

ERNÄHRUNG ALS SYSTEM BETRACHTET

„Alles, was wir an Stofflichkeit haben in der Stoffwechsel-Gliedmaßen-Organisation, das stammt nicht von der Erde, sondern das stammt von demjenigen, was aus der Luft und aus der Wärme über der Erde aufgenommen wird. Das ist kosmische Stofflichkeit.“ *Rudolf Steiner, LK*

Was brauche ich?

z.B. Energie, Wärme, Kraft, Konzentration, Gemeinschaft, Liebe, One-Health und Gesundheit

Wie esse ich?

z.B. allein/gemeinsam, in Ruhel in Eile, wertschätzend/gedankenlos, Esskultur

Wozu esse ich (was)?

z.B. Hunger stillen, Genuss, Verbunden sein, Anregen von Aktivität

WIRKUNG

- auf Körper, Seele, Geist
- auf Gesellschaft
- auf Umwelt
- Selbstwirksamkeit erfahren

ZUBEREITUNG

- schonend aufschließend
- sättigend
- Genuss weckend
- gesund
- schmackhaft
- mit Freude

BILDUNG

- Kultur, Herkunft
- Wissenschaft, Medien
- Ernährungsunterricht in den Schulen
- Bauernhofpädagogik
- Kochen lernen
- Selbstwahrnehmung (ehrlich essen)

VERARBEITUNG, HANDEL

- sinnvolle Produkte
- Wert erhaltend verarbeiten und aufschließen (z.B. Demeter)
- wenig Zusatzstoffe und Hilfsmittel
- Verantwortung (z.B. Demeter-Vertriebsgrundsätze im Handel)
- transparente Informationen zum Produkt
- faire Wertschöpfungskette

LANDWIRTSCHAFT, ZÜCHTUNG

- Landschaft, Umwelt
- Landwirtschaftssystem (konventionell, bio, demeter)
- Sorten, Rassen ökologisch für Standort und Mensch gezüchtet
- Faire Bedingungen

