

## Ernährungswende von unten

Kochen und Gärtnern als politische Opposition – ein Bericht aus den USA

von Elisabeth Meyer-Renschhausen

*Jeder zweite US-Bürger gilt als übergewichtig, ein Viertel der amerikanischen Bevölkerung leidet an Fettsucht. Ein Grund dafür ist die einseitige und ungesunde Ernährung: Nahezu ausschließlich Fast Food und Fertiggerichte stehen auf dem Menüplan. Aber auch in den USA entwickelt sich zurzeit eine kulinarische Gegenbewegung. Neue Essensgewohnheiten haben derzeit einen beispiellosen Boom im Biomarktbereich zur Folge. Überall entstehen in bester Lage neue große „Whole Food Stores“. Aber vielen Ökoaktivisten reicht das nicht. Sie fordern eine noch konsequentere Ernährungswende vor Ort durch den Ausbau der Selbstversorgung. Sie gehen dabei mit gutem Beispiel voran: Immer mehr Menschen bauen in städtischen Gemeinschaftsgärten („community gardens“) ihr Gemüse selbst an – sei es aus Not, sei es aus Überzeugung. Mittlerweile gibt es bereits rund 18.000 solcher Gärten in ganz Nordamerika. Besonders seit den 90er Jahren weitet sich die städtische Landwirtschaft („urban agriculture“) vor allem in den Armenvierteln aus. Der vorliegende Beitrag berichtet von dieser „Ernährungswende von unten“, zeigt die sozialen und ernährungsbedingten Hintergründe dieser neuen sozialen Bewegung auf und berichtet von einzelnen Projekten, die auch für Länder wie Deutschland beispielhaft sein könnten.*

„Brauchen Sie vielleicht einen Rollstuhl?“ Als ich mich in den Hallen des New Yorker Flughafens „John F. Kennedy“ hinsetzen wollte, um mein Brot zu verzehren, erregte ich Aufsehen. Das Brot zu essen – statt es wegzwerfen – und sich dazu auch noch hinzusetzen! Mit meinem Biovollkornbrot vom Union Square Market, einem der schönsten Gemüsemärkte in Manhattan, kam ich mir vor wie von einem anderen Stern. Aus „Sicherheitsgründen“ sollen auf den nordamerikanischen Flughäfen beim Durchschreiten der Kontrolle sogar die Lebensmittel weggeworfen werden. Statt zu protestieren, machen alle brav mit und geben dann, im ungemütlichen „Sicherheitsbereich“, nicht unerhebliche Summen für aufdringlich nach billigem Fett riechende Fast-Food-Pizza aus.

### Übergewichtige Fast Food-Nation

Industriell vorgefertigte Lebensmittel – die Hamburger werden in der Verkaufsstätte quasi nur aus Fertigteilen zusammengesetzt – machen bekanntlich dick, weil sie aus mehrfach erhitzten und daher vom Körper schwer

abbaubaren Fetten bestehen. Im Gegensatz zur häuslich bereiteten Kost enthält dieses sog. „processed food“ außerdem in der Regel jahrelang aufbewahrbares Auszugsmehl und, aus Konservierungsgründen, in großen Mengen zugefügten kristallisierten Zucker. Unser Leib verstoffwechselt bekanntermaßen überschüssigen Zucker zu Fettablagerungen, und mehrfach erhitzte Fette können von den Verdauungssäften schlecht adaptiert werden.

In den USA ist die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig und ein Viertel der Bevölkerung ist extrem fett, sie leiden an „obesity“ (Fettleibigkeit). Die Mode, vor allem Vorgekochtes zu verzehren, begann in den USA vor 50 Jahren. Heute verköstigt sich jeder zweite Nordamerikaner regelmäßig zwischen den Abfallbergen seiner Fast Food-Verpackungen. In den Supermärkten Nordamerikas werden fast ausschließlich (zu 98 Prozent) vorgefertigte Lebensmittel verkauft. Von den Kindern der US-Amerikaner ist bald jedes zweite zu dick. Ein Drittel der Nahrung der nordamerikanischen Kinder besteht aus Zuckerzeug wie Zuckergetränken, Cola, Schokolade und Müsliriegeln (1). Jedes zweite Baby bringt erheblich mehr auf die Waage als ein Säugling

einer vorherigen Generation. Es sind vor allem die Kinder in den armen Vierteln, deren Mütter kaum je etwas lesen, schon weil ihnen das Abonnement einer Tageszeitung zu teuer ist. Die allermeisten Dicken leben derzeit in Detroit. Diese Stadt in Illinois ist seit dem Zusammenbruch der Autoindustrie eine fast reinweg von Erwerbslosen bewohnte Stadt, die meisten von ihnen sind Farbige, von denen viele in den community gardens, der „urban agriculture“ der ehemaligen Industriestadt, aktiv sind (2).

