

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich, Sie mit diesem Buch auf die spannende Reise in die Nachhaltigkeit begleiten zu können. Das Buch soll Ihnen den Start in diese Richtung erleichtern und Lust machen auf mehr – wenn Sie nicht ohnehin schon dabei sind. Es enthält viele Hintergrundinformationen und nützliche Hinweise und natürlich Hubert Hohlers leckere Rezepte: Mit allem zusammen können Sie mehr Nachhaltigkeit in Ihren Alltag bringen.

Ich bin Wissenschaftler und meinte zunächst, die theoretischen Erklärungen am Anfang (und auch am Ende) des Buches reichen als Einstieg, aber der Verlag sah das anders: »Herr von Koerber, die Leserinnen und Leser wollen doch auch etwas über Sie persönlich erfahren!« Die Idee, meinen gewissermaßen »nachhaltigen Werdegang« zu erzählen, sprach mich dann doch an. Und so kamen an einem wunderbar spätsommerlichen Septembertag zwei Redakteurinnen des TRIAS Verlags zum Gespräch vorbei ...

Kerstin Mendler, Julia Reichmann (TRIAS): Herr von Koerber, Sie gehören vermutlich zu den »nachhaltigsten« Menschen in Deutschland. Wie sind Sie denn eigentlich zur Ernährung und zur Nachhaltigkeit gekommen?

Dr. Karl von Koerber (KvK): Wenn ich mir das überlege, dann lebte ich schon weitgehend nachhaltig, als der Begriff noch nicht in aller Munde war. Den Grundstein legten meine Eltern: Sie hatten einen eigenen Garten, den sie biologisch bewirtschafteten, und sie kauften auch sonst Bio-Lebensmittel ein – was vor 40 Jahren nicht leicht und alles andere als selbstverständlich war.

TRIAS: Vom biologischen Garten zur Nachhaltigkeit ist es aber doch noch ein weiter Weg ...

KvK: Stimmt. Bei mir gab es dafür auch eine wichtige Schlüsselerfahrung. Als ich 16 Jahre alt war, erkrankte meine Mutter an Krebs. Sie kam zunächst zur Operation in eine Uniklinik, aber die Behandlung danach half ihr nicht befriedigend weiter. Eine Freundin gab ihr den Rat, zusätzlich in eine Klinik für Naturheilverfahren und Ganzheitsmedizin zu gehen. Der dortige Chefarzt Dr. Max-Otto Bruker war auch einer der Vorreiter der Vollwerternährung und gleichzeitig Umweltaktivist. Für ihn war Ernährung eine wichtige Säule der

Krebstherapie – und unter der Kombination von universitärer und naturheilkundlicher Behandlung verbesserte sich der Zustand meiner Mutter zusehends. Sie kam wieder zu Kräften und lebte noch eine Reihe von Jahren in Gesundheit. Als Jugendlicher hat es mich außerdem geprägt, in den 1970er-Jahren mit meinen Eltern und Geschwistern zusammen auf Anti-Atomkraft-Demos zu fahren! Gemeinsam setzten wir uns bei der Stadt Marburg dafür ein, eine der ersten Solaranlagen auf das Dach unseres Elternhauses bauen zu dürfen – damals keine einfache Sache, heute wird es dagegen staatlich gefördert.

TRIAS: Sie sagten ja, Ihre Eltern gaben Ihnen die entscheidenden Impulse für Ihr Leben – welche Rolle spielte Ihr Vater?

KvK: Eine sehr wichtige. Mein Vater kam aus der Landwirtschaft und war später im Bereich der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften an den Universitäten in Gießen und Marburg tätig. Fragen, mit denen er sich beschäftigte, waren beispielsweise, wie man die Ost-West-Beziehungen und auch die Weltwirtschaft besser gestalten könnte oder wie alle Menschen auf der Welt ein gerechteres Einkommen und etwas zu essen haben könnten. Für ihn war soziale Gerechtigkeit ein großes Anliegen. Seine letzte Veröffentlichung beeindruckte mich besonders, sie hieß »Was ist sozial?«

Er stellte unbequeme Fragen: etwa, ob die Menschen in reichen Industrieländern auf Kosten der Menschen in Entwicklungsländern leben? Oder wie die globalen Warenströme verlaufen und wer woran was verdient? Mit all diesen ökonomischen und sozialen Fragen meines Vaters – aber auch mit den gesundheitlichen und ökologischen Themen meiner Mutter – kam ich schon sehr frühzeitig in Kontakt.

