

2. Weimarer Ernährungsdialog: „Preiswert und gesund – aber wie?“

Selbst kochen als Lösung für gutes, gesundes
und auch preiswertes Essen

"Gesundes Essen und gute Kochkenntnisse gehören absolut zusammen, denn die brauchen wir, um saisonal, regional und auch gesund kochen zu können!", lautete das Credo der Sterne-Köchin Maria Groß beim 2. Weimarer Ernährungsdialog. Die Food-Bloggerin Petra Hermann aus Weimar bestätigte diese Haltung, denn selbst kochen sei „die Lösung für gutes, gesundes und auch preiswertes Essen“.

Ulrich Dillmann von der Volkshochschule Weimar wies zu Beginn des Podiumsgesprächs auf das Interesse an Ernährungsfragen hin: „Unsere Kochkurse laufen sehr gut, allerdings auch deshalb, weil wir eine große Vielfalt anbieten. Nur Hausmannskost geht nicht, gesunde und interessante Varianten und Informationen sind gefragt.“ Auf die Fußangeln der Ernährung wies der Ernährungswissenschaftler und Vorsitzende der Deutschen Ernährungsgesellschaft, Prof. Stefan Lorkowski aus Jena, hin: "Hochverarbeitete Lebensmittel der Food-Industrie führen aufgrund der Zusammensetzung und Würze dazu, dass wir leider mehr essen, als nötig wäre", erläuterte er und gab damit den Anstoß für ein lebhaftes Gespräch im mon ami vor rund 70 Zuhörenden. Die Diskussion war aber nicht nur von kritischen Nachrichten geprägt, auch von positiven Verhaltensänderungen wurde berichtet: "Die Nachfrage nach Fleisch-Ersatzprodukten steigt zweistellig" konnte beispielsweise Supermarkt-Leiter Lucas Günther aus Weimar bestätigen.

"Wir sind zu bequem geworden in Bezug auf Essen, alles muss schnell gehen", meinte Öko-Landwirt Johannes Gramm und Gastronomin Maria Groß pflichtete ihm bei: "Es gibt genug regionale Gemüsesorten, man muss aber auch wissen, wie man sie kocht: Mangold, Pastinaken, Rüben und Kohl zum Beispiel! Vegetarische Ernährung ist kein Trend, sondern war immer schon Standard in der häuslichen Küche, der Wohlstand hat das schlicht verdrängt." Der Präsident des Thüringer Bauernverbandes, Dr. Klaus Wagner, konnte dazu Interessantes zu den Unsinnigkeiten unseres Lebensstils beitragen: „Kartoffeln müssen beispielsweise gleich groß sein, sonst passen sie nicht durch die Pommes-Maschine“.

In der Keynote hatte Frank Horlbeck von EIT Food, Europas größtem Innovations-Netzwerk in Sachen Ernährung und eine Gründung der EU, aufgezeigt, dass regionale Gemüse- und Obstsorten mehr Vitamine enthalten und weniger Pestizide als weitgereiste Lebensmittel aufweisen. Und er konnte darstellen, dass Bio-Produkte wie Milch oder Butter oft preiswerter sind als groß beworbene konventionelle Markenartikel. Stefan Lorkowski bestätigte diese Ausführungen: "Milch aus Bio-Produktion hat natürlich eine bessere ernährungsphysiologische Qualität und ist oft preiswerter als herkömmliche Milch." Moderatorin Sina Peschke begrüßte im mon ami auch das Start-up „Frischemanufaktur“ aus Halle mit seinen Fruchtgetränken ohne Zucker und forderte die Weimarer auf, „morgen mal was Neues auszuprobieren und sich mal wieder Zeit zum Kochen zu nehmen.“

Der „Weimarer Ernährungsdialog“ ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der vhs Weimar und EIT Food in Deutschland.