

Gutes hervorbringen ist  
unsere Überzeugung



## VORWORT

Bildquelle:  
Ken Lennox, 2008

*Dieser Raum soll zuerst dazu dienen, all denen zu danken, die zusammengetragen, geordnet, gefasst und gestaltet haben, dass dieses Buch so werden konnte. Es ist in seiner neuen Form sichtbarer Ausdruck für unsere Arbeit an den Lebensmittel- und Ernährungsfragen und unserer Suche nach Qualität.*

*Was den Menschen speist – sagen wir schnell – sind Lebensmittel und wissen doch, dass es noch mehr ist, was ihn nährt, und sogar Bedeutenderes. Dennoch sind die Lebensmittel offensichtlich eine unentbehrliche Grundlage. Aber was ist es, was uns in den Lebensmitteln nährt?*

*Bei der Beantwortung dieser Frage können wir zuerst auf unser Erfahrungswissen, einen Teil unserer Kultur, zurückgreifen. Dieses Erfahrungswissen hat auch unsere Sprache geprägt und so haben unsere Vorfahren auch das Wort Lebensmittel sicherlich nicht gedankenlos gebildet. Wenn wir es uns auf der Zunge zergehen lassen und es interpretieren im Sinne von entweder „lebendige Mittel“ oder „Lebensvermittelndes“, werden wir doch in beiden Fällen darauf hingestoßen, dass wir in den Lebensmitteln Lebendiges essen, es dabei in uns hinein nehmen. Es ist eine weitere Erfahrungstatsache, dass wir heutigen Menschen nicht allein von Mineralien leben können. Wir brauchen lebendige Organismen von Pflanzen und Tieren und deren in ihren noch nicht verfauten Formen gespeicherten Lebenskräfte, um überleben zu können. Insofern stellt in der Ernährung die Verbindung von Lebensmittel und Mensch eine besondere Beziehung von uns zum Leben her. Das dürfen wir nicht vergessen in unserer heutigen materialistischen Zeit, dass Lebensmittel keine Sachen sind. Denn gegenüber lebendigen Organismen haben wir noch eine andere Verantwortung und ihre Misshandlung wird deshalb noch andere Folgen für uns haben. Es gilt da auch ein Wort, das Kindern früher beigebracht wurde, um sie Rücksicht auf das lebendige Andere, unsere Umwelt, zu lehren: Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.*

*Schließlich will ich noch einmal allen danken, die durch dieses Buch oder durch die Arbeit an der Frage der Qualität von Lebensmitteln in den letzten Jahrzehnten dazu beigetragen haben, unsere Beziehung zum Leben, unsere Lebensmittelqualität zu verbessern. Das sind viele aus unserer Arbeitsgemeinschaft und darüber hinaus gute Berater und Freunde. Möge es allen, die es lesen, helfen, selbst weiter zu wachsen im Respekt vor Leben und Lebensmitteln, und deren wunderbare Heilungs- und Kräftigungsmöglichkeiten selbst besser zu nutzen und an andere weiterzugeben.*

  
Ihr Wolfgang Gutberlet