

Rudolf Steiner Schule Siegen

Waldorfpädagogik und Gemeinschaftsverpflegung in der ‚Schulküche 2025‘

Grundlagen

In der Waldorfpädagogik geht es nicht allein um die Wissensvermittlung, sondern letztlich um die gesamte Entwicklung des Menschen vom Kleinkind bis zum Erwachsenen. Grundlage der Pädagogik ist das anthroposophische Menschenbild. Die Waldorfpädagogik orientiert sich bei allen Lerninhalten und Methoden an der Vier- bzw. Dreigliederung des Menschen. Auch in Bezug auf Nahrung und Ernährung legt Rudolf Steiner die Wesensgliederung als Fundament seinen Ernährungsempfehlungen zugrunde. Trotzdem oder gerade deshalb gibt es keine verbindliche anthroposophische Ernährungslehre, jedoch viele einzelne Hinweise zu Lebensmitteln insbesondere zu vegetarischer Kost. Maßgebend für die Ernährungsempfehlungen sind die Ergänzungen zur Ernährungslehre, die über die rein naturwissenschaftliche Perspektive hinausgehen und die „nichtstoffliche Seinsebene“ berücksichtigen. Demzufolge wirken Lebensmittel nicht allein aus ihren einzelnen Bestandteilen bzw. Nährstoffen heraus, sondern haben eine Gesamtwirkung auf den Menschen.

Die Anthroposophie sieht den Menschen (und seine Nahrung) also nicht aus einzelnen Stoffen zusammengesetzt, sondern unterteilt ihn in (vier) Wesensglieder: den Physischen Leib, den Lebensleib (Ätherleib), den Empfindungsleib (Astralleib) und das Ich.

Es wird davon ausgegangen, dass nicht allein die Inhaltsstoffe des jeweiligen Lebensmittels auf den Menschen wirken, sondern auch die hineingelangten Kräfte der Rohstoffe: pflanzliche Rohstoffe wirken anders als tierische Rohstoffe, seelische und geistige Regungen der Menschen beim Verarbeiten und Zubereiten wirken sich aus, Wachstums- und Haltungsbedingungen der Pflanzen und Tiere ebenso.

Der menschliche Organismus ist nach Steiner in drei Bereiche gegliedert:

- das Nerven-Sinnessystem
- das Rhythmische System
- das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System.

Die Dreigliederung steht in Zusammenhang mit der Einteilung einer (auf den Kopf gestellten) Pflanze und jeder Pflanzenteil regt entsprechend einen speziellen Körperbereich des Menschen an:

- Wurzel = Kopf (Nerven-Sinnes-System)
- Stängel, Blätter = Rumpf (Rhythmisches System)
- Blüte/ Frucht = Gliedmaßen (Stoffwechsel-Gliedmaßen-System).

Vereinfacht dargestellt bedeutet diese Verbindung zwischen Mensch und Pflanze für die Ernährung, dass zur Förderung von Funktionen bestimmter Körperbereiche ein Lebensmittel aus dem jeweils zugehörigen Pflanzenbereich verzehrt werden soll. Während die Pflanzenwurzel besonders dem Nerven-Sinnes-Pol des Menschen dient, wirken Frucht und Blüte besonders im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System und der Blatt-Stängel-Bereich der Pflanze dient dem Rhythmischen System. Für eine ausgewogene Ernährung empfiehlt es sich, täglich Lebensmittel aus jedem Pflanzenbereich zu essen. Dabei spielen die Pflanzenart, deren Wachstumsbedingungen und auch der Konstitutionstyp des jeweiligen Menschen für dessen bestmögliche Ernährung eine Rolle.

In der Waldorfpädagogik finden sowohl die verschiedenen Temperamente der Schüler bzw. Konstitutionstypen Beachtung als auch die altersspezifischen Anforderungen. Mit der Ernährung kann der Konstitutionstyp mit der ihm typischen Ernährung in seiner Konstitution unterstützt oder ihm „entgegengewirkt“ werden und auch eine altersgemäße Ernährung erfolgen. Während stofflich im Säuglingsalter die kohlehydrathaltige Kost wesentlich ist (Gehirnwachstum), wirkt im Jugendalter die Gewichtung auf eine eher eiweißhaltige Kost entwicklungsfördernd (Muskelwachstum). Da bei Gemeinschaftsverpflegungen individuelle Speisegestaltungen jedoch schwer umsetzbar sind, ist bei einer solchen eine freie Komponentenwahl der Gerichte wichtig.

Was ist wichtig für die Waldorfküche?

An welchen Punkten kann eine praktische Umsetzung für unsere ‚Schulküche 2020‘ stattfinden?

- Beachtung der Lebensmittelqualität, da (deren) Lebenskräfte wirken. Davon ausgehend, dass Lebensmittel nicht nur Stoffe sind, sondern Kräfte vermitteln, ist es wichtig, eine regionale wie auch saisonale Auswahl der Lebensmittel zu treffen. Diese vermitteln Kräfte, die im Gleichklang sind mit den Kräften, in denen sich die Menschen aufhalten.
 - > Anbaubedingungen der Lebensmittel: regional, saisonal, biologisch-dynamisch
 - > Haltungsbedingungen der Tiere sind ein Kriterium, sich für oder gegen Fleischverköstigung zu entscheiden
- In der Schulküche werden schwerpunktmäßig Menschen verpflegt, die sich im zweiten und dritten Lebensjahrsiebt befinden.
- Soziale Einbindung des Küchenpersonals in die (Schul-)Gemeinschaft. Auch die soziale Komponente ist bei der Ernährung wichtig. Das betrifft sowohl die Zubereitung als auch die Atmosphäre des Essens.
- Gestaltung des Umfeldes, in dem gegessen wird. Auch die Sinneswahrnehmung in der Ernährung bildet ein großes Erfahrungsfeld.
- Küchenpraktika für die Schüler*innen nach der anthroposophischen Ernährungslehre als Standard einführen
 - > Wertschätzung des Küchenpersonals als Pädagog*innen
- Schulgarten (Teil-)Nutzung für die Küche
- Regelmäßige Fortbildungen zur anthroposophischen Ernährung für das Küchenpersonal ermöglichen

