

Müsli im Urlaub

Gesunde Ernährung im Urlaub bieten sogenannte Naturkost-Pensionen. 3 werden hier vorgestellt.

Gesunde Ernährung ist längst keine Modeerscheinung mehr. Immer weniger Menschen sind bereit, wahllos alles an Nahrungsmitteln zu kaufen, was die Lebensmittelindustrie v.a. mit Hilfe der Chemie auftischt. Schlachthofberichte, Bilder von Tierzuchtbetrieben, vergiftete Böden, ernährungsbedingte Krankheiten haben viele Leute überzeugt, dass Gesundheit nur durch eine gesunde Ernährung möglich ist.

Diese Einsicht, etwas Zeit, einige gute Kochbücher und die Gelegenheit, gesunde Lebensmittel einzukaufen oder im eigenen Garten anzubauen, sind Voraussetzungen, die zuhause meistens vorhanden sind. Im Urlaub ist man jedoch fast immer Köchen ausgesetzt, bei denen Müsli, Gerstenschrotsuppe, Grünkernfrikadellen, Tofu, Naturreis oder Vollkornbrot auf dem Küchenzettel nicht vorkommen, und denen Gäste, die Fleischgerichte ablehnen, direkt suspekt sind.

Doch gibt es mittlerweile eine Reihe von Hotels und Pensionen, die eine gesunde Kost anbieten. "Naturkost-" oder "Bio-Pensionen" findet man in fast allen Ländern Europas. Vor Jahren begann ich Adressen solcher Pensionen zu sammeln: Anzeigen findet man v.a. im "reform-kurier", in "la vie claire", in "Der Vegetarier" und manchmal in "natur". Drei Naturkost-Pensionen in Deutschland haben meine Familie und ich getestet.

Im Schwarzwald

In Pfaffenberg, im Südschwarzwald, liegt das neu renovierte Bauernhaus der Familie Herzog. Die wunderschöne, ruhige Landschaft bietet zahlreiche Wanderwege, im Winter auch Rodel- und Langlaufmöglichkeiten. Frau Herzog klagt immer öfters über

den sauren Regen, der hier auch dem Tourismus die Grundlage zerstört. Früher musste sie sich über ihre Nachbarn ärgern, die nicht akzeptieren wollten, dass einige Felder und Wiesen nicht mit Gift gespritzt werden sollten. Wichtigster Raum in der Pension Herzog ist selbstverständlich das Esszimmer, eine schöne, gemütliche Bauernstube mit einem Kachelofen. Hier sitzen alle Gäste an einem grossen Tisch zusammen. Der Prospekt des Hauses informiert sehr nüchtern: "Wir bieten unsern Gästen biologische Vollwertnahrung ohne Fleisch. Selbstgebackenes Brot, Brötchen und andere Spezialitäten aus Getreide, auf Wunsch Keim- oder Frischkornmüsli, sowie verschiedene Kräutertees. Butter, Milch und Quark kommen aus der hauseigenen Landwirtschaft. (Die Tiere werden nicht mit Fertigfutter gefüttert.) Wir bereiten für Sie schmackhafte und abwechslungsreiche Kost und täglich eine frische Salatplatte. Auf Wunsch Molkekur."

Oft steht Frau Herzog ihren Gästen Rede und Antwort, auf Wunsch zeigt sie auch die Küche, wo man direkten Unterricht in gesunder Ernährung bekommen kann. Wenn dann der Urlaub vorbei ist, verkauft sie gerne ihren Gästen einen kleinen Ordner mit ihren Rezepten.

In Bayern

Der Chiemgau in Oberbayern gehört zu den schönsten Gegenden Deutschlands. In der Nähe von Chieming, nicht weit entfernt vom Chiemsee, liegt der Moier-



hof, die bekannteste Naturkost-Pension in Deutschland. Hauptanziehungspunkt ist hier die gesunde Verpflegung. Seit 1950 wird dieser Bauernhof und die Gärtnerei, die zum Moierhof gehört, biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Aber auch schon in den Jahren vorher wurden keine chemischen Spritzmittel verwendet.

