

So gesund isst der Nordosten

Wenn es um das Thema Ernährung geht, ist er hierzulande schon eine wahre Koryphäe: Lebensmitteltechnologie Holger Gniffke. Mit Vera Odilia Nick sprach der Ernährungsexperte über gesundes Essen, Übergewicht und regionale Superfoods.

Wie gesund isst der Nordosten verglichen mit dem Rest der Bundesrepublik?

Objektiv gesehen muss man feststellen, dass der Nordosten, was das Übergewicht angeht, ganz weit vorne liegt. Subjektiv sieht das allerdings schon wieder ganz anders aus. Wenn man sich zum Beispiel alle traditionellen Gerichte anschaut, die aus dieser Region kommen, wird man feststellen, dass es meist sehr gesunde Gerichte sind. Dennoch wird noch zu wenig Obst und Gemüse gegessen.

Weil Sie gerade das Traditionelle ansprechen. Was isst man denn hierzulande?

Viel Gemüse, Kartoffeln, Rüben und Fleisch. MV ist eine Schweinefleischregion, die Uckermark eine Rinderfleischregion. Daraus kann man sehr bekömmliche und gesunde Gerichte machen. Hier ist jedoch immer die Gewichtung wichtig. Das heißt: lieber mehr Gemüse und weni-

ger Fleisch. Unsere Region ist auch für den Roggen bekannt. Hier wird sehr viel Roggenbrot gegessen, das gehört wie selbstverständlich dazu. Dabei ist das gar nicht so selbstverständlich, denn es gibt nur ganz wenige Bereiche auf der Welt, wo Roggen angebaut und gegessen wird.

Das heißt, die Menschen hier essen zwar die richtigen Produkte, aber davon zu viele?

Ja, genau. Wer zu viel Nahrung zu sich nimmt, hat eine veränderte Geschmackswahrnehmung. Daher sollte man schon Kindern beibringen, was richtiges Essen bedeutet. Das gelingt zum Beispiel, indem man mit seinen Kindern feste gemeinsame Essenszeiten hat. Weil gerade die Jüngeren das Essen frühzeitig lernen sollen.

Welche Rolle spielen hierbei die Kindergärten und Schulen?

Natürlich wollen nicht nur die Eltern, sondern auch die Einrichtungen selbst den Kindern gute Nahrung zur Verfügung stellen. Der Wille ist da. Was noch fehlt, ist, dass die Eltern auch bereit sind, dafür mehr zu bezahlen.

Wird denn allgemein gerne an der Qualität des Essens gespart?

Es ist auf jeden Fall ein Unterschied zu früher erkennbar. Heute werden knapp zehn



Fünf Portionen Obst und Gemüse sollte jeder Mensch täglich zu sich nehmen. Auch Süßes in Maßen ist völlig ok. FOTO: VERA ODILIA NICK

Prozent des Gehaltes für Essen ausgegeben. Früher waren es noch 50.

Gab es früher denn auch schon so große Probleme mit dem Übergewicht?

Nicht so wie heute. Das liegt aber auch daran, dass die Lebensmittel heute günstiger sind. Es wird einfach zu viel und zu fettig gegessen.

Die Menge ist wie gesagt sehr entscheidend. Es fehlt hier und da das Bewusstsein fürs Essen. So wird ja zum Beispiel vor dem Fernseher



Ernährungsexperte Holger Gniffke weiß, was auf den Teller gehört.

FOTO: ECKI RAFF

gegessen. So etwas wäre vor einigen Jahren noch undenkbar gewesen.

Kommen denn Lebensmittel aus der Region, die besonders gesund sind?

Ja, auf jeden Fall. Zum Beispiel die Wildbeeren und der Sanddorn. Zurzeit liest man ja beinahe überall von den Superfoods (Anm. d. Red.: Lebensmittel, die gut für die Gesundheit sind). Wir müssen nur vor die Tür gehen und finden dort eine Reihe an Superfoods.

Wie sieht denn eine gesunde Ernährung für Sie aus?

Es sollte abwechslungsreich sein und auf jeden Fall fünf Portionen Obst und Gemüse enthalten. Dazu Vollkornbrot, bunte Salate, Fleisch und ganz viel Wasser oder ungesüßten Tee. Wichtig ist, dass man den Genuss dabei nicht vergisst und sich Zeit nimmt. Und man sollte sich nichts verbieten. Auch Pizza oder Schokolade sind mal erlaubt.

Kontakt zur Autorin
v.nick@nordkurier.de