



Slow Food statt Fast Food

Lecker gesund essen in Braunschweig

Gesünder und bewusster essen und dabei vielleicht auch »mal kurz die Welt retten«: Das ist schon seit Jahren ein Trend, der durch die Entschleunigung der Corona-Zeit und immer neue Lebensmittelskandale weiter an Freund*innen gewinnt. Schlechte Zeiten für Fast Food, sollte man deshalb meinen. Also, Braunschweig, ran an den bewussten Genuss und ans Slow Food!



Ich sitze mit Regina Oestmann und Hans-Georg Baumgarten vor dem Café »Süßes Leben« am Braunschweiger Hagenmarkt. Ein verheißungsvoller Ort. Hier wird nicht nur der leckere Kuchen gelobt, sondern auch ganz besonders die hausgemachten Pralinen. Wir haben uns verabredet, um über »Slow Food« zu sprechen. Wer sich in der Region schon einmal intensiver mit diesem Thema beschäftigt hat, kennt die beiden. Sie sind langjährige Aktivistinnen der Braunschweiger Slow-Food-Szene, und insbesondere Regina Oestmann kennen viele noch als aus ihrer Zeit als engagierte Köchin und Gastronomin aus dem »La Vigna« am Kohlmarkt. Dort kochte sie natürlich italienisch, aber auch sehr norddeutsch – immer mit dem Anspruch, lieber »slow« als »fast« zu sein.

Aber was heißt »Slow Food« eigentlich? Eigentlich wollte ich von den beiden ja schnell nur mal ein paar Tipps bekommen, wo man in Braunschweig wirklich gesund und bewusst und mit gutem Gewissen essen gehen kann, also statt »mal fix« auf einen Hamburger oder Döner in einer der bekannten Fast-Food-Lokalitäten in ein »echtes« Slow-Food-Restaurant. Denn so einfach ist das leider doch nicht. »Aus der Slow-Food-Perspektive leben wir hier in der Braunschweiger Region in einer kulinarischen Wüste«, holt mich Profi-Köchin Oestmann aus meiner vielleicht auch etwas naiven Traumwelt zurück. »Den strengen Slow-Food-Kriterien entspricht eigentlich niemand hier in der Region«. Oh je, »strenge Kriterien« hört sich anstrengend an. Doch Eines vorweg: Slow Food hat sehr viel mit »lecker« essen, mit Genuss und Lebensfreude zu tun. Aber der Genuss ist für »Slow Foodies« eben nicht Alles. Hinter der jahrzehntealten Bewegung steckt noch mehr.

Slow Food: Lecker Essen trifft Verantwortung

Entstanden ist die Slow-Food-Bewegung Mitte der 1980er Jahre in Norditalien als Reaktion auf die Eröffnung des ersten McDonalds-Restaurants in Rom. Ein Skandal – erzählt man sich zumindest. Heute ist Slow Food eine fast weltumspannende Non-Profit-Organisation und auch in Deutschland seit knapp 30 Jahren als gut organisierter Verein aktiv, und mit rund 80 Untergruppen auch bei uns als »Slow Food Braunschweiger Land« aktiv: Eine bunte Gemeinschaft aus Chefköchen und Aktivistinnen, Jung und Alt, Bauern und Fischern, Experten und Akademikern und vielen Anderen setzt man sich weltweit im Wesentlichen für drei Dinge ein: Lebensmittel sollen »gut«, »sauber« und »fair« sein. Das hört sich eigentlich ganz vernünftig und selbstverständlich an – und ich frage nach, was »gut« heißt. »Wohlschmeckend, nahrhaft, frisch, gesundheitlich einwandfrei, die Sinne anregend und befriedigend«, antwortet die Profi-Köchin Oestmann. Ich glaube, das finden wir Alle einfach gut.

Aber beim zweiten Punkt »sauber« wird es schon problematischer: »Hergestellt, ohne die Ressourcen der Erde, die Ökosysteme oder die Umwelt zu belasten, und ohne Schaden an Mensch, Natur und Tier zu verursachen«, erläutert Hans-Georg Baumgarten und

»Essen ist auch immer politisch.«

erklärt auch gleich den dritten Punkt »fair«: die soziale Gerechtigkeit achtend, mit angemessener Bezahlung und fairen Bedingungen für Alle, von der Herstellung über den Handel bis hin zum



Slow Food®

Im Zeichen der Schnecke: Slow Food Deutschland e. V.

Die Rote Schnecke ist das weltweite Erkennungszeichen der Slow-Food-Bewegung. Das passt ganz wunderbar: langsam, aber unbeirrbar knabbert und fühlt sie sich durch ihre Umwelt. Und das schreibt die deutsche Sektion über sich selbst und ihre Ziele:

Slow Food...