Die Gäste können hier wählen zwischen einem vegetarischen Speiseplan, Fleisch aus natürlicher Tierhaltung und reiner Rohkost. Die Erzeugnisse des Moierhofes haben alle Demeter-Qualität, einen Namen, den nur Produkte der biologisch-dynamischen Landwirtschaft tragen dürfen. Der Besitzer, Gebhard Schuhböck, der sich auch als Lyriker einen Namen gemacht hat, wurde in den 50er Jahren verspottet, als er den "Landwirtschaftlichen Kurs" von Rudolf Steiner (1924) in die Praxis umsetzte. Nach vielen Schwierigkeiten (Mehrkosten für erhöhten Arbeitsaufwand/Mindererträge in den ersten Jahren) ist der Moierhof mittlerweile zu einem perfekt organisierten Hotelbetrieb geworden. So werden z.B. jedes Jahr 30 000 Setzlinge in der eigenen Gärtnerei gezogen! Leider ist der Gärtnereibetrieb für Pensionsgäste nicht zugänglich, so dass ein Blick hinter die Kulissen nicht möglich ist. Gerne informiert Gebhard Schuhböck aber seine Gäste über seinen Betrieb, noch lieber liest er allerdings bei Kerzenschein und klassischer Musik aus seinen Gedichtbänden vor.

Während bei Frau Herzog viele Adventisten Urlaub machen (in dieser Sekte wird der Respekt vor dem eigenen Körper - praktisch also eine gesunde Ernährung - vorgeschrieben), trifft man am Moierhof vor allem Anthroposophen.

In Ostfriesland

Als Aussteiger könnte man die beiden jungen Leute - er Lehrer, sie Ernährungswissenschaftlerin - bezeichnen, die im vergangenen Jahr eine Naturkost-Pension auf der ostfriesischen Insel Juist eröffneten. Juist ist, so schreibt Christine Brückner,

"ein Federstrich von einer Insel, kaum Land. Alles Strand und Düne und Deich und Watt. Juist ist unvergleichlich! Ich kenne keine andere Nordsee-Insel, ich werde keine weitere kennenlernen, ich habe mich ein für allemal entschieden: Juist." Die Pension "Annatur" auf Juist ist in einem für die ostfriesischen Nordsee-Inseln typischen Haus aus roten Ziegelsteinen und liegt ungefähr 300 m vom Meer entfernt. Rita Bundschuh, die Inhaberin von "Annatur" kocht hier nach der Ernährungslehre Dr.Schnitzers - für Ernährungsbewusste ein Begriff!

Auch auf Juist mussten die Besitzer der Naturkost-Pension sich gegen den Widerstand der andern Hoteliers durchsetzen. Hier kommen jedoch auch noch Versorgungsprobleme dazu: da auf der Insel keine Landwirtschaft betrieben wird, müssen alle Lebensmittel mit Frachtschiffen vom ostfriesischen Festland nach Juist transportiert werden.

In "Annatur" gibt es allerdings nur Halbpension, so dass man sich mittags selbst versorgen muss. Bei schönem Wetter am Strand, bei Wattwanderungen oder bei Radtouren über die autofreie Insel kann man das Mittagessen zwar vergessen; ungesunde Mahlzeiten in traditionellen Restaurants können jedoch den ansonsten ausgewogenen Speiseplan von Frau Bundschuh im Magen durcheinanderwerfen.

In den drei von mir besuchten Naturkostpensionen wurden meine Erwartungen, was das Essen betrifft, bei weitem übertroffen. Zu enge räumliche Verhältnisse wurden immer durch die herrliche Umgebung wettgemacht. Einen Urlaub in einer Naturkost-Pension will ich vor allem denjenigen empfehlen, die ihre Ernährung umstellen wollen, die aber eine gewisse Hemmschwelle vor neuen Kochbüchern haben. Dabei spielt es meiner Meinung nach keine Rolle, ob dort nach Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, Waerland oder Kollath gekocht wird.

Bio-Urlaub im Ausland: ein kulinarisches und gesundheitliches Erlebnis. Naturkost-Pensionen in Luxemburg: eine Marktlücke.

Georges Henges