

Grußwort

zur Auftaktveranstaltung DIE KÜCHENPARTIE MIT PEB von

Franz Müntefering, Vorsitzender der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.

Die peb – „Plattform Ernährung und Bewegung“ ist eine wirklich moderne Geschichte. Als BAGSO freuen wir uns sehr die Küchenpartie mitgestalten zu dürfen.

Auch, weil die besagte moderne Geschichte eine Vorgeschichte hat, die weit in unsere Generationen der Älteren und der Alten hineinragt. An die will ich kurz erinnern:

1945 ff. hatten wir wenig zu essen und zu trinken. Nicht selten schlimmen Hunger, den wir „Kohldampf“ nannten. Brot war rationiert. Bis 1950 gab es Lebensmittelkarten, gegen die wir die uns zugestandenen Gramm Brot kaufen konnten. Wir Alten erinnern uns daran, wenn wir erleben, dass heute rund 30% unserer Nahrungsmittel auf dem Müll landen. Das lässt sich nur schwer ertragen. Menschen starben nicht am Virus, wohl aber an Unterernährung, verhungerten. Mitte des vergangenen Jahrhunderts. Für die Allermeisten in unserem Lande - (nicht für alle, das stimmt leider! Schon gar nicht für alle auf der Erde!) – stellt sich das Problem inzwischen anders. Die Fragen lauten: Was sollten wir vernünftigerweise essen und was essen wir wirklich? Und wieviel davon? Was ist gesund, was weniger, was ist schädlich? Welches Essen kostet wie viel? Stellt man sich Gerichte selbst zusammen und kocht oder ernährt man sich von Fertiggerichten? Wie oft am Tage, in der Woche, im Jahr sitzen wir noch gemeinsam am Essens-Tisch und sehen uns an und sprechen miteinander und nehmen uns Zeit zum Essen und Trinken?

Das alles und mehr kann bei der KÜCHENPARTIE MIT PEB eine Rolle spielen und mehr.

Heute hier soll es besonders um Ernährung gehen. Aber die Bewegung behalten wir auch im Blick. Weil Bewegung Treib- und Schmierstoff ist für unseren Körper und weil die Bewegung das Gehirn ernährt, das seinerseits um die 2% unserer Körpergewichts ausmacht, aber 30 % Energie verbraucht.

Nun gibt es unterschiedliche Geschmacke oder Geschmäcke (das Wörterbuch ist sich da nicht so sicher) ein irgendwie verordnetes oder auch nur propagiertes Einheitsessen und –trinken wollen wir alle auf keinen Fall. Es lebe die Vielfalt. Die Auswahl ist groß.

Aber beliebig ist die Sache mit der Ernährung nicht und wir haben unterschiedliche Bedarfe, von jung bis alt, von Beruf zu Beruf, von Konstitution zu Konstitution.

Bei der „Küchenpartie“ gibt es einen generationenübergreifenden Ansatz. Man wählt aus und kocht und bereitet zu und schmeckt ab und isst und trinkt gemeinsam. Alles von Jung bis Alt gemeinsam. Und bekommt Informationen und gewinnt Übersicht über das, was gut ist für den Körper, von Scheitel bis Sohle, und was eher nicht, was morgens und was abends, was im Winter, was im Sommer und wie es gelingt, das Essen nicht nur gesund zu gestalten, sondern auch schmackhaft.

Auch – realistisch -, das gesunde Essen und Trinken nicht allen Krankheiten vorbeugen kann. Dass aber vernünftige Ernährung mitentscheidet darüber, ob man den großen Teil des Lebens, von der Jugend bis ins Alter, gesund und weniger krank erleben kann. Und das ist doch schon eine Menge. Gesunde Ernährung sichert Lebensqualität.

Wer sich selbst gut sein will, achtet auf das, was er isst und trinkt. Auch darauf, dass das Gute davon nicht wie Medizin schmecken muss, sondern recht lecker sein kann. Und überhaupt: Wir waschen uns, putzen uns die Zähne, kaufen Brillen, treiben Sport, kämmen uns, solange wir Haare auf dem Kopf haben, oder ziehen die Lippen- und Augenbrauen nach. Aber beim Essen und Trinken es nehmen, wie es gerade kommt? Hauptsache satt? Klug ist das nicht. Aber muss es ja auch nicht sein. Viel Spaß bei der KÜCHENPARTIE MIT PEB.

Und „Guten Appetit“ allerseits.

Franz Müntefering