



EIN STÜCK **LEBENSKULTUR** AUF DEM TELLER

Zukunftsforscher sind sich einig: „Slow Food“, das bewusste und verantwortungsbewusste Essen und Genießen, ist einer der Megatrends, die unser Leben morgen beeinflussen werden. Für den Münchner Eberhard Spangenberg ist es schon heute weit mehr: Es ist ein Lebensstil, den er vor über 30 Jahren für sich entdeckte und der ihn so fesselte, dass er die Slow-Food-Idee von Italien nach Deutschland holte. Im Gespräch mit „gut WOHNEN & LEBENSKULTUR“ verriet der 62-Jährige, wie es sich in seiner Heimatstadt genussvoll und bewusst leben lässt.

Am Anfang stand bei Eberhard Spangenberg die Lust am Genuss, an der kulinarischen „ars vivendi“, der Kunst zu leben, wie man sie aus Italien kennt. Dass dort einfache Gerichte aus wenigen aromatischen Zutaten zu Delikatessen werden, Weine und Öle ein Bekenntnis sind zu dem Stück Land, wo sie entstehen, dass gutes Essen Kultur ist – all das sprach den Kulinarier Spangenberg an. Deshalb brachte er in den 1980er Jahren den Münchnern in seinem ersten „Garibaldi“ in der Schellingstraße neben Wein auch die italienische Lebensart näher. Regelmäßig war der Weinhändler auf Messen in Italien, um dort seine Winzer zu treffen, zu ordern und sich auszutauschen. „Als die mit einem Mal alle kleine goldene Schnecken am Revers trugen, machte mich das neugierig“, erinnert sich Spangenberg. Die Schnecke ist nach wie vor das Symbol der Slow-Food-Bewegung, die 1986 vom Piemonteser Publizisten und Soziologen Carlo Petrini ins Leben gerufen wurde. Sie gründet auf dem Qualitätsbewusstsein für eine gute, einfache und regionale Küche. Besonders begeistert war Spangenberg vom Slow Food-Führer „Osterie d'Italia“, der all jene Lokale auflistet, wo die Slow-Food-Philosophie zum Tragen kommt. Damals wie heute eine Kultlektüre.

Da Spangenberg zu der Zeit auch noch als selbständiger Verleger für kulinarische Bücher tätig war, nahm er Kontakt zu Carlo Petrini auf, um die Rechte am Osteria-Führer zu erwerben und ihn in Deutschland zu veröffentlichen. „Die Rechte erhielt ich quasi gegen Handschlag. Die einzige wirkliche Bedingung des Vertrages war, dass ich Slow Food in Deutschland gründen sollte“, sagt Spangenberg und lacht, weil die Slow Food-Idee ja ohnehin seiner eigenen Philosophie entsprach. Große Überzeugungsarbeit war also nicht nötig. Und Mitstreiter waren schnell in vielen der Restaurants, Gaststätten und Hotels



gefunden, die Spangenberg mit Wein und anderen italienischen Regionalprodukten belieferte. Dazu kamen noch Journalisten, Produzenten und Händler. Ein ganzes Netzwerk von Brüdern und Schwestern im Geiste, das sich in und um München herum – wo bis heute das stärkste Slow Food-Convivium Deutschlands verortet ist – zusehends verdichtet hat.

Spangenberg, der sich in erster Linie von den sorgfältig ausgewählten Lebensmitteln aus dem Garibaldi-Sortiment ernährt, etwa Pasta, Reis, Tomaten oder sizilianischem Thunfisch, kauft in München nicht ausnahmslos bei Slow-Food-Mitgliedern. Auch wählt er nicht ausschließlich „bio“. „Schließlich ist Slow Food kein Dogma, kein ehernes Gesetz. Es soll Spaß machen, die Lebensmittel zu entdecken“, sagt der Genussmensch. Vor allem gehe es darum, bewusst einzukaufen und die Herkunft der Lebensmittel zu kennen. Das könne sowohl beim Biohändler als auch im türkischen Obst- und Gemüseladen am Bahnhof sein, der bestens über seine Ware Bescheid weiß. Spangenberg hat seine persönlichen Anlaufstellen: Wenn er ein gutes Huhn möchte, dann bitteschön ein Herrmannsdorfer Landhuhn, die berühmte österreichische Sulmtaler-Rasse. Das holt er sich, ebenso wie das Herrmannsdorfer Weideschwein – das im Wald und auf der Wiese aufgezogene Schwäbisch-Hällische Landschwein – entweder in der Filiale der Herrmannsdorfer Landwerkstätten am Viktualienmarkt oder am Elisabethmarkt. Beide Märkte, ebenso wie der am Wiener Platz und die etwa zehn Bauernmärkte (www.muenchner-bauernmaerkte.de), seien exzellente Adressen, weil das Einkaufen dort an sich schon ein sinnliches Vergnügen ist und weil man mit den Händlern, die oft auch gleichzeitig die Produzenten seien, ins Gespräch kommt und so Sonderwünsche berücksichtigt werden können.