Von den acht Millionen New Yorkern gelten 1,8 Millionen nach amtlicher Zählung als arm. 600.000 New Yorker bekommen Lebensmittelkarten. Von ihnen leiden weit überdurchschnittlich viele an extremer Fettsucht, einem Phänomen, das in diesen Ausmaßen kaum älter als 30 Jahre alt ist. Denn in den Armenvierteln gibt es statt Supermärkten fast nur noch so genannte „Bodegas“, begehbare Kioske, in denen ausschließlich „processed food“ erhältlich ist. Für Menschen, die kein Geld für Bus oder Stadtbahnen haben, rücken so frisches Gemüse, Obst und Salate in unerreichbare Ferne.

Die Menschen vergessen gerne, dass zu essen ein „agrarischer Akt“ ist, meint der schreibende Farmer aus Kentucky, Wendell Berry. Mit jedem Bissen verzehere ich etwas, was vorher geboren und dann geschlachtet geworden ist, etwas Lebendiges (3). Und mit der Zusammensetzung einer jeden meiner Mahlzeiten beeinflusse ich zugleich die Welt(agrar)politik.

### Jugendfarmen und Community Gardens

Detroit, Philadelphia, New York gehören alle zu den berühmten „shrinking cities“, den „schrumpfenden Städten“, von denen auch wir in Ostdeutschland oder im Ruhrgebiet immer mehr haben. Mitten in der Stadt wächst zwischen den Ruinen aufgegebener Häuser das Gras meterhoch. Auf jenen Grundstücken hingegen, wo die Gebäude wegen Einsturzgefahr abgetragen wurden, wächst Gemüse. Viele ärmere oder grün engagierte Detroiter sind zur Selbstversorgerlandwirtschaft zurückgekehrt. In Gruppen oder alleine bauen sie Gemüse zum Verzehr an. Die besser Gestellten verschenken ihre Ernte an die nächste Suppenküche. Von der Bronx bis Detroit, überall engagieren sich ältere Damen oder junge Männer in Jugendprojekten, um die Kids von den Drogen wegzubekommen. In Redhook, einem verkommenen Hafenviertel in Brooklyn, New York, haben sich die Jugendlichen ein solches Projekt von ihren Bewährungshelfern direkt gewünscht. Auf ihrer Jugendfarm, die durch „fundraising“ finanziert wird, erlernen sie bei

einem Stundenlohn von fünf Dollar, wie man ohne Chemie Gemüse zieht, wie man sich körperbewusst ernähren kann, wie man kompostiert und die Ernte auf einem selbst ins Leben gerufenen lokalen Gemüsemarkt verkaufen kann.

Dreimal war ich in den letzten Jahren in New York City, zuletzt im August 2006 anlässlich der Jahrestagung der American Community Gardening Association (4). Ich wollte genauer verstehen, was das Community Gardening dort bedeutet. Von der Leiterin von GreenThumb, Edie Stone, erfahre ich, dass ihre Behörde rund 600 Gärten mit circa 20.000 Teilnehmern registriert hat (5). Wahrscheinlich gibt es um die 60.000 aktive Gärtner in der Stadt, da nicht alle Nachbarschafts-Gartengruppen sich registrieren lassen oder es nicht können, wenn sie etwa auf einem besetzten Grundstück „wild“ gärtner.

Die Jugendlichen, mit denen ich in Redhook sprach, sind froh, aus dem Kreislauf von Drogenkonsum, Dealen und Knast wieder heraus zu sein. Sie finden es hochspannend, über ihr Biogemüse plötzlich ein Teil einer weltweiten Umweltbewegung geworden zu sein. Aus einer bedenklich dicken, spanischsprachigen 14-Jährigen, mit der ich vor vier Jahren auf dem „East New York Farmers Market“ sprach, ist bei meinem letzten Besuch eine hübsche Jugendliche geworden. Sie ist jetzt, gerade mal 18, die Leiterin des Bauernmarkts und als solche im Nachbarschaftszentrum fest angestellt (6). Sie grüßt mich leicht errötend und ist ungeheuer stolz, dass sie diesen Herbst eine derjenigen ist, die mit zum internationalen Kongress über „Urban Agriculture“ in Ottawa, Kanada darf.