- » ...ist eine weltweite Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt sind für Slow Food ebenso wichtig wie eine faire Entlohnung für zukunftsfähig arbeitende Erzeuger und die Wertschätzung und der Genuss von Lebensmitteln.
- » ...fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt.
- » ...bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent.
- » ...ist in über 170 Ländern mit diversen Projekten, Kampagnen und Veranstaltungen aktiv. Als Slow-Food-Mitglied ist man Teil einer großen, bunten, internationalen Gemeinschaft, die das Recht jedes Menschen auf gute, saubere und faire Lebensmittel vertritt. Slow Food ist eine Non-Profit-Organisation.



Slow Food Deutschland (SFD)

In manchen Ländern wie Italien, den USA und Japan gibt es nationale Vereine, so auch in Deutschland. Slow Food Deutschland e. V. wurde 1992 gegründet – als erster nationaler Verein außerhalb Italiens. Slow Food Deutschland zählt rund 14.000 Mitglieder und über 80 regionale Gruppen, die Sie hier finden: https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort

Die Geschäftsstelle des SFD ist in Berlin. Mehr Informationen zum Verein hier: https://www.slowfood.de/wirueberuns/slow_food_deutschland/der_verein

Eine der Untergruppen ist das Slow-Food-Youth-Netzwerk, die Jugendbewegung von Slow Food: <https://www.slowfood.de/wirueberuns/slowfoodyouth>

Slow Food Braunschweiger Land

Eine von den über 80 Regionalgruppen in Deutschland ist das »Convivium Braunschweiger Land«. Als Convivien bezeichnet man die regionalen Gruppen von Slow Food. Der Name leitet sich ab vom lateinischen Wort convivium, die Tafelrunde. Die kleine, aber sehr aktive Braunschweiger Gruppe mit rund 150 Mitgliedern wird von Regina Oestmann und Hans-Georg Baumgarten geleitet.

Convivium Braunschweiger Land

Regina Oestmann
Querumer Str. 26, 38104 Braunschweig
Tel. 0531 – 12 33 790

Corona-bedingt ist das eigentlich immer „leckere“ und interessante Programm der Braunschweiger aktuell etwas dünner. Hier gibt es nähere Infos:

https://www.slowfood.de/slow_food_vor_ort/braunschweiger_land/termine

Einfach mal reinschauen, mitmachen und mitgenießen!

Verzehr. »Essen ist halt immer auch politisch«, unterstreicht Regina Oestmann diesen kleinen Exkurs noch einmal klar und deutlich.

Ja, und weil der Verband diese Kriterien doch recht streng auslegt und überwacht, gibt es in der Braunschweiger Region noch kein Restaurant, das die rote Schnecke, das Zeichen von Slow Food Deutschland, voll und ganz verdient hat.

Von hier an könnte unser Gespräch eine sehr politische, gesellschaftskritische, wirtschaftliche und sogar globale Wendung nehmen, aber so tief wollte ich ja eigentlich gar nicht in das Thema einsteigen. Wer mehr über die generellen Ziele und die Prinzipien von Slow Food Deutschland wissen will, findet auf der übersichtlichen Website www.slowfood.de vielfältigste, auch sehr hilfreiche Informationen.

Oder auch bei den Untergruppen, die bei Slow Food Deutschland »Convivien« heißen: »Braunschweiger Land« nennt sich die hiesige (siehe Kasten). Genau da, im Braunschweiger Land, in unserer Region will ich thematisch auch bleiben und versuche meinen beiden Gesprächspartnern hartnäckig doch noch einmal ganz handfeste Genuss-Tipps aus der Sicht »echter Slow Foodies« für Braunschweig und Umland zu entlocken.

Wer sucht, findet genussvolle Überraschungen!

Und ja, es gibt doch Einige davon: Da wird zuerst der »Lindenhof« in Bornum genannt (siehe Kasten übernächste Seite). Auch das »Da Piero« in Braunschweig-Maschode bekommt noch ganz gute

Noten und hat als Förderer der Bewegung sogar die Rote Schnecke an der Hauswand. Und noch ein kleiner, offizieller Geheimtipp gleich um die Ecke: Die Eisdieler »Pelegrin« in der Wendenstraße 2 war bis vor kurzem noch im generellen Slow-Food-Genussführer Deutschland lobend gelistet. Ganz besonders nennen dürfen wir aber noch einen weiteren

»Mit Geiz-ist-geil geht das nicht.«

Eistempel, die »Eismanufaktur« in Wolfenbüttel, in der das Ehepaar Borkowski in der Straße Am Alten Schlachthof seit gut fünf Jahren ungewöhnliche Eissorten produziert, die weit über Wolfenbüttel hinaus insbesondere auch Slow-Food-Anhänger begeistern.

