

HOLGER STROMBERG
ANNA CAVELIUS

ESSEN ÄNDERT ALLES



Holger Stromberg

ESSEN ÄNDERT ALLES

Das Rezept für ein gesundes,
nachhaltiges Leben

Für meinen Sohn Mick Alois

Mögest du von meiner (Lebens-)Erfahrung profitieren, deine Vitalität und Energie stets durch naturreine Lebensmittel erhalten und lernen auf deinen Körper zu hören. Er ist dein allerbestester Freund!

südwest

INHALT

Einleitung	7
------------	---

Schritt 1: Denk dein Essen neu – 16

... und was gibt es morgen?	18
Auf einen Blick: planetengesund essen	22
Was Essen alles kann	24
Ernährungsformen und -stile	26
Clever essen, so geht's	28
Schule für die Sinne	30
Meine fünf Leitlinien für eine zeitgemäße Ernährung	32

Schritt 2: Lern dein Essen kennen – 34

Supertreibstoff Kohlenhydrate	36
Alle Zucker auf einen Blick	38
Zuckerfreier leben	40
Grundbaustein des Lebens – Eiweiß	42
Die besten Eiweißquellen	44
Pflanzliche Eiweißquellen auf einen Blick	46
Fit- und Gesundheitsmacher: Fette	48
Esst mehr Nüsse!	52
Lebenselixier Wasser	54
Unentbehrliche Stoffwechselförderer: Vitamine	58
Umgang mit Exoten	62
Mineralstoffe und Spurenelemente	64
Vitalstoffe – deine Bedarfsermittlung	68
Heimisches Obst und Gemüse – wann gibt es was?	70
<i>Im Gespräch mit Gerd Truntschka</i>	74
Geheimwaffe: bioaktive Pflanzenstoffe	78
<i>Im Gespräch mit Uwe Gröber</i>	82

Schritt 3: Iss (dich) gesund – 84

Gesunder Darm, gesunder Mensch	86
<i>Im Gespräch mit Dr. med. Anne Katharina Zschocke</i>	90
Die Darmgesundheit unterstützen	92
Die besten darmgesunden Lebensmittel	94

Fastenpausen für deinen gesunden Darm	96
Kurzzeitfasten – so geht’s	98
<i>Im Gespräch mit Dr. Burgi von Mengershausen und Roger Brandes</i>	100

Schritt 4: Achte gut auf dich – 102

Besser mit Stress umgehen	104
Die besten Lebensmittel gegen Zellstress	108
Anti-Stress-Übungen für hier und jetzt	110
Ab heute besser schlafen	112

Schritt 5: Rette die Welt – 114

Was heißt eigentlich Nachhaltigkeit?	116
<i>Im Gespräch mit Martin Seitle und Martin Wild</i>	118
Schöne neue Ernährungswelt	120
Fix und fertig – Industrieliebmittel	122
Öko-Produkte – kleine Siegelkunde	124
Tiere essen? Weniger ist mehr	126
Das Richtige tun – bewusst genießen	128

Schritt 6: 35 Genussrezepte – 130

Vorbereitung ist alles	132
Effiziente Speisenvorbereitung = mehr Zeit für Genuss	134
Alle Zutaten für eine planetengesunde Woche	136
Meal Prep – die Methode	138
Meal Prep - die Vorteile auf einen Blick	140
Passt perfekt: Meal Prep & Sous-vide	142
Jetzt geht’s los	144
17 Basic-Rezepte	146
Rezepte für eine planetengesunde Woche	150

Sachregister	186
Rezeptregister	187
Dank	189
Bücher und Adressen	190
Impressum	192



“
Den respektvollen
Umgang mit Lebens-
mitteln habe ich
früh erlernt. Heute
spielt diese Art von
Bewusstheit ange-
sichts des dringend
notwendigen Schut-
zes unseres Planeten
eine wichtigere Rolle
denn je.
”