TRIAS: Das klingt ja spannend. Wie ging es dann nach der Schulzeit weiter?

KvK: Als ich mich beruflich orientierte, hörte ich vom Studiengang »Ernährungswissenschaft«. Das war ein Aha-Erlebnis für mich. Ich entschied mich für die Uni Gießen. Noch vor Beginn meines Studiums machte ich ein Praktikum auf einem Bio-Bauernhof, später in der Küche eines Naturheilsanatoriums mit eigener ökologischer Gärtnerei.

TRIAS: Wie hat sich die Anfangsfaszination für die Ernährungswissenschaft dann weiterentwickelt?

KvK: Ehrlich gesagt, stellte sich schnell Ernüchterung ein. Denn es ging an der Uni hauptsächlich um Vitamine und Stoffwechsel, um Verarbeitungstechnologien in der Lebensmittelindustrie, um Düngemitteloptimierung und um Krankheitsentstehung usw. Aber beispielsweise Umweltfragen, soziale bzw. ethische Aspekte bei der Lebensmittelerzeugung, biologische Landwirtschaft oder ganzheitliche Ansätze der Ernährung wurden nicht behandelt. Stellen Sie sich das mal vor: Da komme ich als junger Mensch voller Fragen und Ideen an die Uni und hatte erste Vorstellungen darüber, wo und warum es vielleicht klemmt auf der Welt – und bekomme keine befriedigenden Antworten ...

TRIAS: Das war bestimmt ziemlich schwierig. Gab es denn gar keine Mitstreiter?

KvK: Doch, im zweiten Semester lernte ich Thomas Männle kennen, unsere Verbundenheit und das An-einem-Strang-Ziehen dauern inzwischen schon fast vier Jahrzehnte ... Nach und nach kamen weitere gleichgesinnte Studierende hinzu. Mit diesen gründeten wir den Arbeitskreis »Alternative

Ernährung«. Das war der entscheidende Punkt, um mit unseren Fragen und Interessen weiterzukommen.

TRIAS: Was genau war die Aufgabe dieses Arbeitskreises?

KvK: Wir haben dort die Inhalte erarbeitet, die wir an der Uni vermissten – er war also eine Art Selbsthilfegruppe. Wenn ich daran zurückdenke, gerate ich richtig ins Schwärmen ... Wir beschäftigten uns mit unterschiedlichsten alternativen Formen der Ernährung, von Vegetarismus bis zur Ernährung nach der chinesischen Medizin. Wir luden auch Expertinnen oder Experten ein und diskutierten über deren Ansätze.

TRIAS: Das klingt ziemlich theoretisch ...

KvK: Nein, die Theorie war die eine Seite, aber wir kochten auch immer entsprechend den jeweiligen Empfehlungen. Bio-Läden gab es damals noch nicht, man musste pfiffig sein, um die nötigen Zutaten zu bekommen. So riefen wir die erste FoodCoop Gießens ins Leben und kauften direkt bei Bio-Bauern oder Bio-Firmen ein. In meinem Studentenzimmer unterm Bett lagerte zum Beispiel ein Sack Getreide, bei Thomas Nüsse und Nussmus. Und nach dem gegenseitigen Informieren und Diskutieren verspeisten wir genüsslich die selbst zubereiteten Gerichte. Können Sie sich eine schönere Verbindung von Denken und Tun vorstellen?

TRIAS: Das hört sich toll an! Und gingen Sie denn auch nach außen in die Praxis?

KvK: Ja, wir besuchten beispielsweise Kliniken, Firmen oder Höfe im ökologischen Bereich. Am meisten ans Herz wuchs uns die Vollwerternährung nach Prof. Dr. Werner Kollath, die aktuell von Dr. Bruker vertreten wurde. Thomas Männle und ich machten zusammen ein Praktikum bei ihm, in der Küche und in der Ernährungsberatung.