Und dann gibt's noch eine Überraschung für mich: »Die Restaurants in der Autostadt in Wolfsburg«, verraten meine beiden Gesprächspartner. »Da wird mit hohem Anspruch insgeheim fast slow gekocht, Vieles ist Bio und Vieles kommt aus der Region.«

Wenn es noch etwas weiter entfernt sein darf, dann auf in den Harz. Zwischen Clausthal-Zellerfeld und Altenau, mitten in der historischen Kulturlandschaft des Oberharzer Wasserregals, gibt es die wirklich gastliche Stätte »Pösterberger Hubhaus«, in der ganz und gar aufs Leckerste nach Slow-Food-Kriterien eingekauft, geschneidelt, gekocht und gebraten wird. Das gleiche gilt für das Hotel-Restaurant »Wildemann« im kleinen gleichnamigen Harz-Örtchen. Hier hat sich ein junges Ehepaar, Maria und Mathias Geinitz, höchstes Lob und die Erwähnung im offiziellen Slow-Food-Genussführer Deutschland »erkoht«. »Überhaupt der

Harz!«, schwärmen meine beiden Gesprächspartner, »Da gibt es aus unserer Sicht einige leckere Geheimtipps zu entdecken, eine gute Infoquelle dafür ist die Website des Oberharzer Wasserregals.«

Donnerstag: Einkaufszeit für Slow-Foodies

Wenn es ans selber Kochen geht, ist für uns Braunschweiger der Bauernmarkt auf dem Kohlmarkt näher als der Harz. Jeden Donnerstag von 8:30 bis 14:00 Uhr lockt hier Regionales. Und genau diese Regionalität mit dem Aspekt »was die Jahreszeit gerade anbietet« –



zwei wesentliche Slow-Food-Kriterien – sind hier besonders präsent. Die freundlich-angenehme Einkaufsatmosphäre gibt es kostenlos dazu. Noch ein Tipp: Der Wochenmarkt in Braunschweig am Franzosen Feld findet Donnerstag Nachmittag von 13 bis 18 Uhr statt. Dort stehen zum Beispiel der rote Truck vom Biohof »Henning Bauck« oder »Horst Hohmann« aus Wehnsen bei Peine mit Gemüse und Fleisch. Ohnehin finden Oestmann und Baumgarten fast

»Verpackungen:
je mehr draufsteht,
umso schlechter.«

alle Angebote auf diesem Markt ziemlich slow und lecker.

Das gilt natürlich auch für den einmal jährlich stattfindenden »Braunschweiger Genussmarkt«, der Corona-bedingt leider dieses Jahr ausfallen muss, aber für 2021 zumindest schon wieder angedacht ist. Alle Bauern, Hersteller und Anbieter, die dort ihre Produkte und Speisen präsentieren, haben sich das Wohlwollen des

Conviviums Braunschweiger Land erkämpft. Die Teilnehmerliste ist auch dort erhältlich, denn das doch sehr rührige Team von Slow Food Braunschweiger Land ist ja Mitorganisator und scheint mir mehr und mehr eine wirklich gute Quelle und Anlaufstelle für potenzielle, nachhaltig denkende Genussmenschen zu sein.

Allgemein gilt – und das ist doch sehr erfreulich: Viele der recht strengen Slow-Food-Kriterien sind zumindest teilweise in der Gesellschaft, bei uns Konsumenten, im Lebensmittelhandel angekommen. Selbst bei Lidl, Aldi und Co. spielen ja mittlerweile die Themen Regionalität, Bio oder Fairtrade eine größere Rolle – auch wenn da noch sehr viel Luft nach oben ist. Es liegt natürlich an uns selbst, was wir kaufen, und wie bewusst wir essen. »Einfach mal fragen: Wo

kommt das her? Das bringt uns oft schon weiter«, wirft Hans-Georg Baumgarten dazu ein. »Und ich gucke immer drauf, was drin ist. Wenn die Zutatenliste auf einer Lebensmittelverpackung schier endlos ist, dann kann das einfach nicht gut, nicht gesund, nicht natürlich sein.«