WIE ALLES BEGANN

Vielleicht hast du einmal davon gehört, dass ich in sehr jungen Jahren einen Michelin-Stern erkocht habe und dass ich für die Ernährung der Superathleten der deutschen Fußballnationalmannschaft verantwortlich war. Seither sind einige Jahre ins Land gegangen, ich habe mich stets weiterentwickelt und heute stelle ich mich als Nutritionist vor – zu Deutsch: Ernährungsexperte. Wie es dazu kam? Zum einen liegt dem ein persönlicher Charakterzug zugrunde: Ich mache mir eben das Leben oft bewusst schwerer, als es sein müsste, und betrachte das Große und Ganze, bevor ich mit meiner Arbeit loslege. Es ist mir einfach wichtig, dass sich das, was ich tue, – auch für andere – immer richtig anfühlt. Zudem würde ich mich als einen leidenschaftlichen, mutigen Nonkonformisten bezeichnen, der bereit ist, innovative wie unkonventionelle Wege einzuschlagen, wenn es um das Thema Ernährung geht. Während meiner Arbeit reduziere ich beispielsweise immer alles auf ein paar wenige Zutaten – das Wesentliche –, um so gleichzeitig mit den geschmacklich und inhaltlich besten Produkten zu kochen.

In die Wiege gelegt

So respektvoll mit Lebensmitteln umzugehen, habe ich bereits als Kind gelernt. Hinzu kommt, dass ich heute angesichts des besorgniserregenden Zustands unseres Planeten, auf dem alles entsteht, was uns nährt, noch mehr Verantwortung für ein ganzheitlich nachhaltiges Handeln in meiner Küche trage. Dazu gehört zum Beispiel auch ein besseres Abfall-Management und der achtsame Umgang mit Ressourcen. Mein Weg dorthin war zum Teil vorgezeichnet. Ich bin quasi in die Küche hineingeboren worden, dort verbrachte ich auch den Großteil meiner Kindheit und weil es so lecker geschmeckt hat und ich gern in Gesellschaft aß, schleppte ich mit 15 Jahren mehr als 100 Kilogramm mit mir herum. Als schwer übergewichtiger, jedoch talentierter Kochanwärter verdiente ich mir während der Ausbildung im Schwabenländle die „Sporen“ und speckte gleichzeitig in 18 Monaten wieder bis auf Normalgewicht ab. Danach zog ich als Koch durch die Lande, arbeitete und lernte viel – sehr viel. Schließlich kehrte ich zurück in einen der elterlichen Betriebe, wo ich mit 23 Jahren den begehrten Michelin-Stern als Chef de Cuisine über vier Jahre lang bestätigen konnte.

In der Stressspirale

Ich war besessen vom Kochen. Tag und Nacht schuftete ich, ernährte mich dabei aber völlig falsch und trieb weder Sport, noch nahm ich mir Zeit für Erholungsphasen. Die erste Ehe ging darüber in die Brüche und erste gesundheitliche Probleme machten sich bemerkbar. Reflux-Krankheit, ein Infekt nach dem anderen, Rückenschmerzen sowie Stiche auf der linken Körperhälfte setzten mir

zu. Mit München als neuem Arbeitsplatz wählte ich eine Herausforderung, die diametral dem entgegengesetzt war, was ich eigentlich hätte tun sollen, nämlich in meinem Leben Ordnung schaffen. Stattdessen räumte ich die Küche eines der renommiertesten Hotels Deutschlands auf. Wieder war mein Ehrgeiz gepackt und ich vergaß alles, was wehtat. Adrenalin und Cortisol, meine Dauerbegleiter im Hochleistungsmodus, machten es möglich. Es folgten massivste Heuschnupfenattacken, Hautausschläge, Sehschwäche und dann stellten sich auch noch Hüftschmerzen ein. Ich schaltete meine Stresshormone an, indem ich mir immer mehr Belastungen auflud. Mittlerweile war ich Starkoch, gefragter „Junger Wilder“ und weil offenbar das Maß noch nicht voll war, deren Präsident. Während ich mein Unternehmen gründete, kam der Ruf der deutschen Fußballnationalmannschaft. Erst unerträgliche Schmerzen im linken Fuß, Schlüsselmomente und der Austausch mit Sport- und Gesundheitsprofis ließen mich aufwachen.

