

# „Wenn's nicht so arg gesund schmeckt“

Regioplus-Challenge angenommen: Unsere Redakteurin Ines Speck versucht, sich (und Teile ihrer Familie) nur mit dem zu ernähren, was an Bio-Produkten aus einem Radius von 50 Kilometern kommt. Fazit: schwierig, schwierig.

**Dasing** - Regional und bio einkaufen, das sagt mir zu. Aber: Wenn die Lebensmittel ausschließlich bio und nur aus einem Umkreis von 50 Kilometern kommen sollen, dann wird's schwierig, muss ich feststellen.

Schwierig, weil sich allein wegen des vorgeschriebenen Radius das Angebot dezimiert. Produkte aus Kuhmilch? Eigentlich nicht Challenge-gerecht zu kriegen. Wie gut, dass es da drei Joker gibt! Einer geht für Butter drauf. Der nächste für Gewürze, denn das Land, in dem der Pfeffer wächst, ist definitiv weiter weg als 50 Kilometer. Der dritte Joker geht für Kaffee drauf. Ohne den kann ich noch weniger leben, als ohne Schokolade.

Und damit sind die Joker auch schon vergeben.

Was zur Folge hat, dass die Kürbissuppe ohne Tomatenmark und Sojasoße auskommen muss.

Und genau da kommen Teile der Familie ins Spiel: Denn die zehnjährige Tochter, derzeit ziemlich heikel, gab schon vor der Challenge aus: Sie würde schon mitmachen, „wenn's nicht zu gesund schmeckt“. Ja, also, die Kürbissuppe schmeckte ihrem Gaumen wohl eher zu gesund... Genauso wie die (abgespeckte) Gemüsepfanne.

Ganz nach ihrem Gusto allerdings waren die schnellen Bratkartoffeln mit Ei, die fix in der Mittagspause gebrutzelt wurden. Da sind wir wieder bei „schwierig, schwierig“: Schon nach zwei vollen Tagen Challenge muss ich zugeben, dass es für eine berufstätige Mutter eher aufwendig ist, Lebensmittel hundertprozentig Challenge-gerecht einzukaufen.



**Gruselig gesund** fanden Teile der Familie Speck, was während der Regioplus-Challenge – also alles rein bio und regional – auf den Tisch kam. Angesichts der Jahreszeit war natürlich Kürbis dabei.

Foto: Pixabay

Praktisch (sowie benzin- und schadstoffarm) ist es, Einkäufe „auf dem Weg“ zu erledigen. Nur, auf dem Weg bekomme ich nicht alles, was ich für den eh schon eingeschränkten Speiseplan brauche. Schon in der Vorbereitung der Challenge habe ich den wahrscheinlich zeitintensivsten Einkaufszettel meines Lebens geschrieben. Dabei galt es Fragen zu klären wie: Was geben die Felder her, wer baut was hier und in bio an, und wie und wann komme ich an die Produkte?

Rechercheintensiver als gewohnt – aber gar nicht uninteres-

sant. Denn schon fast erhellend war das Sinnieren über meine Genuss-, Konsum- und Einkaufsgewohnheiten. Da hatte ich gedacht, ich würde schon zu einem großen Teil regional und bio einkaufen. Pustekuchen! Die Regio-

Challenge zeigte mir, wie es ist, auf breiter Front von sich selbst enttäuscht zu

werden. Denn vieles, was bisher in meinem Einkaufskorb landete, ist zwar entweder von hier, dafür nicht einwandfrei bio, oder aber bio, dafür von außerhalb des von der Regio-Challenge vorgegebenen Radius. Schon nach wenigen Tagen musste ich feststellen: 100

Prozent bio und regional lässt sich in meinen Alltag und in die Ernährung meiner Familie nicht integrieren. Überwiegend bio und viel regional lässt sich aber machen.

Und das nehmen wir, ich und Teile meiner Familie, als hehres Ziel mit. In der besten aller Welten haben wir Zeit, vom Hofladen zum Wochenmarkt zu tingeln, um frisch, direkt, regional und bio einzukaufen. In der besten aller Welten muss ich nicht kilometerweit entfernte Stationen anfahren, um mein Körbchen zu füllen. In der besten aller Welten gehen Mutter und Tochter voller Harmonie an den Gemüsesstand, wo das Kind die unverpackten, frischen Bio-Tomaten in den mitgebrachten Beutel zählt. Ein bisschen was von dieser Idealvorstellung lässt sich realisieren. Meistens geht ja auch immer noch ein bisschen mehr...

Schlauer geworden bin ich jedenfalls durch die intensive Beschäftigung mit dem Angebot der hiesigen Bio-Produzenten. Ich bin zu der Erkenntnis gelangt: Es gibt schon ganz schön viel, aber Grundlegendes halt auch nicht. Probieren werde ich noch einiges. Denn eigentlich bin ich offen für Küchen-Experimente.

Aber dann ist da ja noch die Familie. Teile davon sagen Sätze wie: „Was gibt's heute Mittag? Hoffentlich nicht schon wieder was Gesundes.“

■ Mehr über die Aktion finden Interessierte online unter <https://regiopluschallenge.customer.bisping.de>. Dort kann man sich auch noch anmelden und einen Newsletter bestellen.