„Ich möchte zum Beispiel nicht, dass mein Fleisch gesägt wird. Die Hitze und der Knochenstaub würden den Geschmack verändern. Ich will mein Fleisch geschnitten und gehauen“, erklärt der Kulinarier. „Schließlich heißt es Fleischhauer und nicht Fleischsäger“, und erklärt damit, dass er deshalb Lamm wahlweise am Elisabethmarkt oder beim türkischen Metzger seines Vertrauens in



Kochen und Essen seien eine Frage der Fantasie, findet Eberhard Spangenberg. Sicher ist: Wer sich mit der Qualität und Herkunft der verwendeten Lebensmittel befasst, verändert seinen Einkaufs- und Lebensstil. Tut man das mit Bedacht, muss das nicht zwangsläufig viel mehr kosten.

der Schleißheimer Straße kauft. Rind isst Spangenberg dann auch mal gerne auswärts – beim „Pschorr“, einem Slow-Food-Mitglied, der auf die alte Nutztierasse des Murnau-Werdenfeller Rinds setzt. Und beim „Alten Wirt“ in Grünwald beeindruckt ihn, dass man kleine Portionen bekommt, aber jederzeit Nachschlag ohne zusätzliche Kosten nachfassen kann. So würde man vermeiden, dass einwandfreie Lebensmittel nur deshalb entsorgt werden, weil die Portionen zu groß sind. „Ich nehme Wege und Zeit in Kauf, um an meine Lebensmittel zu kommen“, sagt der gebürtige Münchner, der auch gelegentlich in den großen Delikatessenabteilungen etwa von Kaufhof,



„Essen ist ein Teil des Lebens, viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme“

Eberhard Spangenberg

im Biosupermarkt oder im normalen Supermarkt in der Abteilung für regionale Produkte einkauft. Hofläden, die er bei Ausflügen aufs Land aufsucht, hält er für „wunderbare Einrichtungen“. Und auch dem Spezialitätenhandel im Internet verschließt er sich nicht. „Essen ist ein Abenteuer. Es ist Teil des Lebens und viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme.“

Aber ist das denn auch bezahlbar? „Hochwertige Lebensmittel sind sicherlich nicht zum Discount-Preis zu haben“, räumt Spangenberg ein. Aber wenn man mehr mit den Jahreszeiten kochen und Angebote, wie beispielsweise die Happy Hour bei der Hopfisterei wahrnehmen würde, dann bekäme man wertige, handwerklich hergestellte Lebensmittel auch günstiger. So ein Landhuhn mag vielleicht bis zu 40 Euro kosten, dafür wiegt es satte zwei Kilogramm. „Da essen wir Tage davon. Da wird auch nichts weggeworfen“, erzählt Spangenberg. Fleisch gibt es im Hause Spangenberg ohnehin eher in Maßen, dafür oft Getreide und Hülsenfrüchte mit frischem Gemüse. „Folgt man der Slow-Food-Idee, wird die eigene Küche mit der Zeit filigraner. Kochen und Essen sind eine Frage der Fantasie“, stellt er klar und unterstreicht, dass diese in München im Vergleich zu anderen Städten vielfach angeregt werde. Ob es an der Nähe zu Italien liegt, zum Slow-Food-Mutterland, oder daran, dass die Bayern ohnehin genussorientiert und stolz auf ihre Erzeugnisse sind, sei jetzt mal dahingestellt. Dennoch räumt Spangenberg ein, dass Slow Food aus organisatorischen, zeitlichen und wirtschaftlichen Aspekten nicht von jedermann jeden Tag umsetzbar ist. Dann schade es auch nicht, sich der modernen Technik der schnellen Küche zu bedienen. „Auch ich friere ein und taue, wenn ich gerade nicht slow bin, Einfrorenes mal eben in der Mikrowelle auf“, verrät er. Zumal er im Gefrierschrank auch Dinge bevorratet, die er nicht täglich oder aber in Mengen macht, die er auf einmal nicht aufbraucht. Fonds und Jus etwa. Aber Hightech bräuchte man in der Slow-Food-Küche nicht: „Gute Messer, gute Töpfe, gute Produkte und Zeit genügen.“ Spangenberg leistet es sich mittlerweile sogar, einen Gang nach dem anderen zuzubereiten, wenn er sich Gäste einlädt. „Das verlängert den Genuss und betont das conviviale Element“, findet er. Slow Food ist der Ernährungsstil, um das Leben im ganzheitlichen Konzept zu verwirklichen. Und das klappt in München vorzüglich.