Meine Schlüsselmomente

Ich befand mich in der Hochphase meiner Karriere, körperlich aber war ich geplagt. Ich besuchte Dutzende Ärzte. Den letzten Versuch unternahm ich beim Doc der Fußballnationalmannschaft und des FC Bayern München, Dr. Müller-Wohlfahrt, genannt „Mull“. Er fand zwar keine Erklärung für meine Beschwerden, aber er setzte sich vor mich hin und sagte: „Erzähl mir von deinem Alltag und deiner Familie.“ Das tat ich, und seine so einfache wie wirksame Empfehlung darauf lautete: „Trinke, Junge, trinke. Wasser, still und was immer reinpasst. Überall solltest du eine Flasche Wasser griffbereit haben.“ Dann empfahl er noch: „Vermeide Bier und Rotwein.“ Das war’s! 14 Tage später tat mein seit Monaten schmerzender linker Fuß kaum mehr weh. Und alles wurde um einiges besser.

So machte ich mich auf den Weg. Und ich begann Lebensmittel mit ihrem gesundheitlich wirksamen Hintergrund neu kennenzulernen. Dabei beobachtete ich, wie ich auf bestimmte Nahrungsmittel reagierte. Ich las und informierte mich über ihre Wirkung auf den Körper und probierte schließlich vieles in der Küche aus. Dabei hörte ich immer mehr auf körperliche Signale, die ich früher ignoriert habe, mit der Begründung: Die Arbeit geht vor. Mit der Zeit habe ich mir, auch durch den Rat unterschiedlicher Experten, von denen einige in diesem Buch zu Wort kommen werden, verschiedene Strategien zurechtgelegt, die mir gut bekommen. Dazu gehört zum Beispiel regelmäßig zu fasten und antientzündlich zu essen (mehr dazu auf Seite 96ff.), sprich mehr pflanzenbasiert zu essen.

Lernen von den Besten

Eine große Rolle bei dieser Entwicklung spielte natürlich mein Engagement als Koch der Fußballnationalmannschaft. Ich machte hier meine ersten Erfahrungen mit Regeneration. Das Wort kannte ich nicht. Ich hatte gelernt, dass man, um seine Ziele zu erreichen, hart arbeiten muss. Ich war sogar bereit, doppelt so hart zu arbeiten, und so tat ich es. Aber niemand lehrte mich, mich zwischendurch zu erholen, für eine Weile loszulassen, die Akkus wieder aufzuladen. Die-

sen so wichtigen Teil des Seins lernte ich tatsächlich erst bei der Mannschaft kennen. Wie viel Schlaf, Pflege und Ruhe diese Profis bekamen! Erst dort wurde mir bewusst, dass man für Höchstleistungen seine Energien richtig einteilen und immer wieder aufladen soll und muss. Für die Mannschaft warf ich dann alles in den Ring. Ich wollte beweisen, dass ein Ernährungskonzept aus vermehrt pflanzenbasierter Kost und naturreinen Zutaten sowie die Sensibilisierung der Spieler auf ihre individuellen Bedürfnisse den Unterschied bei einer leistungs- und regenerationsfördernden Ernährung machen kann. Zudem wollte ich beweisen, dass man dabei geschmacklich immer dazugewinnt! Meine Arbeit inspirierte viele Vereine und heute ist der Bereich „Nutrition“ aus dem Profifußball nicht mehr wegzudenken. Ich freue mich über jede Notiz oder gar Fortschritte beim Thema Profifußball und Ernährung, das ich etablieren durfte.

Essen ist gelebte Selbstverantwortung

Ich hatte erkannt: „Power is nothing without control.“ Übrigens mein Lieblingsleitspruch damals in der Küche. Was folgte, war eine gesundheitliche Grundsanierung und Neuaufstellung. Was bleibt, ist mein tägliches Bestreben, Genuss, Gesundheit und ressourcenschonendes Handeln zu vereinen. Heute, mittlerweile als Familienvater, habe ich Ernährung so simplifiziert, dass jeder ganz einfach davon profitieren kann und dabei sich selbst und die Welt ein Stück weit entstressen kann. Bewusst leben und genießen, das sind heute meine Grundsätze: Wenn ich mal etwas zu mir nehme, wovon ich genau weiß, dass es mir nicht guttun wird, dann mache ich es zwar, aber bewusst. Dann sind mir der Genuss und die Freude es wert. Ich finde in der Regel ganz schnell wieder die Balance, denn ich habe Schmerzen, Allergien und das Unwohlsein zur Genüge und über viele Jahre kennengelernt. Glaub mir, nichts schmeckt so gut, wie sich Gesundsein anfühlt!



