

Warum wir essen, was wir essen

BPW Liechtenstein lud Christine Brombach, Professorin an der ZHAW, zum Vortrag über «Genuss für die Zukunft» ein. Wie sich das Essverhalten auf Gesundheit und Nachhaltigkeit auswirkt.

Die Referentin zeigte den Mitgliedern von BPW Liechtenstein die enge Verbindung zwischen Ernährung, Genuss, Gesundheit und Klimawirkungen auf. «Wir müssen essen, sonst haben wir keine Zukunft», sagte sie. Doch: «Weil wir essen, gefährden wir die Zukunft.»

Mit der Frage, warum wir essen, was wir essen, beschäftigt sich Brombach wissenschaftlich. Das sei sehr vielschichtig: Das Essen betreffe nicht nur die eigenen Körperzellen, sondern alle Bereiche der Gesellschaft, so Brombach. Essen sei letztlich ein erlerntes Verhalten, das biologische Grundbedürfnisse umfasse, aber auch mit Haltung und Werten verbunden sei. Heute diene es als Projektionsfläche für den eigenen Blick auf die Welt. Im Laufe des Lebens verstoffwechsle jeder in etwa 100 Tonnen Lebensmittel. Beispielsweise esse in der Schweiz jeder jährlich im Durchschnitt 52 kg Fleisch und 11 kg Schokolade.

Die Menschheitsgeschichte ist eine Essgeschichte

Christine Brombach stellt die Geschichte der Esskultur in den Zusammenhang mit der Menschheitsgeschichte insgesamt und sagt: «Vom Affen trennen uns 3,2 Millionen Jahre.



«Der Teller der Zukunft» aus dem erschienenen Buch «Klimatopf» von Christine Brombach und Franziska Stöckli, erschienen im AT Verlag, 2. Auflage 2024.

Bild: eingesandt

98 Prozent dieser Zeit existierte keine Kulturtechnik. Auf das heutige Essen und den Überfluss an Nahrungsmitteln ist der menschliche Körper nicht ausgerichtet.»

Die aktuelle Ernährung in der Schweiz weist laut menuCH-Studie zu viele tieri-

sche Produkte, Fett, Zucker und Salz auf. Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte werden zu wenig konsumiert. Dies habe negative Folgen für die Gesundheit, die Gesundheitskosten und das Klima. Brombach führt aus, dass der Klimawandel zu etwa

einem Drittel auf klimaschädliche Gase aus der Landwirtschaft und die Nahrungsproduktion zurückzuführen sei.

Planetary Health Diet für Gesundheit und Klima

Die Planetary Health Diet (PHD), im Jahr 2019 entwickelt

von 37 Wissenschaftlern aus 16 Ländern, zeigt einen wissenschaftlich begründeten Weg, wie Essen genussvoll, gut für die Gesundheit und für den Planeten sein kann. Neben Früchten, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten empfiehlt sie pro Woche 1 mittelgrosses Pouletbrustschnittel, 1–2 Eier, 200 g Fisch, 300 g Fleisch (Rind, Lamm, Schwein) und 1750 g Milchprodukte.

Studien zeigten, dass diese Ernährung positive Effekte auf die geistige und körperliche Gesundheit hat, das biologische Altern verzögert und sich segensreich auf den Planeten Erde auswirkt.

Letztlich ässen wir, was wir essen, weil wir den Geschmack lebenslang erlernten. Neben Präferenzen für Süsses bestünden Aversionen gegen Bitteres. «Etwas schmeckt uns, weil wir es essen», so Brombach abschliessend. (ingesandt)

Hinweis

BPW Liechtenstein fördert und vernetzt Frauen im Berufsleben und setzt sich für die Interessen von berufstätigen Frauen ein – national, regional und international. Interessierte sind herzlich willkommen. Mehr Infos unter «bpw-liechtenstein.li».