TRIAS: Das klingt so, als wäre die Uni bei Ihrem Werdegang weniger wichtig?

KvK: Das hätte so kommen können, wenn nicht in dieser Zeit Herr Dr. Claus Leitzmann als wissenschaftlicher Mitarbeiter

an die Uni Gießen gekommen wäre. Sein Fach hieß »Ernährung in Entwicklungsländern«.

TRIAS: Aha, die soziale Gerechtigkeit kommt wieder ins Spiel ...

KvK: Genau. Herrn Leitzmann lernte ich näher kennen, als ich an einer von ihm geleiteten Stoffwechselstudie als Versuchsperson teilnahm. Dort berichtete ich über die frischen Erlebnisse meines Praktikums – und Herr Leitzmann interessierte sich für diese ganzheitlichen Ansätze. Unsere Diskussionen mündeten in einem Besuch mit Thomas Männle bei Dr. Bruker in Lahnstein zum Gedankenaustausch.

TRIAS: Mit Herrn Männle und Herrn Leitzmann haben Sie ja auch ein Buch zum Thema »Vollwert-Ernährung« geschrieben, richtig?

KvK: Ja. Im weiteren Verlauf ergaben sich zunächst unsere Diplomarbeiten, die Herr Leitzmann betreute. Nach deren Abschluss wollten wir sie in überarbeiteter Form veröffentlichen – und er war bereit, dieses Buch als Autor mitzutragen. Wir wollten Brückenbauer sein zwischen den naturheilkundlichen Ansätzen und der etablierten Ernährungswissenschaft.

TRIAS: Ihr Buch im Haug-Verlag erschien inzwischen in elf Auflagen. Sie gehören damit zu den Pionieren der Vollwert-Ernährung ...

KvK: Na ja, ich denke schon, es ist über die drei Jahrzehnte ein Standardwerk geworden, zumal wir auch die Ansprüche nach Umwelt- und Sozialverträglichkeit einbezogen. Aber es stieß auch nicht überall auf Anerkennung. Aus dem Bereich der Ernährungswissenschaft kamen Ermahnungen: »Bleiben Sie doch bei der Ernährung und verbreiten Sie keine Ideologie und Weltanschauung!« Ganz anders war es bei Studierenden, Ernährungsberaterinnen, Ärzten, Lehrerinnen oder Kursleitern.

TRIAS: Was wurde denn während dieser Zeit eigentlich aus dem studentischen Arbeitskreis in Gießen?

KvK: In Gießen hatten sich über die Jahre weitere AKs gebildet. Das Verlangen der Studierenden, mehr über die Vernetzungen von ökologischen, sozialen und ökonomischen Aspekten im Lehrangebot zu erfahren, wuchs weiter. Es wechselten auch Studierende von anderen Universitäten nach Gießen, da sich unsere Aktivitäten inzwischen herumgesprochen hatten.

TRIAS: Und wurden die Erwartungen dieser Studenten erfüllt?

KvK: Die studentische Forderung war mittlerweile die Einrichtung einer eigenständigen Professur. Herr Leitzmann, seit einigen Jahren Professor, unterstützte dies maßgeblich und prägte für das neue Fachgebiet den Begriff »Ernährungsökologie«. Die Universität und die hessische Landesregierung befürworteten schließlich eine neue Professur.

TRIAS: Und alles war in Butter ...

KvK: Leider nicht. Die politische Wende in Deutschland war zwar ein großartiges Ereignis, aber für uns brachte sie zunächst einen herben Rückschlag. 1989 wurde entschieden, alle freien Wissenschafts-Mittel an ostdeutsche Universitäten umzuleiten – für unsere Professur bedeutete dies das Aus in letzter Minute.

TRIAS: Wie ging es dann weiter, was haben Sie gemacht?

KvK: Wir erzielten immerhin einen Teilerfolg, denn die neu gegründete Arbeitsgruppe Ernährungsökologie um Prof. Leitzmann bekam eine zusätzliche halbe Stelle für einen wissenschaftlichen Mitarbeiter. Diese wurde nach der Promotion meine erste Stelle für rund neun Jahre und ich kümmerte mich sehr um den Aufbau.