In Kontakt geblieben: Für die App YOUMECO, ein onlinebasiertes Ernährungs- und Bewegungsprogramm, das von den Krankenkassen unterstützt wird, habe ich zusammen mit dem langjährigen Nationalspieler Thomas Müller Teile des Programms ausgetüftelt.

Jeder, der sich dauerhaft gesund ernähren will, braucht die gesunde Einstellung, die Bereitschaft, sich zu verändern, und ein individuelles, ehrliches und ganz persönliches Konzept. Dazu gehört der Glaube, dass es niemanden auf der Welt gibt, der besser weiß als du, was wirklich gut für dich und deinen Körper ist. Einfacher Menschenverstand und etwas Zeit gehören auch dazu. Darüber hinaus braucht es den Glauben an die Energie echter, ehrlicher Lebensmittel, die Freude am Essen sowie Respekt und eine gewisse Genügsamkeit.

Kochen als Bindeglied zur Natur

Ich liebe Kochen nach wie vor wie kaum etwas anderes auf der Welt. Kochen ist so etwas Sinnliches, es verbindet mich mit der Natur und spiegelt den Sinn des Lebens wider. Kochen entspannt mich auf eine einmalige Art. Wenn ich koche, bin ich ich. Ich tauche ab und lege meine ganze Energie und Liebe in die Speisen.

Alle sieben bis zehn Tage stehe ich auch gerne noch privat in der Küche für ein bis zwei Stunden, da ich mein Arbeitspensum seit 2017 deutlich reduziert habe. Allerdings habe ich nicht immer Lust zu kochen. Oft muss einfach schnell der Hunger gestillt werden. Also rede ich lieber von einmal in der Woche kochen und vorbereiten, auf neudeutsch, von einem Meal-Prep-Day. Das Vorbereitete nutze ich in meinem Alltag gezielt zu einer – bei Bedarf – einfachen, schnellen (End-)Zubereitung: Dazu öffne ich den Kühlschrank, wo ich meine vorbereiteten Speisen-Komponenten lagere. Dann mische ich oder bereite eines meiner schnellen Rezepte zu, beispielsweise aus dem einwöchigen Speiseplan in diesem Buch (siehe Rezeptkapitel Seite 130ff.). So benötige ich dann lediglich 5 bis 15 Minuten zum Zubereiten von Linsen-Fusilli (Rezept siehe Seite 154), einer Süßkartoffelsuppe (Rezept siehe Seite 169) oder einer pflanzenbasierten Currywurst (Rezept siehe Seite 170). Oft geht's auch noch schneller.

Vom ehrlichen Essen

Wichtig ist, dass Essen einfach ehrlich ist. Jeder Tag fühlt sich anders an, so gibt es wohl auch für jedes Gefühl ein Lieblingsgericht. Schrecklich finde ich dagegen identitätslose Gerichte, die aus „leeren“ Nahrungsmitteln erzeugt wurden. Darunter verstehe ich zum Beispiel verkochte weiße Nudeln mit einer Sauce aus Pulvern und geriebenem Analogkäse darüber, Salate aus mehr künstlichen Zusatzstoffen als frischen Zutaten, Nachos mit gruseligen Dips, wie sie oft in Kinos angeboten werden, Fertig-Fischgerichte, die zu gut zwei Dritteln aus Panade bestehen und deren Zutatenlisten sich lesen wie ein Chemiebaukasten. Dazu kommen Speisen aus konventionell, sprich industriell erzeugten tierischen und pflanzlichen Zutaten und natürlich solche mit reichlich Kochsalz, ungesunden Fetten, Zucker und allerlei Zusatz- und Aromastoffen. Was ich auch dazu zähle, sind zu üppige Speise-Arrangements bei Events, wo danach die Hälfte weggeworfen wird, genauso wie ebensolche Zubereitungen und Darreichungsformen in vielen Kantinen. Das empfinde ich als respektlos Lebensmitteln gegenüber.

