So schmeckt mir die Region

EXPERIMENT NWZ-Redakteurin Tonia Hysky versucht eine Ernährung mit hiesigen Produkten

Birnen aus Afrika, Kartoffeln aus Australien – das muss doch auch anders gehen, denke ich mir – mit rein regionaler Ernährung. Ein Selbstversuch mit allen Erfolgsmomenten, Tücken und Versuchungen.

VON TONIA HYSKY

Hmmmm – lecker! Das Abendessen ist rein regional, von den Buttermöhrchen, Kartoffelstampf bis zum Hühnchen. Und schmeckt so noch viel besser als sonst. BILD: PRIVAT

OLDENBURG – Die zwei rotwangigen Birnen, die ich in Händen halte, riechen intensiv süß und fruchtig – der typische Birnenduft. Die Schale glänzend, das Fruchtfleisch knackig. Doch sie haben einen ziemlich weiten Weg hinter sich, mehr als 13 000 Kilometer. Gesetzt den Fall, die Früchte sind mit dem Flugzeug gekommen, wäre es eine miese Bilanz. Ein Kilo Obst eingeflogen aus Südafrika: rund 11 000 Gramm CO_2. Zum Vergleich: Ein Kilo Obst aus Neuseeland mit dem Schiff braucht rund 500 Gramm.

Erinnerung an Kindheit

Früher, als ich noch Kind war, haben wir eigentlich nie Eier im Supermarkt gekauft. Auch Kartoffeln, Kürbis, Wildfleisch, Ente oder Gans zu Weihnachten, oder das Huhn für die Suppe. Denn das haben wir alles beim Landwirt nebenan bekommen. Heute löffle ich gern Passionsfrucht, esse Avocado auf meinem Brot oder koche mir Thaicurry, in dem bis auf Wasser für den Reis meist keine einzige regionale Zutat steckt. Andererseits würde ich nie auf die Idee kommen, im Herbst oder Winter Erdbeeren zu essen – paradox.

Jetzt will ich es noch mal wissen: Ich möchte mich rein regional ernähren. Mindestens zwei Wochen soll mein Experiment laufen. Eine Budget-Grenze setze ich mir dabei nicht. Vermute aber, dass es für meinen eigenen Geldbeutel teurer wird.

Bei meinem Experiment will ich herausfinden, was alles geht, mich aber nicht auf Teufel komm raus zwingen, auf Nicht-Regionales absolut zu verzichten. Ich persönlich habe Angst, sonst schnell alleine mit der Tupperbox in der Kantine zu sitzen, mich abzukoppeln und nicht spontan sein zu können. Freude am Essen und Einkaufen soll ja immer noch gegeben sein.

„Regional“ ist variabel

Vorweg: Der Begriff „Regional“ ist nicht rechtlich geschützt. Was regional ist, muss ich also selbst festlegen und entscheide mich für den Nordwesten. Also das Verbreitungsgebiet der Nordwest-Zeitung rund um Oldenburg, außerdem das Emsland und ein wenig von Bremen und Osterholz – ein Radius von 60 Kilometern. An manchen Ecken vielleicht auch zehn, 15 Kilometer mehr.

Die Wachmacher am Morgen sind (leider) ziemliche Exoten: Kaffee, Tee oder Kakao mit Guarana – will ich wirklich darauf verzichten? So einen abrupten Kaffee-Entzug will ich meinen Mitmenschen doch nicht antun – oder? Ich entscheide mich kurz für Ja. Dann aber werfe ich einen Blick ins Internet und suche: regionale Kaffee-Alternative. Das Netz spuckt aus: Eichelkaffee, Kaffee aus Löwenzahnwurzeln, Zichorienkaffee, Kaffee aus Esskastanien und Ähnliches. Klingt nicht so verlockend, und ehrlich gesagt auch nicht alles so rein regional. Also doch Kaffee. Nur eine klitzekleine Ausnahme. Nahrungsmittel, die aus nur wenigen oder einer Zutat bestehen, kann ich einfacher auf Herkunft prüfen. Milchprodukte und Eier werde ich aus dem Oldenburger Land mit links finden. Schließlich gibt es neben dem Ammerland oder Friesland auch die Wesermarsch mit jeder Menge Weideland und Milchkühen. Außerdem gibt es regionale Milchviehbetriebe, die auch an Supermärkte oder Cafés ihre Produkte liefern.