Die NGO „Heifer international“ finanziert Jugendlichen aus armen Familien solche Bildungsreisen. „Wir haben ihr ganzes Leben geändert“, meint der Ex-Chef des „United Community Center“ stolz zu mir. Mel Grizer ist einer der nordamerikanischen „68er“, der sein Leben dem Aufbau von einem „United Community Center“ (Vereinigte Nachbarschafts-Zentren) gewidmet hat, um „Community Gardening“ aus der Misere zu helfen. Jahrzehntlang waren er und seine Familie die einzigen Weißen im völlig verkommenen, verdreckten Stadtteil, wo Schießereien zwischen miteinander konkurrierenden Drogengangs an der Tagesordnung waren. Auf dem Bauernmarkt in diesem marginalisierten Stadtteil, den keiner kennt, obwohl er direkt beim J.F.K.-Airport liegt, erfahre ich auch, dass die Begründerin von fünf Gemeinschaftsgärten in Central Harlem, Classie Parker, jetzt regelmäßig Einmachkurse auf den vielen neuen „Green Markets“ New Yorks gibt (7). Sich gegenseitig das Kochen beizubringen gehört zu den alljährlichen Wintertreffen der Community Gardeners New Yorks dazu.



## Bauernmärkte und Kochen als Akt des Widerstands

Neuerdings sperren sich auch die traditionell eher links denkenden Intellektuellen der Ostküste nicht mehr gegen die „grüne Aufklärung“ aus Kalifornien und kaufen auf den in New York in rasantem Tempo überall neu entstehenden „Farmers Markets“ begeistert Gemüse von Bauern der Region. In 30 Jahren entstanden etwa 80 solcher Gemüsemärkte, erzählt mir einer der beiden Gründer aufgeregt, als wir uns auf einem dieser neuen „Bauernmärkte“ begegnen. Als ich an einem anderen, völlig verregneten Samstag vergleichsweise spät auf dem Union Square Market in Manhattan eintreffe, stehen die meisten Anbieter trotz strömendem Regen immer noch da. Der Union Square Market war der erste der neu gegründeten Alternativmärkte. Er ist so erfolgreich, dass er jetzt jeden Tag von neun bis 18 Uhr stattfindet, das ganze Jahr hindurch. Dieser Gemüsemarkt wird – wie auch andere – vom „Council on the Environment“ organisatorisch unterstützt. Dieser Umweltausschuss ist ein Gremium ohne eigenen Etat, das direkt dem Bürgermeisteramt zugeordnet ist.

Die Ernteüberschüsse aus den Gärten zu konservieren und das Selbstkochen zu pflegen gehören als feste Bestandteile zu dieser grünen und immer breiter werdenden Bewegung Nordamerikas. So werden inzwischen – auch um die Märkte besser bekannt zu machen – immer mehr Kochkurse angeboten. In diesen Kochkursen geht es darum, verlorenes Wissen wieder aufzufrischen und mit neuem Umweltwissen zu kombinieren. Der große Renner ist dabei das „ethnische“ Kochen. Mexikanische Küche ist innerhalb der nordamerikanischen Umweltbewegung der ganz große Hit: symbolische Verbrüderung mit den von der Mehrheit wenig geachteten Einwanderern. Junge Leute, denen Bauernmärkte und Community Gardens nicht reichen und die wütend sind auf die Regierung Bush und die Demokratische Partei, die sich von den Republikanern kaum noch unterscheidet, gehen zurück aufs Land – eine Art Neuaufgabe der Landbewegung von vor über 30 Jahren.

Vegetarische und ethnische Kochbücher erfahren einen regelrechten Boom, und Restaurantbesitzerinnen, die das Gemüse für ihr Lokal selbst ziehen, genießen – wie z.B. die Majids mit dem „Zatar“ in Berkeley – einen fast schon sagenhaften Ruf (8). Selbst-Kochen und das Verzehren lokal erzeugter Lebensmittel sowie die Enthaltbarkeit gegenüber Whisky, Cola und Marlboro ist zugleich ein Protest gegen die Gedankenlosigkeit der Konsum-Ideologie der Reichen. Orthodoxe Verbote hingegen sind unter den Gartenaktivisten eher verpönt. Zur Prüderie und Sündenbockpolitik der Fundamentalisten unter den protestantischen Brüdergemeinden der Einwandererzeit möchte man nicht zurück.

