

TAGBLATT

Was wir in Zukunft essen können



In der Kreuzlinger Mehrzweckhalle Dreispitz an einem Forum für Ernährungswirtschaft haben sich Gäste informiert und Lebensmittel degustiert. (Bild: Reto Martin)

KREUZLINGEN. Pflanzliche Lebensmittel gehören zu den Lebensmitteln von morgen, ist am 3. Bürger- und Expertenforums in Kreuzlingen vermittelt worden, das 200 Teilnehmer von beidseits der Grenze besuchten.

MARTIN SINZIG

Probieren und informieren: Unter diesem Motto hat gestern abend das dritte grenzüberschreitende Bürger- und Expertenforum stattgefunden. Die Veranstaltung wurde von Biologo, dem Kompetenznetzwerk Ernährungswirtschaft, dem Netzwerk Bioaktive Pflanzliche Lebensmittel sowie dem Amt für Schulen, Bildung und Wissenschaft der Stadt Konstanz durchgeführt.

Krankheiten entgegenwirken

Im Zentrum stand die Frage, wie die Ernährung in 10 oder 20 Jahren aussehen könnte, wie eine gesündere, verträglichere Ernährung dem Anstieg von Volkskrankheiten wie man Übergewicht, aber auch Unverträglichkeiten und Allergien gegenüber Lebensmitteln entgegenwirken könnte. Forscher und Unternehmer, darunter auch Vertreter der Nahrungswirtschaft und der Gastronomie, skizzierten neue Erkenntnisse, skizzierten Tendenzen oder äusserten Zielsetzungen, die zum anspruchsvollen Tagungstitel «Lebensmittel von morgen» passten.

Eine leichte Entwarnung gab zunächst Professor Gertrud Winkler von der Hochschule Albstadt-Sigmaringen. Sie stellte aufgrund von Untersuchungen in Deutschland in fast allen Altersgruppen eine genügende Energiezufuhr, einen ausreichenden Anteil an Hauptnährstoffen sowie eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralien fest. Allerdings würden gleichzeitig zu wenig pflanzliche Produkte sowie zu viel Fleisch und Süssigkeiten konsumiert.

Übergewichtige nehmen zu

Dramatisch sei die Tendenz zum Übergewicht bei Männern, betonte Winkler. Ebenso seien eine Zunahme von Vegetariern, aber auch der vermehrte Konsum von Süswaren und Wasser erkennbar. Dabei sei es leicht, gesund zu essen. Weniger, bevorzugt pflanzliche und häufiger weniger verarbeitete Lebensmittel brächten hier gute Fortschritte. Welche Rolle gesunde Zucker, das heisst natürliche Ersatzkohlehydrate, spielen könnten, zeigte Jan Saathoff auf, Senior Projektmanager der Falcento AG. Er stellte vier natürliche Zuckerarten vor, die das Insulin- und Blutzuckersystem im menschlichen Körper entlasten könnten. Wie

Amarant oder Quinoa, beides pflanzliche Lebensmittel, zur Aufwertung von Backwaren verwendet werden können, schilderte Dana Elgeti von der Technischen Universität München. Wie grünblättriges Gemüse hilft, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern, skizzierte Eva Arrigoni von Agroscope, dem Institut für Lebensmittelwissenschaften in Wädenswil. Genügende Wirkstoffmengen könnten durch den richtigen Anbau, die richtige Zubereitung und Lagerung zugeführt werden, so zum Beispiel von Spinat, der mit Vorteil zerkleinert und gut gekaut werden soll.

Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/thurgau/kantonthurgau/tz-tg/Was-wir-in-Zukunft-essen-koennen;art123841,3864381>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.