Sieben Getreide

Peer Schilperoord: Sieben Getreide. Mit einem Beitrag von Dorian und Antje Schmidt. ISBN 978-3-88861-090-5. Verlag Kooperative Dürnau, 2020. 144 Seiten, Hardcover mit 56 Abbildungen. CHF 25.

«Getreide ist unser wichtigstes Nahrungsmittel» und «Die heutige Menschheit verdankt den Gräsern ihre Existenz» – zwei starke Aussagen zu Beginn des Buches verraten den hohen Anspruch des Verfassers, die Bedeutung der Getreide für die menschliche Ernährung fundiert zu begründen. Am meisten hat mich bald nach Beginn der Lektüre begeistert, dass schon in den botanischen und historischen Beschreibungen so viel Achtung für die Besonderheiten der einzelnen Getreidearten zum Ausdruck kommt, dass ich es kaum abwarten konnte, mit Freude und Neugier ihre verschiedenen Wirkungen auf die menschliche Befindlichkeit auszuprobieren. Es wird hier die Liebe zu diesen Pflanzen spürbar, die der Verfasser in seiner jahrzehntelangen eigenen Anschauung und Begleitung verschiedener Getreidearten entwickelt hat. In den Beschreibungen schwingt schon das ganze Wissen mit, das später im Buch entfaltet wird.

«Warum kommen gerade aus der Familie der Gräser unsere wichtigsten Nahrungspflanzen?»

Dieser im Vorwort gestellten Frage geht der Autor im Buch «Sieben Getreide» auf verschiedenen Ebenen nach. Wir finden Antworten unter morphologischen, botanischen, paläontologischen, ernährungswissenschaftlichen und geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkten.

Einem Abriss über die Familie der Gräser folgen Charakterisierungen der einzelnen Getreidearten. Ein Kapitel über die Bedeutung der Getreideernährung beleuchtet diese aus natur- und geisteswissenschaftlicher Sicht und geht auf Verwendung und Diätetik der einzelnen Getreide ein. Abschliessend fügt ein Beitrag von Dorian und Antje Schmidt mit Ergebnissen zeitgenössischer Bildkräfteforschung eine innere Anschauung der Kräftekonfiguration der einzelnen Getreidearten dazu.

Der Titel des Buches klingt an Udo Renzenbrinks beliebtes Werk «Die sieben Getreide – Nahrung für den Menschen» an, dessen Neuauflagen seit seiner ersten Veröffentlichung 1981 inhaltlich nicht überarbeitet worden sind. In diesen fast 40 Jahren hat sich das Wissen über das Getreide massgeblich erweitert, sowohl aus archäobotanischer Sicht, als auch in den Ernährungsswissenschaften. Die biologisch-dynamische Getreidezüchtung ist in dieser Zeit gross geworden und hat einen differenzierten Erfahrungszuwachs über die Eigenschaften von Arten und Sorten mit sich gebracht. Ausserdem befassen sich auch einige

Menschen mit geisteswissenschaftlichen Gesichtspunkten und Methoden mit Getreide. Diesen Wissenszuwachs und Erfahrungsschatz, wie sie in den ersten Jahrzehnten des zwanzigsten Jahrhunderts vorliegen, bringt Peer Schilperoord zusammen mit seiner eigenen Erfahrung der Entwicklungsgesten in ein lebendiges Bild, in dem auch die Arbeit der anthroposophischen Ernährungspioniere Gerhard Schmidt und Udo Renzenbrink berücksichtigt ist.

Historisch und aktuell bildet die Familie der Gräser die Grundlage der menschlichen Ernährung. Die ersten Funde von Werkzeugen und Reibsteinen für Ernte und Zubereitung von Grassamen sind auf das 13. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung datiert, als es noch lange keinen Ackerbau gab. Erst ca. 5'000 Jahre später erfolgte der revolutionäre Schritt zur Kultivierung der Erde und zur Züchtung von Kulturpflanzen.

Auch wenn heute das riesige Angebot einer Vielfalt von Nahrungsmitteln in unserer Kultur die selbstverständlichen Getreidegrundlagen wie Brot, Nudeln oder Reis zur «Beilage» degradiert hat, hängen doch auch Fleisch und Milchprodukte, die Hauptprotagonisten der westlichen Ernährung, ebenso wie die Erzeugung von Gemüse von den Gräsern ab – ohne Gräser keine Wiederkäuer, ohne Wiederkäuer keine Milch, kein Fleisch und kein Mist für den Ackerbau.

Historische Zusammenhänge wie auch die Bedeutung der Herkunftsregion für die zeitliche Dynamik der Getreidepflanzen werden im einleitenden Kapitel über die Gräser anschaulich vermittelt.

Ein Vergleich zwischen Hülsenfrüchten und Halmfrüchten zeigt an den funktionellen Vorgängen bei Keimung und Entwicklung, dass die Organe Keimblatt, Blatt, Stängel, Blüte und Samen bei den beiden Gruppen während der evolutiven Pflanzenentwicklung unterschiedliche Aufgaben übernommen haben. Die detaillierten Beschreibungen weisen darauf hin, dass die Getreidesamen mit ihrer speziellen Art, Reservestoffe zu speichern, prädestiniert sind, eine einzigartige Rolle in der Ernährung zu spielen.

Das Keimblatt übernimmt im Getreidekorn die Funktion eines «Verdauungsorgans», es setzt während der Keimung Verdauungsenzyme frei. Das Fruchtblatt bildet mit dem Samen eine Einheit, und die schützende Funktion des Fruchtblatts wird von den Spelzen übernommen, die verwandelte Kelchblätter sind. Die Blattscheiden bilden beim Getreide eine Hülle für den Halm, so dass er ungehindert und schnell die früh mit ihm zusammen veranlagte Ähre der Sonne entgegenschieben kann: Die pflanzlichen Organe haben beim Getreide ihre Gestaltung in den Dienst einer anderen, höheren Funktion gestellt als es bei den meisten anderen Pflanzen der Fall ist. Die ganze Gestalt ist darauf angelegt, mit aller Kraft dem Licht entgegenzustreben und Frucht zu werden.