## Triebkräfte der neuen Bewegung

Wie kommt es, dass ausgerechnet im reichsten Land der Welt das Gärtner, das Einmachen, das Kochen und das altmodisch Die-Suppe-gemeinsam-Löffeln plötzlich zum Akt des Widerstands erklärt wird? Es gibt mehrere Erklärungen dafür. Eine ist es, dass seitens der Regierungen das Kochen – wie generell die Selbstversorgerwirtschaft – nicht ernst genommen wird. Seitdem der moderne Staat die außerhäusliche Erwerbsarbeit von (vor allem) Männern besteuert, wurde und werden die notwendigen lebenserhaltenden Arbeiten in Haus und Garten sowie auf Selbstversorgerhöfen zunehmend geächtet und verachtet. Für die 50er und 60er Jahre sprach Ivan Illich davon, geradezu einen „Krieg gegen die Subsistenz“ feststellen zu können, mit der die große Lebensmittelindustrie die Kleinbauern der Welt vom Markt zu drängen versuchte, um Selbstversorger zu Käufern zu machen (9).

Hinzu kommt, dass in den USA eine unbegrenzte Bodenspekulation mit der Folge galoppierender Wohnpreise die Menschen dazu zwingt, rund um die Uhr erwerbstätig zu sein. Da es de facto keine Gewerkschaften gibt, sind die Arbeitszeiten lang und die Urlaubszeiten kurz. Eine halbherzige Stadtplanung und unzureichende Verkehrspolitik bescheren ihrerseits den Erwerbstätigen oft lange Fahrten zum Arbeitsplatz. Dermaßen zeitlich überlastet werden die Menschen anfällig für den Kauf von Fast Food. Familienmahlzeiten sind daher weitgehend verschwunden; es folgte ein entsprechend rapider Anstieg des Verzehrs von Zucker, Fett und Eiweißen, da diese Stoffe im „processed food“ mehr enthalten sind als in frisch Gekochtem. Auch der Anteil an Spuren von Pestiziden oder neuen Giften wie etwa E.coli-0157:H7-Bakterien (eine neue Bakterien-Mutation, die man noch kaum kennt, die jedoch stark vergiftend wirken kann) findet sich in Fast Food vermehrt. 1993 starben in Seattle vor allem Kinder an diesem Bakterium, das Folge der Intensivhaltung von Rindern in „feeding lots“ ist. Dort stehen die Tiere ganzjährig im eigenen Mist, ohne je Bewegung zu bekommen (10).

Wegen diesem ganzen „Schiet“, erzählt Paul Johnson, Bewohner der Nachbarschaftsinitiative „EcoHouse“ in Berkeley, wollen sie weg von der „Drogen“-Landwirtschaft, in der Pflanzen und Tiere mittels Chemiecocktails zu wundersamen Größen und Kräften gedopt werden.

## Besseres Essverhalten der Kinder ist ein Ziel

Ein Ziel der Community Gardening-Bewegung ist es daher, das Essverhalten der Kinder über Schulgärten und Kochkurse zu verändern. Seit 30 Jahren betreibt

Beebo Turman, eine der vielen ehrenamtlichen Aktivistinnen im Land, zusammen mit Schülern und Schülerinnen der Stadt Berkeley mehrere (derzeit sind es 14) malerische Schulgärten. Nach der Ernte kochen sie gemeinsam das Schulessen. Es geht darum, erklärt sie mir, die Kinder anzuregen, über die Herkunft der Lebensmittel nachzudenken. Seit 30 Jahren versucht Beebo Turman durch ihr ehrenamtliches Engagement der Fettsucht unter den Kindern, die unbedacht alle Süßigkeiten in sich hineinstopfen, die die Werbung ihnen offeriert, zu begegnen.

Die New Yorker Professorin Marion Nestle teilt die Meinung von Beebo Turman: „Aus Sicht der öffentlichen Gesundheit ist Fettsucht das maßgebliche Ernährungsproblem unter Kindern wie auch Erwachsenen in den USA. Die Wurzeln dieses Problems können auf die Landwirtschaftspolitik und Wall Street zurückgeführt werden. Fördergelder, Zölle und Handelsabkommen rufen einen Lebensmittelüberschuss hervor, der pro Tag und Person 3.900 Kalorien bereithält: das ist ungefähr doppelt so viel wie der durchschnittliche Bedarf beträgt und 700 Kalorien pro Tag höher als 1980 zu Beginn der Fettsuchtepidemie. In dieser unmäßigen Lebensmittelwirtschaft müssen die Firmen scharf miteinander um den Absatz konkurrieren, nicht zuletzt, weil die Wall Street dauernde Wachstumssteigerungen erwartet. Dieser Druck verführt die Firmen dazu, das besonders lukrative *Junk Food* herzustellen, es direkt an Kinder zu vermarkten und diese Lebensmittel als etwas zu bewerben, das als Nahrung jederzeit und in großen Mengen für Kinder jeder Altersgruppe sinnvoll sei. In dieser Geschäftswelt gilt die Fettsucht von Kindern gerade mal als eine nicht weiter zu beachtende Nebenfolge.“ (11)

Erst seitdem die Stadt Berkeley sich als Vorreiterin des neuen School Gardening geriert, bekommt Beebo Turman als Vorsitzende der „Berkeley Community Gardening Collaborative“ jedes Jahr pauschal 10.000 Dollar angewiesen, die sie zwischen sich und dem Beschaffen neuer Gerätschaften für neue Gärtner aufteilen soll.