Text: Alexandra Korimorth
Fotos: GHM/Food & Life, fotolia, privat

STICHWORT SLOW FOOD

Ursprünglich als Gegenbewegung gegen uniformes und globalisiertes Fastfood konzipiert, beschreibt Slow Food heute weit mehr als genussvolles, bewusstes und regionales Essen. Slow Food ist ein Lebensstil, praktiziert von mündigen Konsumenten und verantwortungsbewussten Genießern. Es geht um den Erhalt kultureller und biologischer Vielfalt, um den Schutz unseres Planeten und um Entschleunigung im eigenen Leben. Slow-Food-Anhänger möchten wissen, woher das, was sie auf dem Teller haben, stammt. Ihnen ist es ein Anliegen, dass den Erzeugern ein fairer Preis für Produkte bezahlt wird und dass Nahrung in ihrer Qualität nicht durch einen ruinösen Preiskampf verschlechtert wird. Nachhaltigkeit im Sinne einer naturnahen und ökologischen Lebensmittelezeugung spielt eine große Rolle. Slow-Food-Anhänger bemühen sich um den Erhalt der regionalen Küchen, folglich um die Bewahrung lokaler und regionaler Obst- und Gemüsesorten und Nutztierassen - letztlich also um kulturelle Vielfalt. Ihr Credo „Qualität braucht Zeit“ bezieht sich auf den Anbau, die Produktion, den Verkauf und den Verzehr von Lebensmitteln. Der Slow-Food-Bewegung, die 1986 von Carlo Petrini durch Gründung der gleichnamigen Organisation in Italien initiiert wurde, sind somit nicht nur sinnliche Aspekte, sondern vielmehr ökologische, kulturelle, ökonomische, soziale, historische und individuelle zu eigen („Die Slow Food Story“ gibt es auch als DVD). Weltweit verzeichnet der Verein Slow Food 80.000 Mitglieder in 150 Ländern auf allen Kontinenten. In Deutschland sind es aktuell mehr als 12.000 Mitglieder in rund 80 Convivien (lokalen Gruppen).

Das Convivium München zählt etwa 850 Mitglieder und ist damit das größte Convivium in Deutschland. Der geografische Einzugsbereich erstreckt sich von München bis ins oberbayerische Umland. Zu den angrenzenden Convivien im Fünf-Seen-Land, dem Chiemgau-Rosenheimer Land und in der Region Bad Tölz-Tegernsee pflegt es freundschaftliche Kontakte. Kulinarische Themenausflüge und Reisen stehen regelmäßig auf dem Programm. In seinem Online-Genussführer empfiehlt das Convivium Gaststätten im Großraum München, die originale und originelle bayerische Küche anbieten und zudem den Ansprüchen von Slow Food gerecht werden. In die Rubrik „Restaurant-tips“ fließen Empfehlungen der Conviviums-Mitglieder zu Lokalen rund um München ein, die nicht-bayerisch, aber nach Slow-Food-Kriterien „gut, sauber und fair“ kochen. Einen gesamtdeutschen Überblick gibt der „Slow Food Genussführer Deutschland 2014“ (19,95 Euro).

Mehr Infos zu Zielen, Mitgliedschaft und Veranstaltungen des Münchner Conviviums unter www.slowfood-muenchen.de