Essen, um zu erhalten: So lecker kann Verantwortung sein

„Sind Slow-Foodies eigentlich Vegetarier?«, will ich zum Schluss noch wissen. »Nein, nicht grundsätzlich«, sagen die beiden übereinstimmend. »Wir essen weniger Fleisch, das aber von bester Qualität – und deshalb darf es auch etwas teurer sein. Wir wollen wissen, wo das Tier herkommt. Massentierhaltung ist absolut tabu. Wir sind für Artenvielfalt, die sogenannte Biodiversität, bei Tieren und Pflanzen. Wir essen auch, um zu erhalten«, wirft Regina Oestmann mit einem Augenzwinkern ein und denkt dabei an das leckere Harzer Rote Höhenvieh oder das Bentheimer Schwein. Und auch das gilt: »Mit einer Geiz-ist-geil-Haltung geht das alles nicht. Slow, bewusst, gesund und fair zu essen hat natürlich seinen Preis!«

Okay, ich habe verstanden, und ich habe auf jeden Fall gelernt, dass »Slow Food statt Fast Food« mehr ist als der Wechsel von dem einen in ein anderes Lokal. Es geht auch um Verantwortung, Politik, Nachhaltigkeit und gesellschaftliches Wohlergehen – und dies wiederum mit entspanntem Genuss und leckerem Essen zu verbinden, ist eigentlich eine ziemlich überzeugende Sache! ■

Hier geht Slow-Food-Braunschweig gerne essen:

Sieben »offizielle Geheimtipps« aus der Region

Landgasthof Lindenhof, Borum

In der Nähe von Königslutter. In sehr bodenständigem Ambiente wird gekonnt mit saisonalen Produkten aus der Region gekocht. Empfehlenswert demnächst wieder: der Grünkohl. Aber auch Sauerfleisch und Tafelspitz sind nicht zu verachten.

Im Winkel 23, 38154 Königslutter
→ www.lindenhof-bornum.de

Hotel-Restaurant »Rathaus«, Wildemann

Selbst aus dem fernen Hannover reist man gern in das »Hotel Rathaus Wildemann«, denn hier kann man nicht nur slow und genussvoll essen, sondern auch stilvoll wohnen. Ein liebevoll und sehr ambitioniert geführtes Haus.

Bohlweg 37, 38709 Wildemann
→ www.hotel-rathaus-wildemann.de

Polsterberger Hubhaus, Oberharz

Hier »klebt« die Rote Schnecke auf einem typischen Harzer Holzhaus, das auf einer sonnigen Waldlichtung inmitten der historischen Kulturlandschaft »Oberharzer Wasserregal« steht. So verbinden sich Slow Food, magischer Ort und Wanderlust zu einem unnachahmlichen Genuss.

Polsterberg 1, 38678 Clausthal-Zellerfeld
→ www.polsterberger-hubhaus.harz.de

Eismanufaktur / Eisdiele Wolfenbüttel

Der Name »Manufaktur« deutet es an: Das köstliche Eis wird noch von Hand gemacht – nur mit natürlichen Zutaten, meistens aus der Region. Und es werden ständig neue Geschmacksrichtungen »erfunden«, von süß bis salzig. Die treue Fangemeinde wächst und wächst.

Am Alten Schlachthof 2, 38304 Wolfenbüttel
→ www.eisdiele-wolfenbuettel.de

Autostadt Wolfsburg

Eine gute Handvoll sehr unterschiedliche ausgerichtete Restaurants haben sich gemeinsam einem Credo verschrieben: »Mit Hand und Herz kochen wir täglich frisch, vital, vorwiegend bio, regional und saisonal. Rücksicht auf Tierwohl, Umwelt und Fairtrade sind unsere Einkaufsprinzipien.«

Autostadt Wolfsburg, 38440 Wolfsburg
→ www.autostadt.de/restaurants

»Da Piero«, Braunschweig-Mascherode

Seit fast 15 Jahren kocht Pietro Stanziale im ehemaligen Mascheroder Dorfkrug – eine Institution in der Region. Besondere Vorlieben: Fisch aus sogenanntem Wildfang, Drei-Gänge-Überraschungsmenüs und ein Plausch mit den Gästen.

Salzdahlumer Str. 301, 38126 Braunschweig
→ www.da-piero-bs.de

»Harzer Speisekammer«, Buntenbock im Harz

Lebensmittel aus bäuerlichen Kleinbetrieben in bewährter Slow-Food-Tradition: Das ist der Grundstock für Michael Woykes Koch-Erfolge in der »Harzer Speisekammer«. Auf seiner Website stellt er sogar die meisten seiner Lieferanten vor: persönlich, regional, authentisch – einfach ein Hochgenuss.

Mittelweg 13, 38678 Buntenbock
→ www.harzerspeisekammer.de

Wirklich interessant, »lecker« und lesenswert: Im zweimonatlich erscheinenden, offiziellen Slow-Food-Magazin stecken viele Rezepten, Tipps und Hintergrund-Informationen. Auch im Buchhandel erhältlich – Slow-Food-Deutschland-Mitglieder bekommen das Magazin kostenlos.

