



Food waste: Zu viele Lebensmittel landen bei uns im Abfall.

(bei einem 4-Personen-Haushalt sind es schon 2000 Franken). Würde man all diese Nahrungsmittel in Lastwagen verladen, gäbe es eine Kolonne von Zürich bis Madrid.

In der Schweiz haben wir zu viele Nahrungsmittel, essen oft die falschen Produkte, zahlen dafür sehr wenig und werfen einen Teil davon weg, während woanders auf der Welt zu wenig Nahrung und fehlendes Wasser das Überle-

ben beinahe unmöglich machen. Immer mehr Menschen überlegen sich darum, wie denn eine gesunde und verantwortungsbewusste Ernährung bei uns aussehen müsste. Sollen wir wieder zurück in die Steinzeit? Oder ist die Ernährungsweise der Nachkriegszeit die gesunde Alternative? Oder übernehmen wir die Ernährungsform gewisser Naturvölker? Oder sollen wir uns dem aktuellsten Trend entsprechend ernähren?



Ist die weltweite Ernährung gesichert? Können wir auch morgen noch lachen?

Steinzeit-Ernährung oder Paleo

Erobert die Paleo-Ernährung nach Amerika nun auch noch Europa?



Paleo oder nicht – ihr schmeckt es.

In den Sommerferien werden Mia und Noah ihren 16. Geburtstag feiern. Diesen letzten Geburtstag vor dem Start in einen neuen Lebensabschnitt möchten die Zwillinge so richtig feiern. Alle Freundinnen, Freunde und einige Cousins und Cousins sollen zu einer Geburtstagsparty eingeladen werden. Ihre nahen Verwandten aus Florida kommen dieses Jahr wieder einmal in die Schweiz. So können auch ihre Cousine Wendy und ihr Cousin Justin an der Party teilnehmen. «Wenn Justin kommt, dann müssen wir Bisonfleisch auftischen; er ernährt sich wie in der Steinzeit», behauptet Noah. Er grinst dabei, denn so kommt auch er zu seinem Steak. «Am besten machen wir ein Sommerbuffet, dann kommen alle auf ihre Kosten und wir haben nicht so einen Stress», erklärt Mia. «Und was es mit dieser Steinzeit-Ernährung auf sich hat, werden wir noch googeln!» «Also werden wir auch den Grill einheizen und Fleisch grillieren», freut sich Noah. Mia entgegnet, dass es aber auch wichtig sei, wie die Tiere gehalten wurden. Es sei Qualität und nicht Quantität gefordert. Zudem werde man dem Cousin Justin auch mit Salaten und Gemüsegerichten gerecht.

Die Ernährungsform Paleo geht davon aus, dass sich die menschliche Verdauung seit der Steinzeit nicht oder kaum verändert hat. So ernähren sich Paleo-Anhänger also bei-

nahe genauso, wie das unsere Vorfahren in der Steinzeit taten. Sie essen vor allem Gemüse und Weidefleisch und verzichten auf Kohlenhydrate. Auch sportlich bewegen sich die Paleo-Anwender wie in der Steinzeit. Sie führen steinzeittypische Bewegungen aus und ihr Laufstil wird demjenigen der Jäger nachempfunden. Sehr langsames, energiesparendes Gehen wechselt sich mit schnellen Sprints ab.

PRAKTIZIERENDE NATURVÖLKER

Inuit

Die Inuit ernähren sich heute noch beinahe ausschliesslich von Fleisch und Fisch. Die Saison, in der sie auch noch Zugang zu Gemüse, Seetang und Früchten haben, ist sehr kurz. Um diese Nahrung auch in der kalten Saison zu nutzen, wird sie getrocknet, eingefroren oder fermentiert. Auf diese Weise können die Inuit die tierische Ernährung das ganze Jahr mit pflanzlicher Kost ergänzen. An das Vitamin C gelangen die Inuit durch den Verzehr von Innereien von Walen oder Robben. Stämme, die keinen Zugang zu Meerestieren haben, sichern sich ihren Vitamin-C-Bedarf



Fette Ernährung ist bei tiefen Temperaturen wichtig.