TRIAS: Inzwischen sind Sie ja von München aus in Sachen Nachhaltigkeit tätig – wie kam es dazu?

KvK: Im Jahr 1997 wechselte ich in den Süden und auch dort gab es Aufbauarbeit zu leisten. Ich gründete zunächst das »Beratungsbüro für Ernährungsökologie« und hielt im

deutschsprachigen Raum zahlreiche Vorträge für Mittlerpersonen, führte an diversen Hochschulen Lehraufträge durch, schrieb Fachartikel, machte Beratungen für Firmen und Verbände.

TRIAS: Sie arbeiten aber inzwischen auch wieder an einer Universität.

KvK: Ja, von der Technischen Universität München/Weihenstephan wurde ich bald zu einem Vortrag über Ernährungsökologie eingeladen, der große Resonanz auslöste. Nach 13 Jahren kontinuierlichem Einsatz mit engagierter Unterstützung von Studierenden und Professoren konnte ich ein Lehrangebot etablieren, das sich eines stark wachsenden Zuspruchs verschiedener Studiengänge erfreut. Seit drei Jahren bauen wir eine feste Arbeitsgruppe »Nachhaltige Ernährung« auf, die bisher über eingeworbene Spendengelder von Stiftungen, Unternehmen und Verbänden finanziert wird. Immer mehr Studierende möchten auch ihre Bachelor- oder Masterarbeit bei uns schreiben – wir können der enormen Nachfrage gar nicht mehr gerecht werden.

TRIAS: Und wirken Sie auch nach außen in Wirtschaft, Bildung oder Politik?

KvK: Klar, heute ist »Nachhaltigkeit« ja kein Thema einiger weniger mehr, sondern ist Leitbild der Politik geworden und auch in den Lebensmittelregalen angekommen. Die Probleme weltweit sind so groß geworden, dass sie nur durch vernetztes Denken und generationenübergreifendes, globales Handeln gelöst werden können. So nehmen die Anfragen für Fortbildungen und Vorträge außerhalb der TU immer mehr zu – besonders weil innerhalb der laufenden UN-Dekade »Bildung für nachhaltige Entwicklung« im Jahr 2012 das Schwerpunktthema »Nachhaltige Ernährung« ist! Hierbei sind wir an zahlreichen Bildungsprogrammen an Schulen, Volkshochschulen, Umweltzentren usw. sowie an übergreifenden Kampagnen beteiligt.

TRIAS: Wie schaffen Sie es denn persönlich, Ihr Leben in Richtung mehr Nachhaltigkeit zu gestalten?

KvK: Oh, da fällt mir einiges ein. Ich habe noch nie ein eigenes Auto besessen – das Auto unserer früheren Wohngemeinschaft haben wir schon vor über 20 Jahren abgeschafft. Stattdessen fahre ich mit Bahn und Bus oder mit dem Fahrrad. Manchmal fahre ich sogar die 40 km nach Freising zur Arbeit – mit einem neuen phantastischen Elektro-Rad. Außerdem erzeuge ich meinen Öko-Strom selber, indem ich mich an Wind- und Solaranlagen finanziell beteilige. Und im Bereich Ernährung setze ich natürlich die von uns aufgestellten Grundsätze um, von dem in diesem Buch mehr zu erfahren ist.

TRIAS: Und wir sitzen hier offenbar in ganz besonderen Räumen ...

KvK: Ja, schließlich habe ich mich noch um einen weiteren wichtigen Bereich gekümmert, nämlich ums Wohnen. So bin ich ganz bewusst in das neue Genossenschafts-Wohnprojekt »wagnis« im Münchener Osten umgezogen, das ebenfalls den Anspruch der Nachhaltigkeit verfolgt. Die Häuser sind nach Niedrigenergie- bzw. Passivhaus-Standard gebaut, wir haben eine tolle Wärmedämmung, Solaranlagen auf dem Dach, Öko-Strom und Wärmepumpen. Und hier wohnen Jung und Alt, Familien und Singles, Behinderte und Nicht-Behinderte, Menschen verschiedenster Herkunft und Nationen zusammen – mit vielen Gemeinschaftsräumen für ganz unterschiedliche Zwecke und alles in selbstbestimmten, gutnachbarlichen Strukturen.

