

Nachhaltig genießen, Rezeptbuch für unsere Zukunft

16.03.2012: <http://www.thieme.de/presseservice/39980.html>



Das Thema Ernährung steht in diesem Jahr im Mittelpunkt der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“

(2005-2014). Diese internationale Bildungsinitiative der Vereinten Nationen trägt weltweit die Ideen nachhaltigen Denkens und Handelns in Schulen und andere Bildungseinrichtungen und rückt sie in den Fokus der Politik. Einen Beitrag hierzu leistet das neue Sach- und Kochbuch „Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012). Darin vermitteln der Ernährungswissenschaftler und langjährige Nachhaltigkeits-Denker Dr. Karl von Koerber und der Spitzenkoch Hubert Hohler die Prinzipien einer Nachhaltigen Ernährung. Sie zeigen, dass es nicht nur ökologisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich sinnvoll, sondern auch gesund und überaus genussvoll ist, danach einzukaufen, zu kochen und zu essen.

Essen mit Verantwortung

Nachhaltig handeln heißt: Die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigen, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden – und dass eine Region nicht auf Kosten anderer Weltregionen leben soll. Dabei geht es um den verantwortungsvollen und global aufeinander abgestimmten Umgang mit unseren ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Ressourcen. Weniger tierische Nahrungsmittel, bevorzugt regionale Produkte der Saison, am besten aus ökologischem Anbau und fair gehandelt sowie gering verarbeitet – Dr. Karl von Koerber erklärt, wie wir mit diesen einfachen Regeln die Umwelt schonen, zur wirtschaftlichen Stabilität der regionalen Erzeuger beitragen, einen Beitrag zur sozialen Gerechtigkeit leisten und auch für unsere Gesundheit etwas Gutes tun.

Dr. oec. troph. Karl von Koerber, Haushalts- und Ernährungswissenschaftler, Leiter der Arbeitsgruppe „Nachhaltige Ernährung“ an der TU München/Weihenstephan

Essen mit Genuss

Nachhaltig genießen heißt: mit Bedacht einkaufen, mit Liebe zubereiten, abwechslungsreich und lecker essen. Nachhaltig produzierte und verarbeitete Produkte schmecken nicht nur besser, sie enthalten auch mehr wertvolle Nährstoffe und weniger Schadstoffrückstände. Hubert Hohler gibt einen Überblick über das Lebensmittelangebot in Deutschland und Mitteleuropa. Welches Obst und Gemüse hat wann und wo Saison? Welche regionalen Spezialitäten bereichern die Küche? Fleisch, Geflügel, Fisch – wo können wir bedenkenlos zugreifen? Und wie werden die Speisen am besten zubereitet? Dazu bietet Ihnen der Spitzenkoch einige Kostproben an – kleine Köstlichkeiten, die Sie mit wenig Aufwand nachkochen können. Die Rezepte dazu finden Sie im neuen Buch „Nachhaltig genießen. Rezeptbuch für unsere Zukunft“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2012)

Hubert Hohler, Koch und Küchenmeister, Küchenchef der Klinik Buchinger in Überlingen