



Jürgen Piquardt

Complementismus

Lust auf Pflanzenkost! ☆☆☆(☆)

Pfadefinder zu einer individuell-ganzheitlichen Ernährung

G5 Netz Verlag 2017 · 608 Seiten · 22,50 · 978-3-94178605-9

„Lust auf Pflanzenkost“ – das ist mein Thema. Mit „Complementismus“ konnte ich allerdings zunächst nichts anfangen und auch „Pfadefinder“ war mir fremd. Der Verlag sagte mir ebenfalls nichts; kein Wunder, es ist ein Eigenverlag, der z.Zt. nur

zwei Titel von Jürgen Piquardt vorhält, den vorliegenden natürlich und ein weniger umfangreiches Buch mit dem Titel „Erkenne Dich! Und Handle!“.

G5 steht für Genuss, Gesundheit, Geselligkeit, Gemeinwohl und Ganzheit. 5 Gs, die miteinander vernetzt sind. Für diese 5 Gs steht Jürgen Piquardt, ich wage zu behaupten, er lebt sie.

608 Seiten mit Geleitschreiben, Vorwort, Registern, weiterführenden Adressen und einer Kochfibel – dem Buch im Buch, das ich ganz gern extra gehabt hätte. 608 Seiten mit dem Ehrgeiz, ein Ernährungs-, Gesundheits-, Koch-, Lese-, Streit- und Umweltbuch zu sein.

Ich hake mal beim „Streitbuch“ ein. Ich glaube, Jürgen Piquardt meint das ernst! Er will sich nicht „zanken“, aber diskutieren, auch in dem Sinne, dass er bereit ist, sich selbst zu verändern, sich selbst in Frage zu stellen, sich weiter zu entwickeln. Ich meine, ihn soweit schon zu „kennen“. Das ist ein sehr persönliches und insofern auch berührendes Buch, das er da innerhalb von zwei Jahren geschrieben hat und das ein vorläufiges Fazit von 77 Jahren bedeutet.

Jetzt zum „Pfadefinder“. Ein Pfad ist keine Hauptstraße. Einen Pfad muss man sich suchen, vielleicht sogar selber „trampeln“. Jeder muss also seinen individuellen Pfad finden, einen den er selber bewältigen kann, mit eigenen Kompromissen und Zugeständnissen.

„Man ist konsequent, oder man lebt.“ Das ist ein Zitat von Erich Kästner, das aber im Buch, das gespickt ist mit Zitaten, nicht vorkommt. Jürgen Piquardt liebt Zitate! Und es sind tatsächlich sehr weise, sehr beherzigenswerte dabei, andere haben immerhin Unterhaltungswert.

Auch beim „Complementismus“ geht es um Zugeständnisse. Jürgen Piquardt tritt eigentlich ein für eine vegane Lebensweise. Die Gründe – Tierethik, Hunger in der sogenannten dritten Welt, Ökologie und Gesundheit – werden auch bei ihm genannt und ausgeführt. Da er aber sich selbst und andere „Pappenheimer“ kennt, kalkuliert er Zugeständnisse gleich mit ein, in der Sorge, dass



sonst gar nichts daraus wird, dass aus einem „Ganz-oder-gar-nicht“ im Zweifelsfalle ein resigniertes „gar nicht“ wird. Und so gesteht er in seiner Ernährungspyramide seinen „ComplementInnen“ bis zu 6% tierische Nahrung zu. Das sind dann immer noch (oder auch nur) 38 kg pro Jahr.

Muss man dafür einen neuen -ismus erfinden? Würde da eine Ermutigung, ein „trotzdem weiter so“ nicht vollauf genügen? Es gibt viele Menschen, die sich vorwiegend von Pflanzkost ernähren, also Ausnahmen zulassen. Ich schließe mich da ein. Oder braucht „man“ ein Wir-Gefühl? Das würde allerdings das Individuelle wieder einschränken und es kämen leicht wieder (ganz und gar nicht angestrebte) Dogmen durch die Hintertür.

Es gibt tatsächlich eine Einschränkung, nämlich des Zugeständnisses von ab und zu tierischen Produkten, die immerhin Fleisch einschließen. Dafür gibt es nämlich eine nicht unwesentliche Bedingung, und das ist die Tierhaltung, aus der die Produkte stammen. Jürgen Piquardt spricht niemals von „artgerechter Tierhaltung“. Da mache er sich nichts vor, das sei nicht möglich, „Artgerecht ist nur die Freiheit“, sagt er an einer Stelle wörtlich und zitiert damit einen Buchtitel von Hilal Sezgin, deren Bücher er anscheinend nicht kennt (sie kommen nicht im Literaturverzeichnis vor), aber kennen(lernen) sollte.