TRIAS: Zurück zu unserem Buch: Als der Verlag die Idee an Sie herantrug, diesen Ratgeber gemeinsam mit Herrn Hohler zu schreiben, sagten Sie, dass Sie sich gut kennen – woher?

KvK: Ich wusste von der Klinik Buchinger, dass dort unsere Gießener Ernährungskonzeption praktiziert wird. Seit einer Fastenerfahrung, in der auch mein Entschluss reifte, nach München zu wechseln, wurde ich immer wieder als Referent für Ernährungs-Vorträge für die Gäste des Hauses eingeladen. Außerdem halte ich Fortbildungen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, u. a. auch für den Chefkoch Hubert Hohler und sein Team. Er ist der Praktiker von uns beiden – deswegen sind die Rezepte in diesem Buch natürlich von ihm.

TRIAS: Wir finden es toll, dass Sie hier im Grunde genau dasselbe machen wie damals im Arbeitskreis an der Uni Gießen: Sie verbinden Theoretisches mit Praktischem und motivieren andere dazu, dies auch zu tun.

KvK: Ja, mit Kulinarischem! Hubert Hohler und mir liegt sehr viel daran zu verdeutlichen, dass sich Nachhaltigkeit und Genuss nicht ausschließen. Nachhaltigkeit heißt auch wahre und andauernde Lebensfreude – und im Ernährungsbereich auch Koch-Kultur. Und wenn es uns gelingt, bei unseren Leserinnen und Lesern die Lust auf Nachhaltigkeit zu wecken, die oft bei Studierenden oder Teilnehmenden an Vorträgen bzw. Lehrküchen zu erleben ist, dann würden wir uns freuen!

TRIAS: Bei aller Lust – Sie sind auch ein sehr gewissenhafter Mensch, und die Nachvollziehbarkeit der fachlichen Aussagen ist Ihnen sehr wichtig.

KvK: Ja. Beim Lesen wird sicherlich auffallen, dass der Theorieteil Fußnoten mit Quellenangaben enthält. Aus gutem Grund: Bei der Nachhaltigkeit geht es auch um einen fairen Umgang. Für mich als Wissenschaftler ist es daher selbstverständlich, die Menschen bzw. Institutionen zu nennen, auf deren Studien wir uns beziehen. Ein Stück Nachhaltigkeit im Buch, könnte man sagen ...

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich nun viel Freude beim Lesen der folgenden Einführung und der vertiefenden Hintergrundinformationen am Ende des Buches – und natürlich beim praktischen Zubereiten und Genießen der »nachhaltig« ausgetüftelten und schmackhaften Rezepte von Hubert Hohler!

Karl von Koerber

Liebe Leserinnen und Leser,

»Nachhaltig genießen« – ich freue mich sehr über den Titel unseres Buches. Warum? Weil er deutlich macht, dass sich bewusste, nachhaltige Ernährung und Genuss nicht ausschließen, sondern im Gegenteil hervorragend zusammenpassen. Ich lebe diesen Gedanken bei meiner täglichen Arbeit in der Küche und finde es toll, dass ich ihn durch meine Rezepte in diesem Buch mit Ihnen teilen kann.

Schon in meiner frühen Schulzeit hatte ich den Wunsch, später einmal Koch zu werden. Ich musste viel auf unserem Gemüsegeld mithelfen und ab der 5. Klasse war es meine Aufgabe, unseren Spargelacker zu pflegen und abzuernten – frühmorgens, noch vor der Schule. Das hat mir natürlich nicht immer Freude bereitet ... Aber ich bekam dadurch einen Bezug zu unseren frisch angebauten Lebensmitteln. Das Interesse daran, was man mit dem leckeren Gemüse zaubern konnte,

wuchs immer mehr. Das ging dann zum Verdruss meiner Eltern so weit, dass ich den Entschluss fasste, dass man als Koch kein Abi braucht, und ich nach der 10. Klasse mit gerade mal 15 Jahren meine Ausbildung zum Koch begann.