Beispiele zu Nahrungsmitteln aus anthroposophischer Sichtweise

Gemüse

Saisonal:

Heranwachsende leben mit ihrem Organismus und Empfindungen in der Jahreszeit. Ein jahreszeitlich reifes Gemüse unterstützt diese Kräfte. Generell sind Freilandgemüse gesünder, da sie z.B. weniger Nitrate als entsprechende Treibhausware enthalten.

Regional:

Umwelteinflüsse der Gegend, Sonne, Feuchtigkeit, Licht und Wärme bestimmen die Lebensmittelqualität. Gemüse der Region wächst unter den gleichen Einflüssen der Umgebung wie auch der Heranwachsende. Dieser Gleichklang hat eine stärkende Wirkung.

Unterscheidung:

Unterirdisches Gemüse - Wurzeln (Kartoffeln, Süßkartoffel, Möhre, Pastinake oder Rüben)
Oberirdisches Gemüse - Blatt, Stängel, Blüte, Früchte

Geistige Wirkung:

Um die Impulse der ganzen Pflanze aufzunehmen, sollten die drei Gemüseteile am Tag gegessen werden, z.B. Möhre (Wurzel), Salat (Blatt), Gurke (Frucht).
Allgemein stützt Gemüse die Phantasie und Formkräfte.

Stoffliche Wirkung:

Vitamine; Kohlehydrate; Flüssigkeit

Kartoffelwirkung im Speziellen:

Auf die Kartoffelpflanze geht Rudolf Steiner in seinen Ausführungen besonders ein. Die Wachstums- bzw. Lebensumstände der Kartoffelknolle sind im vollkommenen Dunkeln, es wirken keine direkten Sonnenkräfte auf sie ein. Die Pflanzen werden ausschließlich von Fliegen bevölkert und Inhaltstoff einer Kartoffel ist überwiegend Stärke.

Steiner empfiehlt einen mäßigen Kartoffelverzehr, da die Kartoffel auf den Körper eine ermüdende, auf den Geist ein gar dumpfe Wirkung hat.

Getreide (volles Korn)

Geistige Wirkung:

Als Pflanze mit einem Zentralspross, der zur Sonne strebt, wird der Bezug zu den Aufrichtekräften gesehen (Überwindung der Schwerkraft), was auch die Aufgabe des Menschen ist.

Getreide bündelt alle Bereiche der Pflanze (Wurzel, Stängel, Blätter, Blüte) im Kern. Somit sind alle drei Bereiche in einem Nahrungsmittel vereint bzw. abgedeckt. Das Getreide hat in der anthroposophischen Ernährung auch deshalb einen besonderen Stellenwert.

Die verschiedenen Getreide sind den jeweiligen Planeten zugeordnet und können eine gute Grundlage für die Wochenmenügestaltung sein. Die Planeten werden in der anthroposophischen Ernährung bestimmten Organen des Menschen zugeordnet und stärken diese im Speziellen (besonders wichtig bei Heranwachsenden).

Stoffliche Wirkung:

Getreide enthält überwiegend Kohlehydrate (bei vollem Korn langkettige Kohlehydrate) als auch Vitamine, Fette, Mineralien, Eisen, Eiweiß. Je nach Getreideart überwiegen bestimmte Nährstoffe.

Fleisch

Geistige Wirkung:

Rudolf Steiner erwähnt eine Vermittlung der Kräfte des Tiers bei dessen Fleischverzehr. Je nach Tier, jedoch allem Fleisch gemein, wirkt es auf den Heranwachsenden festigend, bei übermäßigem Verzehr soll es auf der seelisch-geistigen Ebene die Entwicklung der Sensibilität und Phantasie einschränken.

Wie bei allen Lebensmitteln wird davon ausgegangen, dass auch die Lebensumstände und Lebenskräfte wirken, daher ist eine artgerechte Haltung bzw. Fleisch aus biologisch-dynamischen Bauernhöfen angeraten.

Stoffliche Wirkung:

Fleisch dient als Eiweißlieferant vor allem zum Muskelaufbau aber auch als Eisenlieferant.

Sinnvoll für die Entwicklung eines Heranwachsenden ist (u.a.) ein regelmäßiger Eiweißverzehr. Fleisch sollte, wenn überhaupt erst ab dem Jugendalter verzehrt werden.

(Laut der Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung soll Fleischgenuss in vier Wochen maximal fünfmal erfolgen.)

Alternativen zum Fleisch aus „(Nähr-)Stoff-Ebene-Sicht“:

Für den Eiweißbedarf Hülsenfrüchte (Linsen, grüne Bohnen, Zuckerschoten, grüne Erbsen u.a.).

Für den Eisenbedarf Hirse, Wurzelgemüse, Kräuter u.a.