Lernt kochen!

Doch in erster Linie geht es natürlich darum, dass überhaupt regelmäßig gekocht wird, sich selbst und der Umwelt zuliebe. Vor einer schwindenden Kochkompetenz in der Gesellschaft warne ich bereits seit mehr als 20 Jahren. Deutschland hat es vor langer Zeit verpasst, die Weichen für diesen Kunst- beziehungsweise Kulturzweig zu stellen, Akademien zu gründen, faire Rahmenbedingungen für Gastronomen und damit für deren Mitarbeiter zu schaffen, das Berufsbild zu modernisieren und nachhaltig attraktiv zu machen. Dabei sollten wir auch an den Service denken, besonders die Kellner und Kellnerinnen. Der Service ist ebenso wichtig wie der Koch. Service heißt im besten Fall die Botschaften der Küche zu transportieren, die Tisch- und Getränkekultur den Gästen nahezubringen.

Hinzu kommt, dass viele Menschen offenbar keinen Sinn mehr darin sehen, ihre Familie, ihre Gäste, liebe Menschen zu bekochen, die gemeinsam in guter Atmosphäre eine Mahlzeit einnehmen. Heute leben viele allein oder nur zu zweit, es muss schnell gehen, das Essen wird zur reinen Nahrungsaufnahme degradiert. Macht es dann Freude, sich 45 Minuten lang in die Küche zu stellen, um anschließend allein und nur einmal zu genießen? Nein, nicht wirklich. Es liegt also auch an den gewandelten Rahmenbedingungen, durch die das Kochen als Kulturform, als familiäres oder gesellschaftliches Ritual an Sinn verloren hat. Glücklicherweise kann man ihn mit der einfachen, systematischen Meal-Prep-Methode (siehe Seite 132ff.) durchaus wiederfinden und dabei sich und seinen Lieben Gutes tun.

Und wenn jemand anfangen möchte zu kochen und das für den Hausgebrauch lernen will, dann empfehle ich durchaus auch mal Kochbücher als schöne Inspirationsquellen. Kochen lernt man dann beim „Machen“, am besten gemeinsam mit Freunden oder der Familie. Nach dem „Trial-and-Error-Prinzip“, es darf auch mal schiefgehen, ohne Zweifel geschieht das Kochen aber immer mit viel Freude. Einfach machen. Kochen macht selig!

Eintopfgerichte und Suppen eignen sich zum Beispiel super für Einsteiger/innen. Etwas moderner sind auch Bowls aus Salat, Getreide, Gemüse, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Ich setze auf das Baukastenprinzip! Bitte nur nicht mit drei Töpfen, Pfannen und zwei Reinen im Ofen zeitgleich hantieren. Stress hat in der Küche nichts zu suchen. Bei den Profis wird Stress oft mit Geschwindigkeit und Arbeitseinsatz verwechselt.

Natürlich kann's beim ersten Mal auch mal schiefgehen, aber dann ist man dankbar dafür, etwas gelernt zu haben! Alle reden von digitalem Zeitalter und zeigen sich oftmals fasziniert von dem, was Computer und Künstliche Intelligenz alles leisten. Diese Maschinen haben gelernt und lernen permanent. „Error“ gehört zum Leben dazu, ebenso wie auch Erfolg. Fehler und Scheitern bedeuten immer auch eine wertvolle Erfahrung! Beim Kochen heißt das: Darüber schmunzeln und beim nächsten Mal besser machen. Wenn man gute Zutaten verwendet hat,

kann es vielleicht mal nicht 100-prozentig schmecken, aber allemal hat man eine gute und gesunde Mahlzeit hinbekommen.

Beim Essen die Welt retten?