Bei meiner Meisterprüfung 1985 stellte ich einen Strudelteig aus Vollkorn her – in der feinen Küche ein absolutes »no go«, das mich fast meinen Meisterbrief gekostet hätte. Sie sehen

also: Schon damals galt mein Interesse der gesunden Ernährung. Das hat auch damit zu tun, dass mein Vater bis Mitte 40 bereits zwei Herzinfarkte hatte. Auch ich selbst litt durch meine Ess- und Kochgewohnheiten an diversen Problemen: Das Gewicht war ebenso zu hoch wie mein Blutdruck und der Cholesterinspiegel. Nach den Erfahrungen mit meinem Vater setzte allmählich ein Umdenken ein, der gesundheitliche Hintergrund beim Kochen wurde noch wichtiger für mich. Nach der bestandenen Meisterprüfung folgten daher Zusatzausbildungen zum diätetisch geschulten Koch und zum Gourmetkoch für Vollwert-Ernährung.

Seit 1997 bin ich als Küchenchef in der Klinik Buchinger am Bodensee tätig. Der Gedanke, gesunde Lebensmittel zu verwenden, die fair gehandelt sind, und diese so zuzubereiten, dass Ressourcen geschont werden, begleitet mich bei meiner täglichen Arbeit. Mit meinen Gerichten möchte ich zeigen, dass sich Gesundheit und Genuss nicht ausschließen, sondern Hand in Hand gehen. Meine Küche ist international geprägt – ich lasse mich von mediterranen Gerichten ebenso inspirieren wie von asiatischen oder orientalischen. Die Bedingung: Die Lebensmittel, die ich verwende, sind 100% biologisch und saisonal. Industriell gefertigte Produkte kommen mir nicht in die Töpfe.

Besonders am Herzen liegt mir seit einigen Jahren die Vereinigung Slow Food®. Slow Food® ist eine weltweite gemeinnützige Vereinigung, deren Anliegen es ist, die Kultur des Essens und Trinkens zu pflegen und lebendig zu halten. In Deutschland gibt es inzwischen über 60 lokale Slow Food®-Gruppen – eine davon seit 2007 unter meiner Leitung am Bodensee. Unser Credo lautet: »Bewahrt den Genuss, die Artenvielfalt und den naturbelassenen guten Geschmack!« Wir unterstützen eine verantwortliche, artgerechte Landwirtschaft und Fischerei sowie das traditionelle Lebensmittelhandwerk. Deshalb ist es uns auch besonders wichtig, Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt zu bringen und den Dialog zu fördern. Es ist wichtig, dass die Menschen wissen, woher ihre Nahrungsmittel kommen, wie sie verarbeitet werden und wie man gute und frische Lebensmittel erkennt. Nachhaltigkeit spielt hierbei natürlich eine wichtige Rolle.

Neben meiner Tätigkeit bei Slow Food® bin ich seit 2009 Mitglied der BioMentoren. Die BioMentoren sind ein Netzwerk aus Gastronomen, Betriebsleitern, Küchenchefs und Einkäufern. Unsere Betriebe haben das Bio-Zertifikat und legen Wert auf Produkte aus artgerechter Tierhaltung, fairem Handel und nachhaltiger Fischerei. Kürzlich wurde das Projekt von der UNESCO als offizielles Projekt der UN-Weltdekade »Bildung für nachhaltige Entwicklung« ausgezeichnet – das macht uns natürlich besonders stolz und zeigt, dass wir auf einem guten Weg sind und unsere Botschaft ankommt.

Als Frau Spieldiener vom TRIAS-Verlag mit der Idee für ein nachhaltiges Kochbuch auf mich zukam, war ich sofort begeistert. Vor allem, als ich hörte, wen sie für den Theorieteil als Autor vorgesehen hatte. Mit Karl von Koerber verbindet mich eine langjährige Freundschaft. Oft durfte ich ihn bereits für Seminare – oder auch zum Fasten – bei uns am Bodensee begrüßen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und gutes Gelingen beim Ausprobieren meiner Rezepte. Mein Ziel war es, Ihnen Rezepte vorzustellen, die gesund und schmackhaft sind – und vor allem unkompliziert zum Nachkochen.

Ihr Hubert Hohler