Das simpelste regionale Nahrungsmittel ist natürlich Leitungswasser – das kann ich mir zu Hause direkt aus dem Hahn zapfen. Bei anderen Lebensmitteln aber muss ich die Verpackung umdrehen und suchen. Nicht immer ist der Herkunftsort detailliert angegeben, manchmal steht sogar nur Deutschland drauf.

Dass es aber auch viele verarbeitete Lebensmittel aus der Region gibt, finde ich bei meiner Recherche heraus. Es gibt Backwaren, Wurstwaren, Aufstrich und sogar fertige Gerichte, Likör und Bier. Nur muss man für sich selbst abwägen, welchen Anteil die Region daran haben soll.

Eigentlich kann das ja dann doch gar nicht so schwer sein. Rein regional müsste doch drin sein.

Doch schon am ersten Tag merke ich: Ganz so leicht ist es nicht – zumindest wenn man 100 Prozent Region will. Und je mehr man vorbereitet ist, desto besser. Daher gab es am ersten Morgen meines Experiments auch nur einen Joghurt (aus Lilienthal, bis auf das Maracuja-Püree) und ein Butterbrot – Herkunft hier: Emstek und Ammerland.

Suche nach Herkunft

Nach den ersten zwei, drei Tagen füllt sich mein Kühlschrank immer mehr mit regionalen Lebensmitteln. Leckeres Gemüse – Karotten, Gurken, Radieschen – und Obst, darunter Pflaumen und Äpfel, landet im Fach. Ich merke aber auch, wie weit verzweigt das globale Geflecht ist. Ist in dem Brot, welches ich esse, auch regionales Getreide verarbeitet? Die Paprika und der Mais in der Suppe vom Fleischer, ist das hier gewachsen? Und wo ist das Schwein aufgewachsen, das in der Gyrossuppe steckt?

Beim Einkaufen fühle ich mich schon etwas wie ein Detektiv. Auf jeder Dose und Packung suche ich nach der genauen Herkunft. Aber irgendwie gibt mir das ein gutes Gefühl. Und auch schon ein sicheres Gefühl zu wissen, wo ich hingreifen muss. Und von welchen Lebensmitteln ich (auf Zeit) die Finger lassen muss.

Gleich an Tag 2 kommt das, was ich befürchtet hatte: Ich bin zum Mittagessen verabredet. Und zwar beim Vietnamesen. Eine Absage kommt für mich nicht in Frage – also gibt es sogleich eine Ausnahme. Im Büro angekommen hat der Kollege zum Abschied Kuchen gebacken. Also: Wieder eine kleine Ausnahme.

Nach gut einer Woche Experiment habe ich gefühlt 65 Prozent regionale Lebensmittel gegessen. Ob da wohl noch mehr geht?

Dies ist der erste Teil

zum Regio-Experiment. Was ist mein Fazit? Habe ich die 100 Prozent geschafft? Was hat mich das Experiment gelehrt? Würde ich es weiter fortführen? Antworten gibt es am Samstag, 7. September, im zweiten und letzten Teil.

REGIO CHALLENGE

Auch Lust auf ein Experiment? Vom 2. bis 9. September startet Oldenburgs erste „Regio-Challenge“: Eine Woche sollen sich die Teilnehmer nur an Dingen satt essen, die in einem Umkreis von 50 Kilometern geerntet, erzeugt, geschlachtet wurden.

Auftakt ist am Samstag, 24. August, von 14 bis 21 Uhr, mit der Schnippeldisko auf dem Schulhof des Neuen Gymnasiums/Oberschule Alexanderstraße in Oldenburg.

Anmeldung und Infos gibt es beim Ernährungsrat Oldenburg unter regio-challenge@oezo.de oder unter Tel. 0157-85942384.

Äpfel, Gurken, Karotten und Tomaten aus dem Ammerland – beim Rest ist es nur zu 95 Prozent sicher. BILD: HYSKY

Schummeleien am Morgen: Nur die Blaubeeren und Pflaumen kommen aus der Region. BILD: HYSKY