Die Frage, ob man das als Koch, Restaurantinhaber oder Caterer überhaupt erfüllen kann, wird oft an mich herangetragen. Denn vielleicht wollen die Kunden oder Gäste gar nicht die Welt ändern, sondern nur schnell etwas auf dem Teller haben, das gut schmeckt, aber bitte nicht so teuer ist. Dann antworte ich, dass dies für viele sicher nicht einfach möglich ist, so war es das auch anfangs für mich nicht. Aber man sollte niemals gegen seine Überzeugung arbeiten. Das zu erkennen und eine Wende einzuleiten ist aber häufig nicht so leicht und mit vielen Risiken verbunden. Aber mal ehrlich, wir haben nur dieses eine Leben. Es ergibt doch keinen Sinn, etwas jeden Tag zu tun, obwohl es einem schadet.

Gäste kommen und gehen, man selbst aber bleibt. Ich folge meiner inneren Stimme, meinen Gedanken und meinem Geist. Was ich wirklich will, das wird auch geschehen: „Geist formt Materie.“ Davon bin ich überzeugt. Ich für meinen Teil und damit auch meine Unternehmen haben einen Wandel vollzogen und werden weiter daran arbeiten. Jedes Detail wird stetig auf den Prüfstand gestellt und wir fragen uns immer wieder, welche Verhaltensweisen noch zu rechtfertigen sind. Danach handeln wir, mit wirklich großer Freude, niemals dogmatisch – und haben dabei oft Aha-Erlebnisse. So werden wir weiter Kunden begeistern dürfen. Wir gehen es an, frei nach dem Motto: „Jeden Tag ein bisschen besser.“

Was ich als Unternehmer alles tun kann

Zum Beispiel setzen wir im Ausschank auf Wasser aus der Leitung, das speziell gefiltert wird, und vermeiden damit unendlich viele Transporte. Für die Herstellung einer großen Flasche Mineralwasser werden zirka 200 Liter Wasser benötigt, vom CO₂-Ausstoß durch die Transporte gar nicht erst zu reden. Unser gefiltertes Wasser ist ursprünglich, rückstandslos gesund, restrukturiert und energetisiert – und es schmeckt fantastisch! Alle unsere Kaltgetränke sind Bio-zertifiziert wie auch die Hälfte der angebotenen Weine. Die andere Hälfte stammt aus Kleinbetrieben in Deutschland.

Wir beziehen über unsere Fischhändler nahezu ausschließlich Quellwasserfische oder Salzwasserfische aus nachhaltiger Zucht oder nachhaltigem Wildfang, auch Garnelen, die im Großraum München gezüchtet werden. Unser Standard bei Milchprodukten ist mindestens Bio-Heumilch, nach Verfügbarkeit nach Demeter-Richtlinien produziert. In unseren Rezepten verzichten wir allerdings aus gesundheitlichen Gründen vermehrt auf die Verwendung von Milchprodukten. Sie sollten als Lebensmittel geachtet und eher selten, dafür mit Hingabe, genossen werden.

Generell finden sich immer mehr pflanzenbasierte Gerichte auf unseren Menükarten. Glaube mir, das war gar nicht einfach. Viele Kunden verbinden ein Event



Kochen ist ein Kulturgut, für das sich immer weniger Menschen wirklich Zeit nehmen. Deshalb ist das Konzept des Meal Prepping – des Vorbereitens verschiedener Speisezutaten, aus denen man mehrere Gerichte komponieren kann, und das in kürzester Zeit – ein wichtiger Bestandteil meiner Kurse.

oder einen Kochkurs mit Fleisch und Fisch. Sofern ein Kunde partout nicht auf Fleisch verzichten möchte oder kann, erarbeiten wir bei Großevents ein „Nose to Tail“-Konzept. So haben wir beispielsweise an fünf Tagen für insgesamt 14.000 Personen ganze Rinder aus regionaler Zucht komplett in drei unterschiedlichen Bowl-Gerichten verarbeitet. Der Respekt, den wir mit dieser Verarbeitung den Tieren zollten, und der unglaublich schöne Geschmack der Gerichte wurden von dem internationalen Publikum sehr wertgeschätzt, ebenso wie die große Auswahl an pflanzenbasierten Gerichten.

