

Nachhaltige Ernährung

Gut und lecker essen – heute und in Zukunft

Stuttgart, Februar 2012 – Fast täglich erreichen uns Meldungen über Lebensmittelskandale, Fettleibigkeit bei Kindern oder die Zunahme ernährungsabhängiger Erkrankungen in Mitteleuropa. Dazu kommen Nachrichten von Klimakatastrophen, Dürren und Hungersnöten weltweit. Welchen Anteil haben wir Verbraucher daran? Was können wir tun, um unsere Ressourcen – regional und global – zu schonen und auch für zukünftige Generationen zu erhalten? Dr. oec. troph. Karl von Koerber und Hubert Hohler geben Antworten auf diese Fragen. In ihrem neuen Sach- und Kochbuch „Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012) erklären sie die Prinzipien einer Ernährung, die Umwelt, Gesellschaft, Wirtschaft und Gesundheit im Blick hat. Dazu machen sie konkrete Vorschläge für eine ebenso nachhaltige wie gesunde und köstliche Küche.

„Nachhaltig handeln heißt, die Bedürfnisse heutiger Generationen zu befriedigen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden – und dass eine Region nicht auf Kosten anderer Weltregionen leben soll“, erklärt Karl von Koerber, Leiter der Arbeitsgruppe „Nachhaltige Ernährung“ an der Technischen Universität München/Weihenstephan. „Dabei geht es um den verantwortungsvollen und global aufeinander abgestimmten Umgang mit unseren ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Ressourcen.“ Landwirtschaft, Konsum und Lebensstil, Klimawandel, Welternährung und globale Gerechtigkeit sowie Energieverbrauch und -erzeugung sind Themen, die hier untrennbar miteinander verknüpft sind. „Dazu kommt die Gesundheit – des Einzelnen und der Weltbevölkerung. Wenn es um Ernährung geht, ist dieser Aspekt natürlich ganz wichtig“, so der Ernährungswissenschaftler und langjährige Nachhaltigkeits-Denker.

Weniger tierische Nahrungsmittel, bevorzugt regionale Produkte der Saison, am besten aus ökologischem Anbau und fair gehandelt sowie gering verarbeitet – das sind die wichtigsten Grundregeln für eine nachhaltige, gesunde Ernährung. „Damit schonen Sie die Umwelt, tragen zur wirtschaftlichen Stabilität der regionalen Erzeuger bei, leisten einen

Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit und tun auch Ihrem Körper etwas Gutes“, so von Koerber.

„Und es ist auch einfach köstlich, danach zu leben“, ergänzt Hubert Hohler, Küchenchef der Klinik Buchinger in Überlingen am Bodensee. „Bio-Obst und -Gemüse etwa: unter der heimischen Sonne gewachsen und voll ausgereift enthält es nicht nur mehr wertvolle Nährstoffe und weniger Schadstoff-Rückstände, sondern der Geschmack ist auch deutlich intensiver. Vor allen Dingen, wenn Sie es frisch und schonend zubereiten.“ Mit über 120 vegetarischen, Fleisch- und Fisch-Rezepten gibt der Spitzenkoch reichlich Anregungen für eine saisonale und das ganze Jahr hindurch köstliche und abwechslungsreiche Küche.



Karl von Koerber, Hubert Hohler
Nachhaltig genießen
Rezeptbuch für unsere Zukunft
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012
EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60 | CHF 28
ISBN: 9783830460534

Die Autoren:

Der Haushalts- und Ernährungswissenschaftler Dr. oec. troph. Karl von Koerber leitet seit 2009 die Arbeitsgruppe „Nachhaltige Ernährung“ an der Technischen Universität München/Weihenstephan. Außerdem gründete er das „Beratungsbüro für Ernährungsökologie“ in München und setzt sich für die wissenschaftliche Konzeption einer nachhaltigen Ernährung und deren Verbreitung in Wissenschaft, Politik und Gesellschaft ein.

Hubert Hohler verwöhnt als Küchenchef an der Klinik Buchinger in Überlingen seine Gäste mit nachhaltig produzierten und zubereiteten Köstlichkeiten. Außerdem engagiert er sich aktiv in der internationalen Vereinigung Slow Food® sowie im Netzwerk der BioMentoren, das von der UNESCO als offizielles Projekt der UN-Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ausgezeichnet wurde.

Wissenswertes:

Würden wir heutzutage noch so essen wie unsere Großeltern, würden die Tiere in der Landwirtschaft sicherlich artgerechter gehalten. Fleisch, Fisch und Eier wären keine tägliche Selbstverständlichkeit, sondern seltener Luxus. Damals kam nur sonntags ein Braten auf den Tisch. Heute liegt laut Nationaler Verzehrstudie der Fleischverzehr in Deutschland bei Männern um 58 kg pro Person und Jahr, bei Frauen um 30 kg. Die Autoren empfehlen jedoch deutlich weniger: pro Woche bis zu zwei

Fleischmahlzeiten à 150 Gramm, sowie bis zu einer Portion Fisch à 150 Gramm und bis zu zwei Eier pro Woche.

Pressekontakt:

Carola Schindler / Mareike Häberlein

TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Rüdigerstr. 14

70469 Stuttgart

E-Mail: carola.schindler@thieme.de / mareike.haerberlein@thieme.de

Tel: 0711 8931-488 / -646