

Essen für eine bessere Zukunft

ERNÄHRUNG Nachhaltigkeit ist ein Modewort. Wie jeder das Wort beim Einkauf und anschließend am Kochherd mit Leben füllen kann, zeigt eine Ausstellung.

VON WOLFGANG ENDELEIN

LANDKREIS. Klar ist eine Leberkäsesemmel nachhaltig. Davon ist Grete Pickl überzeugt. „Bis der Magen die Leberkäsesemmel verdaut hat, braucht es lang. So gesehen ist das auch wieder nachhaltig“, sagt die Mundartdichterin, die bei der Eröffnung der Ausstellung „Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft“ im Landratsamt hintersinnige Gedichte vortrug. Natürlich ging es darin vor allem um Essen. Doch dazu später mehr.

Nachhaltigkeit, das sei ein inflationär gebrauchtes Wort, sinnierte Landrat Albert Löhner in seiner Eröffnungsrede. Man müsse sich daher wieder den ursprünglichen Sinn des Wortes vergegenwärtigen. Die Ausstellung, die das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten erarbeitet hat, und die regional angereichert wird durch den Landschaftspflegeverband, dem Haus am Habsberg, dem Eine-Welt-Laden, versucht die vielseitigen Facetten und die Vorteile nachhaltiger Ernährung darzustellen.

Nachhaltigkeit ist nicht nur gesund

Nachhaltig zu essen, das beinhaltet gesundheitliche, ökologische, soziale, aber auch wirtschaftliche Faktoren. Wer sich etwa die Mühe macht und sich mit regionalen, biologischen Produkten gesund ernährt, schafft einen Mehrwert für seinen Körper und Geist sowie seine Umwelt in vielerlei Hinsicht. Wer seinen Körper pflegt, der ist auch weniger krank, fühlt sich wohler und schont damit den Sozialstaat und die Gesellschaft. Und auch die Umwelt profitiert durch kürzere Lieferwege und eine im Idealfall schonendere Produktion durch Bio-Bauern. Zudem sichern Produkte aus der Region Arbeitsplätze in der Region. „Nachhaltigkeit ist in die Zukunft verlängerte Solidarität“, motivierte Landrat Löhner die Zuhörer.

Doch bis der Mensch sich nachhaltig ernährt, muss er erst einige Anstrengungen auf sich nehmen. Man

muss sich informieren, gezielt einkaufen und dann auch noch kochen. Nicht gerade einfach, wenn doch die Tiefkühlpizza an jeder Ecke auf einen lauert. Und überhaupt: Ist nachhaltiges Essen nicht viel teurer? „Nein!“, ist Kristina Schreiber der Meinung. Die Diplom-Ökotrophologin aus Holnstein war ebenfalls zu Gast bei der Ausstellungseröffnung, um den Parcours „Essen mit Köpfchen und dabei die Natur und den Geldbeutel schonen“ vorzustellen. Mithilfe derartiger Aktionen will die selbstständige Ernährungswissenschaftlerin Menschen dabei helfen, einen einfacheren Zugang zu einer nachhaltigen Ernährung zu finden.

Das soll auch der Veranstaltungsreigen erleichtern, der die Ausstellung begleitet. So leitet Schreiber zum Beispiel am 13. Oktober um 18 Uhr ein Kochabend in der Küche der Erwin-Lesch-Schule statt. Dann erfahren die Teilnehmer welche regionale Produkte wann Saison haben und wie man diese im Rahmen einer gesunden Ernährung kombiniert und zubereitet.

Gedicht von der Leberkäsesemmel

Denn das es an der Zeit ist, das sich in Sachen Ernährung etwas ändert, davon hat die Ernährungs-Expertin ihr Arbeitsalltag überzeugt. So steige die Zahl der jungen Menschen an, die Diabetis hätten. Ihr Arbeitsalltag zeigt ihr aber auch, dass sich der Trend einer gesunden Ernährung auch in der Breite allmählich durchsetzt.

Womit wir wieder bei der Leberkäsesemmel wären. Denn mit der gesunden Ernährung ist mitunter eine schwere Sache, wie das Gedicht „Vorsatz“ von Grete Pickl aus ihrem Buch „Schmeckt's?“ beschreibt: „In da Früh mit an Müsli agfangt. Vormittogs an Joghurt gessn. Firm Mittag zwoa gelbe Roum mitgnumma. Gegan Mittag blaöß nu denkn kinna: Lebakaasemml! Lebakaasemml! Lebakaasemml!“

Doch für Fans der Leberkäsesemmel, die deren Lockruf am Nachmittag erreicht, kann Ernährungsexpertin Schreiber Entwarnung geben. Auch sie ist der Meinung, dass eine Leberkäsesemmel gesund und nachhaltig sein kann. Der Haken an der Sache: „Wenn sie in den Rahmen einer gesunden Ernährung passt“, mahnt die Diplom-Ökotrophologin zu „Alles in Maßen“. Und da hätten wir wieder die Nachhaltigkeit. Na dann, guten Appetit!



Wie man gesund kocht zeigt ein Kochabend. Eine von mehreren Veranstaltungen, die die Ausstellung „Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft“ im Landratsamt begleitet. Foto: Endlein

DAS PROGRAMM

► **Ausstellung:** „Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft“ ist vom 4. Oktober bis zum 28. Oktober im Foyer des Landratsamtes zu besichtigen.

► **Kochabend:** Daneben gibt es eine Reihe von Veranstaltungen. So findet am Donnerstag, 13. Oktober von 18.00 bis 21.00 Uhr in der Schulküche der Erwin-Lesch-Schule ein Kochabend statt. Dabei werden verschiedene, regionale und saisonale Zutaten vorgestellt und wie man sie im Rahmen einer

ausgewogenen Ernährung verwendet. Teilnehmen können 20 Personen. Anmeldungen unter (0 91 81) 47 02 42.

► **Leseband:** Am 24. Oktober liest Karen Duve um 19.30 Uhr. Die Buchautorin testete jeweils zwei Monate lang folgende Ernährungsweisen: Biologisch-organisch, Vegetarisch, Vegan und Frutarisch. Eintrittskarten gibt es im Vorverkauf im Info-Point des Landratsamtes und bei der Buchhandlung Rupprecht.