Lebensmittel wegzuwerfen, und über die Reste freuen sich dann auch noch unsere Hühner. Die mögen Würmer in Obst und Schnecken auf Salat.

Zweitens: Manchmal muss man einfach auch eine Scheißarbeit machen

... um ein tolles Ergebnis zu erzielen. Ob das Kelleraufräumen oder Schuheputzen ist oder Buchhaltung, ob man Babykotze entfernen oder Obst verlesen muss ist dabei egal: Da müssen wir einfach manchmal durch! Es bringt auch nichts, laut zu lamentieren, davon verschwinden weder die Schadstellen vom Obst noch die Babykotze, und sicher wird davon auch die Ablage oder die Buchführung nicht erledigt. Dann gilt einfach: Augen zu und durch.

Drittens: Es gibt von allem mehr als genug, man muss nur hinsehen.

Um beim Obst zu bleiben und einen Bogen zum Titelbild zu schlagen: Mutter Natur sorgt sehr gut für uns, wir merken das nur manchmal gar nicht. Es gibt dermaßen viele Früchte aus ihrem Vorrat, die wir Menschen essen und mit denen wir ganz hervorragend überleben können. Viele von uns sind nur einfach zu doof, sie auch zu nutzen. Ob das Kräuter oder Brombeeren am Wegesrand sind oder unser Gemüse im Garten oder auf dem Balkon, es ist so einfach, zuzugreifen und damit gesund zu leben. Ich könnte weinen, wenn ich sehe, wie viele Menschen alte Obstbäume in ihren Gärten stehen haben, aber keine Lust haben, das Obst zu ernten. Das ist ihnen zu viel Arbeit, sie lassen es verrotten und kaufen lieber das gespritzte Zeug im Supermarkt. Die ganz Dummen fällen diese Bäume sogar, weil die „zu viel Dreck machen“. Ich finde das dekadent. Das ist so, als würden wir ein Geschenk ausschlagen, weil uns die Verpackung nicht gefällt.

Mutter Natur hat sich lange vor unserer Zeit ziemlich viele Gedanken gemacht, wie sie ihre Nachkommen gesund und munter leben lassen kann und hat ihren Vorratsschrank üppig gefüllt. Was sie nicht auf dem Schirm hatte, sind solche Dinge wie Globalisierung und der damit verbundene weltweite Austausch von Waren, lange Transportwege der verderblichen Nahrungsmittel und die Gier, die Dummheit und die Bequemlichkeit ihrer Schützlinge.

Nehmen wir mal als Beispiel die Weintrauben. Die enthalten in ihren Kernen unter anderen feinen Dingen sehr viel OPC, einem natürlichen Pflanzenstoff, dem eine stark antioxidative, entzündungshemmende, gefäßschützende und regenerative Wirkung zugeschrieben wird. Traubenkerne sind ein Anti-Aging-Geschenk an uns, und Traubenkernöl ist ein hochwertiges und kostspieliges Speiseöl. Und was macht der dusselige Mensch der 2020er Jahre? Kauft kernlose Trauben, weil er „die Kerne nicht so mag“. Manche Menschen schälen die Trauben sogar, weil ihnen die Schale zu hart ist.

Die in Obst und Gemüse enthaltenen Wirkstoffe sind für uns Menschen sehr leicht aufzunehmen und zu verwerten und absolut lebensnotwendig. Unsere Organe benötigen diese Vitamine und Mineralstoffe, sie werden völlig zu Recht als *Vitalstoffe* bezeichnet. Allerdings bilden die Pflanzen viele Wirkstoffe erst im vollreifen Zustand, was im Idealfall bedeutet: Vom Strauch/Baum/Feld auf den Tisch bzw. in den Mund. Unsere pflanzliche Nahrung wird jedoch halbreif geerntet, um die Reise rund um den Globus, den Aufenthalt in Lagerhäusern, Großmärkten und Geschäften und die Strapazen des Transports möglichst ohne Macken zu überstehen und „beinahe reif“ in den Verkauf zu kommen. Die normalerweise enthaltenen Wirkstoffe sind demzufolge gar nicht ausgebildet und wir essen etwas, was nur so aussieht wie...

Darüber hinaus haben diese Pflanzen weniger bis kein Aroma, was wir als Indiz für ihre Wirkungslosigkeit sehen können. Ich habe mal eine vollreife, frisch gepflückte Mango in Florida gegessen, der Geschmack war einfach unglaublich! Auch eine vollreife Ananas hat mit den gelben Wasserananas, die wir hier kaufen können, nicht das Mindeste zu tun. Ich kaufte im Winter mal eine Salatgurke, die mir statt leckerem Gurkenaroma fiesen Güllegeschmack bot. Na, das hat mir aber den Appetit auf Gurken im Winter mächtig verdorben!

Iss nichts, was deine Oma nicht als Nahrung erkennen würde.

Das bedeutet neben Verzicht auf Industriefraß vor allem, naturbelassene Nahrung aus der direkten Umgebung zu kaufen oder noch besser: Selbst anzubauen. Regional und saisonal bedeutet nämlich, dass die Pflanzen ihren Bedürfnissen entsprechend bis zur Reife wachsen durften, um die Ecke beim Bauern. Im Bio-Idealfall wurden sie mit gutem Boden und echten Nährstoffen versorgt, haben Sonne, Wind und Wetter erlebt und sind stark und kräftig geworden. Diese Eigenschaften können sie dann erst auch an uns weitergeben. Künstlich aufgepöppelte Pflanzen geben auch diese Wachstumsmittel an uns weiter, das ist vielleicht auch ein Grund für die zunehmende Übergewichtigkeit der Menschheit. Möglich, oder? Erdbeeren im Winter schmecken nach rotem Wasser, ebenso wie Melonen. Äpfel im Sommer kommen definitiv um den halben Globus angereist, denn im Sommer ist hier Beerenzeit, siehe oben. Die Äpfel sind bei uns erst wieder im Herbst und Winter dran, wenn sie natürlich gereift sind und wir ihre Wirkstoffe brauchen, um unsere Körper mit Wärme zu versorgen. Es hat schon einen Grund, warum Äpfel in den kühleren Gegenden Europas und nicht auf Sizilien wachsen. Dort wachsen dafür Zitrusfrüchte, die den Körper runterkühlen. Deshalb macht frischer Orangensaft im Winter auch so gar keinen Sinn, außer bei Fieber.

Irgendwer in Asien hat mal eine Zwiebel gezüchtet, von der die Augen nicht mehr tränen. Diese ätherischen Öle, die das Tränen verursachen, sind aber der wichtigste Wirkstoff von Zwiebeln. Auch hier sollte wohl dem seltsamen Kundenwunsch entsprochen werden, selbst auf die Gefahr hin, sämtlich Nähr- und Heilstoffe der Pflanze damit zu zerstören. Nahrung aus der Natur nährt, heilt und ist im wahrsten Sinne des Wortes ein *Lebensmittel*. Wir stümpfern und züchten aus Faulheit, Geldgier und Bequemlichkeit so lange daran rum, bis das Obst verpackungsoptimiert und schön, inhaltlich jedoch völlig nutzlos geworden ist. Würde das Mutter Natur wirklich gefallen? War das ihr Ziel?

Pachamama, Mutter Natur. Wir machen es ihr wirklich nicht leicht. Frage zum Bild: Jubelt sie oder ist sie verzweifelt?