Auch bei der Reinigung arbeiten wir mittlerweile nachhaltig, möglichst von der Verpackung über den Inhalt bis zur Herstellung. Es ist ein Prozess, der mein Team und mich hochzufrieden macht. Immer, wenn wir eine bessere Alternative für ein Produkt gefunden haben, macht es uns glücklich. Auch unsere Mobilität optimieren wir im nachhaltigen Sinne und steigen häufiger um auf die Bahn, setzen in der Stadt auf E-Mobilität oder auf das Fahrrad.

Jeder kann nachhaltig essen

Oft heißt es, dass nachhaltig essen und einkaufen nur etwas für Besserverdiener sei – „Never ever – best things in life are for free“! Sofern man seinen Speiseplan größtenteils auf pflanzliche Ernährung umgestellt hat, wird die eigene Ernährung geschmackvoller, energispendender, ressourcenschonender und sogar günstiger.

Wer's nicht glaubt, hat es beileibe nicht ausprobiert. Diäten- und Trend-Verfolger ziehen ernährungstechnisch den Kürzeren, da habe ich keinen Zweifel. „Champions bringen ihre Sache zu Ende beziehungsweise ins Ziel.“ Es ist ein guter Anfang, statt mit einem Hamburger mit einem Veggie-Burger vorliebzunehmen, denn die Fleischproduktion ist mit Abstand die ressourcenvernichtendste. Jede eingesparte tierische Mahlzeit ist ein persönlicher Beitrag gegen den Klimawandel. Fast Food ist deshalb auch keineswegs ein Graus für mich. Ich liebe es, wenn Speisen zackig-frisch zubereitet werden. Je mehr Andrang, umso frischer die Speisen, sollte die Devise sein! „Fast“ sollte doch eigentlich heißen: Je schneller zubereitet, desto erhaltenswerter und gehaltvoller sollen die enthaltenen Nährstoffe sein. Leider ist „Fast Food“ in Verruf geraten, weil mit Fast „billig“ assoziiert ist. Ich glaube aber nach wie vor an wirklich gutes „Fast Food“ und kenne auch genügend Beispiele dafür. Wir müssen dafür nicht so weit reisen, aber denken wir an die thailändischen Garküchen! Viel Gemüse in einer andernorts kaum dargebotenen Frische. So etwas sollte Schule machen! Großstädte sollten öffentliche Plätze „mietfrei“ im Gegenzug zu „nachhaltig-pflanzlichen-Frischekonzepten“ bereitstellen. Gutes Essen muss dahin, wo die Menschen es brauchen. Die Wahnsinnsmieten in den Innenstädten können nur noch von (Fast Food-)Restaurants auf Kosten der Qualität und Frische der Speisen und der Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter in der Gastronomie bezahlt werden. Am Ende zahlt die Gesellschaft den Preis.

Mein Credo: Ganzheitlichkeit

Mittlerweile denke ich seit mehr als zwanzig Jahren über ganzheitliche Ernährungskonzepte nach, die die Gesundheit schützen beziehungsweise sogar wiederherstellen können. Zudem können sie auch dabei helfen, die persönliche Leistung zu steigern und sich nach Höchstleistungen wieder optimal zu regenerieren. Als Starkoch und geborener Gastgeber weiß ich um die absolut notwendige Beschäftigung mit Lebensmitteln, um die Pflege der Kulturtechnik des Kochens und um das möglichst gemeinsame Genießen. Denn hierbei feiern wir jedes Mal – auch wenn uns das nicht immer bewusst ist –, wenn wir etwas zu uns nehmen, das Leben und die Erde, die uns diese Lebensmittel gegeben hat.

Als Nutritionist und Ernährungsexperte habe ich viele Ernährungskonzepte für Spitzensportler entwickelt, was ich heute als Berater für einige der größten Unternehmen in Deutschland und deren Mitarbeiter fortsetzen darf. Weil kaum ein Thema so spannend und aktuell ist wie Essen und Trinken, komme ich naturgemäß mit vielen Menschen ins Gespräch, denen die Ernährung genauso am

Herzen liegt und die aus diesem Thema ihren Lebenssinn gewonnen haben. Sei es, dass sie damit Krankheiten wirksamer behandeln, ihren äußeren und inneren Stress reduzieren oder auch über die Ernährung dafür sorgen, dass die Welt der einzige und allerbeste Ort für uns Menschen bleiben kann.

