

Lisa Voisard: „Natur auf dem Teller“

Im Schlaraffenland

Von Oliver Jungen

Deutschlandfunk, Bücher für junge Leserinnen und Leser, 28.09.2024

Apfel und Rose sind verwandt, und auf den Philippinen macht man Ketchup aus Bananen: Es lässt sich viel lernen in Lisa Voisards ansprechend illustriertem Sachbuch „Natur auf dem Teller“ – und noch viel mehr staunen über die Vielfalt natürlicher Lebensmittel. Allein Hunderte von Kürbissorten gibt es, eine solche Auswahl wird kein Süßigkeitenregal je bieten.

Pommes im Freibad, so schmeckt das Glück. Das weiß jedes Kind. Bei vielen Erwachsenen aber meldet sich bald das schlechte Gewissen: Eine solche Orgie aus Salz und Fett, das muss die Ausnahme bleiben. Sich gesund zu ernähren, scheint Disziplin zu erfordern. Man könnte auch sagen: Die Ernährung hat ihre Unschuld verloren; es geht längst nicht mehr nur darum, satt zu werden oder den Gaumen zu kitzeln. Anhänger einer ökologischen Vollwertkost stehen der mit allen Tricks arbeitenden Lebensmittelindustrie so unversöhnlich gegenüber wie eingefleischte Veganer den Billigwurst-Grillern. Was wir essen, ist zur Identitätsfrage geworden.

Selbst ins Kinderbuch hat sich der Streit schon hineingefressen. In ihrer Neuinterpretation der „Häsenschule“ reimte Anke Engelke in diesem Frühjahr gegen Pestizide in der konventionellen Landwirtschaft an. Einige Bauern fühlten sich verunglimpft; rechte Trolle sprangen ihnen zur Seite.

Eine Eloge auf die Natur

Bei so viel Kampf um den Mampf tut es gut, dass die Schweizerin Lisa Voisard – obwohl sie selbst auf Fleisch verzichtet und Lebensmittelverschwendung kritisiert – ein zumindest auf den ersten Blick recht unpolitisches Buch über Nahrungsmittel vorlegt. Es klagt nicht an, sondern blättert auf, wie reichhaltig die Natur selbst uns mit Essbarem versorgt:

„Ein sehr großer Teil dessen, was wir jeden Tag essen, kommt aus der Erde. Bevor man Brot backen kann, muss man Weizen ernten. Bevor man Schokolade herstellen kann, müssen Kakaobäume angebaut werden. Bevor man Marmelade machen kann, muss man

Lisa Voisard

Natur auf dem Teller

Weil Pizza und Pommes nicht auf Bäumen wachsen

Aus dem Französischen von Silv Bannenber

Helvetiq Verlag

128 Seiten

20 Euro

Ab 6 Jahren

Beeren pflücken. Zum Glück gibt es so viele verschiedene Pflanzen, denn wir brauchen eine abwechslungsreiche Ernährung!“

Verteufelt werden dabei weder Pommes noch Popcorn. Die Autorin weist vielmehr darauf hin, dass Süßes und Salzige Glückshormone im Gehirn aktivieren. Wichtiger ist ihr, Kindern nahezubringen, dass auch die Zutaten zu diesen Leckereien natürlichen Ursprungs sind.

Ausführlich widmet sich die Darstellung allen gängigen Lebensmittelgruppen. Der größte Teil entfällt dabei auf Pflanzen. Dass das Buch mit aromatischem Obst beginnt – Bananen, Orangen, Zitronen, Erdbeeren –, ist wohl kein Zufall, sondern appetitanregendes Amuse-Gueule.

Emblematische Illustrationen

In mehrseitigen, magazinartig aufgemachten Kapiteln erfährt man alles Wichtige über Botanik, Kultivierung, Verwendung und Kulturgeschichte dieser in Form, Farbe und Geschmack vollendeten Früchte, wobei ein guter Teil des Wissens durch die prächtigen emblematischen Illustrationen von Lisa Voisard vermittelt wird. Auch handfeste Tipps sind enthalten:

„Äpfel verströmen ein Gas namens ‚Ethylen‘. Legt man Äpfel zusammen mit anderem Obst in eine Schale, lässt dieses Gas das Obst schneller reifen. Das ist vor allem bei solchen Früchten so, die nach dem Pflücken noch weiterreifen – zum Beispiel bei Zitronen, Kiwis, Avocados und Birnen.“

Über Tomaten, die botanisch gesehen ein Obst sind, und Pilze, die weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren gehören, arbeitet sich die Autorin zum Gemüse vor. Auch hier sind die Zeichnungen so ansprechend und farbenfroh, dass manches Kind vielleicht seine Ablehnung überdenkt. Zugleich sind die Bilder so genau, dass sich damit das Allermeiste, das es auf dem Markt zu kaufen gibt, sicher bestimmen lässt.

Natürlich gebührt der Kartoffel ein besonders ausführliches Kapitel, das auch alle Pommes- und Chipsvarianten in den Blick nimmt. Es folgen ebenso fröhliche Kapitel über Getreide und Nüsse, Kakao und Schokolade, über Kräuter, Gewürze und Tofu, Zucker und Getränke und schließlich auch über Milch und Fleisch. Aufgelockert wird diese lehrreiche, aber nie bevormundende Darstellung durch praktische Anleitungen zur Anzucht von Paprika oder zur Herstellung von süßem Schnee-Eis oder Reste-Pesto.

Verführung zur Nachhaltigkeit

Hier und da setzen die Texte für Grundschul Kinder vielleicht etwas hoch an, wenn es etwa um die Lösung von Sauerstoff mittels Kohlenstoffs geht. Dafür findet sich manch Kinderkompatibles nicht, zum Beispiel der Hinweis, dass Erdbeeren keine Beeren sind und Erdnüsse keine richtigen Nüsse.

Dass die Seiten nie überfüllt wirken, ist allerdings ein großes Plus dieses Buchs. So gelingt es der Autorin, in Zeiten, in denen hochverarbeitete Lebensmittel alltäglich geworden sind, der Naturentfremdung eine Idee davon entgegenzusetzen, wie einfach, spannend und ästhetisch die Grundlagen unserer Ernährung eigentlich sind. Wir leben längst im Schlaraffenland. Das ist dann natürlich doch eminent politisch, nur eben nicht konfrontativ,

sondern eher verführerisch. Das gilt sogar für die abschließenden Appelle, die Natur zu schützen und Verschwendung zu vermeiden:

„Nimm dir in der Mensa, der Kantine oder am Buffet lieber mehrmals, als deinen pickepackevollen Teller nicht aufzuessen.“

Weil dafür gute Gründe angegeben werden, könnte diese Aufforderung erfolgreicher sein als die alte Drohung mit dem schlechten Wetter. Zumal Regen noch kein Kind vom Freibad abgehalten hat – oder gar von Pommes.