Die meisten meiner amerikanischen Freunde sind längst zum selbst Kochen zurückgekehrt. Sie sehen zu, dass sie trotz langer Arbeitszeiten pro Tag zumindest eine gemeinsame Mahlzeit haben. Sie wissen, dass die geteilte Mahlzeit die beste Medizin gegen das Schlingen ist. „Der Gast bei Tisch bezähmt die Gier,“ wussten die Alten und „geteilte Freude ist doppelte Freude“.

## Anmerkungen

- (1) Auch in der Bundesrepublik Deutschland leiden 40 Prozent der zehnjährigen Kinder an Übergewicht, vgl. Ernährungsbericht der Bundesregierung, Bonn 2004.

- (2) Ingo Vetter: Detroit Industrie – Urban Agriculture. In: terrain vague – Grund für Probebohrungen, Künstlermagazin BUGA-München, April 2005, S. 66–67.
- (3) Wendell Berry: The Pleasures of the Table. In: Our Sustainable Table, ed. by R. Clarke, San Francisco 1990; siehe auch: <http://www.ecoliteracy.org/publications/rsl/wendell-berry.html>
- (4) Jeweils im Sommer 2002, 2003 und 2006.
- (5) [www.greenthumb.org](http://www.greenthumb.org)
- (6) Vgl. dazu u.a. [www.justfood.org](http://www.justfood.org)
- (7) Zur Geschichte von Classie Parker siehe Irmtraut Grünsteidel: Community Gardens – Grüne Oasen in den Ghettos von New York. In: Elisabeth Meyer-Renschhausen und Anne Holl (Hrsg.): Die Wiederkehr der Gärten – Kleinlandwirtschaft im Zeitalter der Globalisierung, Innsbruck/Wien/München 2000, S. 125–139.
- (8) Bonnie Burton: A Taste of Middle East. In: Organic Gardening, August/September 2006, S. 54–58.
- (9) Vgl. David Cayley und Ivan Illich: In den Flüssen nördlich der Zukunft. München 2006.
- (10) Eric Schlosser: Fast Food Gesellschaft. München 2002.
- (11) Marion Nestle: One Thing to Do About Food. In: The Nation, September 11, 2006, S. 14, übersetzt von E.M.-R.

## Weiterführende Literatur

- Growing Cities, Growing Food – Urban Agriculture on the Policy Agenda, hrsg. von Nico Bakker, Marielle Dubbeling, Sabine Gündel, Ulrich Sabel-Koschella, Henk de Zeeuw für die Deutsche Stiftung für internationale Entwicklung (DSE). Feldafing 2000.
- H. Patricia Hynes: A Patch of Eden, America's Inner-City Gardeners, White River Junction, VT. Chelsea Green Publishing Company 1996.
- Elisabeth Meyer-Renschhausen: Unter dem Müll der Acker – Community Gardens in New York City. Königstein im Taunus 2004.
- Dies.: Kleinlandwirtschaft und Gärten als „weibliche Ökonomie“. In: Dies., Renate Müller und Petra Becker (Hrsg.): Die Gärten der Frauen – Zur sozialen Bedeutung von Kleinlandwirtschaft in Stadt und Land weltweit. Herbolzheim 2002, S. 1–16.

## Internetlinks

- [www.communitygarden.org](http://www.communitygarden.org)  
<http://userpage.fu-berlin.de/~garten/>  
[www.urbanacker.net](http://www.urbanacker.net)

## Autorin

PD Dr. Elisabeth Meyer-Renschhausen  
 Freischaffende Publizistin und Sozialforscherin, arbeitet und unterrichtet derzeit Umweltsoziologie am Humanökologischen Zentrum der Universität (BTU) Cottbus.



PD Dr. Elisabeth Meyer-Renschhausen  
 Bülowstr. 74, 10783 Berlin  
 E-Mail: [meyerrren@tu-cottbus.de](mailto:meyerrren@tu-cottbus.de)  
<http://userpage.fu-berlin.de/~garten/>