

Das «Essen für die Zukunft» ist flexitarisch

Die Ernährungswissenschaftlerin Christine Brombach referierte in der Senioren-Uni über den nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

Gudrun Trautmann

SCHAFFHAUSEN. Es sind die Themen des Alltags, die an der Schaffhauser Senioren-Uni eine tiefere Betrachtung erfahren. Das Interesse ist gross. Das zeigte sich gerade wieder beim Vortrag von Professorin Christine Brombach über das «Essen der Zukunft».

Rita Hedinger führte in die Thematik ein und stellte der Forscherin die Frage: «Wie bekommt man die ganze Welt satt?» Angesichts der begrenzten Ressourcen, einer wachsenden Bevölkerung und des Klimawandels werde diese Frage immer drängender. 38 Wissenschaftler entwickelten ein neues Ernährungssystem: die «Planetary Health Diet» (PHD).

In ihrem lebendigen Vortrag skizzierte Christine Brombach zunächst den Ist-Zustand. Eigentlich wisse ja jeder etwas über Essen und Trinken. Und doch lernten die Zuhörer, dass jeder Mensch im Laufe seines Lebens 50 Tonnen feste und weitere 50 Tonnen flüssige Nahrung zu sich nimmt. Lebensmittel, die hergestellt werden müssen. «Die einfachsten Fragen sind oft die schwierigsten», sagte die Forscherin. Denn eine Milliarde Menschen wüssten nicht, wie sie über den Tag kommen. «Ein Weiter-So können wir uns nicht leisten.»

Weil Ernährung mit allen anderen Systemen wie Gesundheit, Klima, Wirtschaft, Sozialisation und Identität zusammenhänge, könne man die Fragen

nur global lösen. Das Essen sei viel mehr als eine reine biologische Notwendigkeit zum Lebenserhalt. «Essen ist Genuss, Zusammensein, Lebensstil, Identität, immer öfter moralisch behaftet», so Christine Brombach. Sie selbst outete sich als Flexitarierin, die alles esse. Auch Fleisch, Milchprodukte und Fisch seien erlaubt. Aber eben in anderen Mengen, als das bisher noch der Fall ist.

Mehr Fleisch, als uns guttut

Die Ernährung sei beim Konsum zu einem Drittel für die Klimaerwärmung verantwortlich. Während die Temperatur weltweit um ein Grad gestiegen sei, werde in der Schweiz sogar ein Anstieg um zwei Grad gemessen. «Wir essen viel mehr

Fleisch und Milchprodukte, als uns guttut», sagte sie. «Ein Drittel der 80 Milliarden Franken Gesundheitskosten in der Schweiz gehen auf das Konto der Ernährung.» Beispiele sind chronische Erkrankungen wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was ist zu tun? Studien hätten ergeben, dass eine pflanzenbetonte Ernährung die Gesundheit fördert, vor allem auch die kognitiven Fähigkeiten. In der PHD wird genau dieser Schwerpunkt gesetzt. «Drei Viertel auf dem Teller sollte aus regionalem Gemüse und Früchten bestehen», so die Empfehlung. Einmal pro Woche dürfe es ein handtellergrösses Stück Fleisch und Fisch sein. Doch lässt sich das in der Schweiz umsetzen?

«Ein Weiter-
So können
wir uns nicht
leisten.»



Christine Brombach
Ernährungswissenschaftlerin

Christine Brombach liess Teilnehmer einer Studie in vier Gruppen unter Anleitung über vier Wochen lang Gerichte nach Rezepten aus dem Jahr 1970 und älter kochen. Die Akzeptanz von Fleischalternativen nahm mit der Erfahrung zu. Die Motivation ebenfalls. Ältere Teilnehmer hatten mehr Kochkompetenz, die Jüngeren mehr Wissen über die alternativen Zutaten. Es lässt sich also etwas bewegen. Wichtig sei, dass selber gekocht werde. Mit dem überarbeiteten Schulkochbuch «Klimatopf» geben Christine Brombach und Franziska Stöckli Tipps zur ressourcenschonenden Ernährung. «Ich möchte Sie zum Umdenken ermutigen», sagt die Professorin. «Wir müssen an die nächste Generation denken.»