Er spricht dagegen von „fair“. Es sei selbstverständlich, nur Fleisch, Eier, Milch(produkte), von fair gehaltenen Tieren zu essen. Demnach ist fair weniger als artgerecht. Was meint er mit „fair gehalten“? Tiere, die vorwiegend in der Natur leben, auf Almen, Heiden, zwischen den Obstbäumen, in Wäldern. Und Tiere, die nicht zum Schlachthof transportiert wurden und dort enden mussten, sondern die auf ihrer Wiese mit einem Bolzenschuss getötet werden. Nachdem sie, das betont er immer wieder, ein schönes Leben hatten. Ein schönes, aber sehr kurzes Leben. Das muss man auch erstmal schlucken; logisch ist es nach meinem Dafürhalten nicht.

Dessen ungeachtet: Als Zukunftsvision kann ich mir das allenfalls vorstellen, auch wenn dann noch mehr geändert werden müsste. Es ist ja nicht so, dass ein Huhn, ein Schwein, ein Rind einfach ein Huhn, ein Schwein, ein Rind sind, sondern sie sind gezüchtet, überzüchtet, zum großen Teil qualgezüchtet. „Bio-verifizierte“ Produkte nach heutigem Standard tun es also nicht, denn *bio* ist nicht gleichbedeutend mit *fair*. Ich persönlich wüsste nicht, wo ich wirklich faire Produkte herbekommen könnte, könnte sie auch nicht bezahlen, bzw. wäre nicht bereit, den dafür angemessenen Preis zu bezahlen. Das würde mir den Genuss verderben, also suche ich ihn lieber in pflanzlichen Produkten, in dem von Jürgen Piquardt angepriesenen „Genuss des Einfachen“. In diesem Zusammenhang wird die Kartoffel im Vergleich zum Trüffel mehrmals gepriesen – zu Recht, finde ich, obwohl ich noch niemals Trüffel gegessen (und auch nicht vermisst) habe.

Auch die Kochfibel zeigt den Genuss des Einfachen, der mit saisonalen und regionalen, pflanzlichen Produkten in Bioqualität zu haben ist. Die Kochfibel wendet sich an Anfänger, nicht nur, was diese Küche betrifft, sondern überhaupt. Die meisten Rezepte entsprechen dem auch, nur wenige – vielleicht die interessantesten – setzen doch Erfahrung voraus. Auf jeden Fall war ich bei der Kochfibel voll in meinem Element. Ja, ich „lese“ Kochbücher, die Zutatenliste wie auch das „Procedere“, wie Jürgen Piquardt die Anleitungen nennt (und nicht etwa Prozedur). Ich merke



dann schnell, ob mir die Rezepte liegen, sich für mich und meinen Einpersonenhaushalt eignen. Die Rezepte sind nicht von Jürgen Piquardt, sondern von 5 Köchinnen, eine davon ist seine Frau Heike, die auch ansonsten in allem involviert ist, aber gerne im Hintergrund bleibt.

Ganz verschweigen möchte ich nicht, dass mich die vielen, vielen Schreibfehler gestört haben. Meistens nur Kleinigkeiten: ein Buchstabe zu viel, einer zu wenig, fehlende oder verrutschte Satzzeichen. Aber sie hemmen doch den Lesefluss und ich frage mich, was der mit Namen genannte und offenbar sehr geschätzte Korrektor eigentlich gemacht hat.

Manches würde ich (bzw. werde ich) Jürgen Piquardt direkt fragen oder ihm sagen und mich gerne mit ihm „streiten“. Und ich habe ganz fest vorgenommen, nächstes Jahr einen Kochkurs bei ihm in der Provence zu besuchen. Aber es gibt auch Direktmaßnahmen: öfter lächeln, mehr trinken, mehr kauen (also nicht verbissen sein!) ... und Maisnudeln kaufen.

Ich bin voller Fragen und auch Widerspruch, aber vielleicht hat sich gerade deswegen das Auseinandersetzen mit dem Buch, den 608 Seiten, die nicht runtergehen wie „Oliven“öl, gelohnt. Um sich mal eben schnell zu informieren, dazu eignet sich das Buch nicht, auch nicht, hartnäckige Carnivoren umzustimmen. Man sollte sich schon auf den Weg gemacht haben.

Wer das Buch bestellen möchte, sollte das beim Verlag direkt tun, dem das mehr nützt, als eine Bestellung über Internet.