Das Thema planetengesunde Ernährung ist für mich deshalb seit vielen Jahren ein Dreh- und Angelpunkt meines Wirkens als Nutritionist und Unternehmer. Es ist die einzige Ernährungsform, die dem Menschen genauso wie der Erde guttut. Deshalb ist dieses erste Buch über „planetarische Gesundheitskost“ – eine Ernährungsweise, die für den Menschen und die Erde gesund ist – für den deutschsprachigen Markt entstanden. In erster Linie geht es um eine Ernährungsweise, die im Nebeneffekt auch darmgesund und antientzündlich wirkt, was eine der effizientesten Maßnahmen des Gesundheitsschutzes ist, wie man heute weiß. Wie wichtig eine überwiegend pflanzenbasierte Kost ist, zeigte die große EAT-Studie, eine Kooperation der privatfinanzierten Ernährungs- und Umweltschutzorganisation „The EAT“ aus Oslo und der medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet*, die nach ihrer Veröffentlichung Anfang des Jahres 2019 monatelang durch die Medien ging.

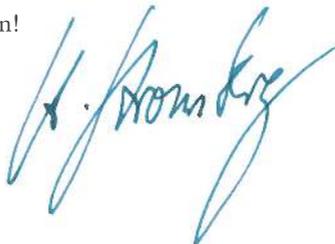
Du hast es in der Hand!

Ich zeige dir, wie du deine Ernährungsgewohnheiten spielend einfach verbessern kannst, um garantiert dauerhaft vitaler und zufriedener zu sein, und wie du mit jeder Mahlzeit ein Stück weit unsere Welt retten kannst. Fünf Schritte sind dabei essenziell:

- umdenken
- sich mit Ernährung und der Quelle unserer Gesundheit befassen
- persönlichen Stress abbauen, um sich wirklich weiterentwickeln zu können
- jeden Tag ein Stück weit nachhaltiger leben
- besser essen, und das ohne großen Aufwand, und so zur Inspiration für andere werden

Ich erlebe tagtäglich, dass die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und dem Boden, auf dem sie wachsen, steigt. Ernährung wird heute thematisiert, die Menschen machen sich darüber Gedanken, was sie essen. Das stimmt mich hoffnungsfroh! Ergreif die Chance: It's time to eat clever!

Lass es dir schmecken!



Schritt 1

DENK DEIN ESSEN NEU!

37 Forscher aus 16 Ländern haben in einer Anfang 2019 veröffentlichten großen Studie Ernährungsrichtlinien aufgeschrieben, durch die zehn Milliarden Menschen gesund versorgt werden können und gleichzeitig die Erde geschützt werden soll. Sie empfehlen, den Konsum von rotem Fleisch und Zucker stark zu senken. Zugleich sollte der tägliche Speiseplan zur Hälfte aus Obst und Gemüse bestehen, die andere Hälfte überwiegend aus Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Fleisch, Fisch und Eier sowie Milchprodukte sind in kleinen Mengen erlaubt.



... UND WAS GIBT ES MORGEN?

Es ist schon paradox: Wir Menschen in der sogenannten westlichen Welt leben seit einigen Jahrzehnten in einer Welt des Nahrungsüberflusses. Seitdem aber scheint Essen zu einer der kompliziertesten Notwendigkeiten und schädlichsten Angelegenheiten überhaupt geworden zu sein.

Vor drei Jahren schlossen sich Forscher der besten Wissenschaftsinstitute der Welt aus Harvard und Oxford, von der Johns Hopkins Universität und dem auf nachhaltige Entwicklung spezialisierten Thinktank Stockholm Resilience Center zusammen, weil sie von einer Frage getrieben wurden: Ist es möglich, in Zukunft zehn Milliarden Menschen auf der Welt, mit denen bis 2050 gerechnet wird, gesund und ohne katastrophale Konsequenzen für unsere Erde zu ernähren? Dazu entwickelten die aus 16 Ländern stammenden Spezialisten aus Gesundheit, Landwirtschaft, Politikwissenschaft und Umweltverträglichkeit wissenschaftlich begründete globale Ziele für eine gesunde Ernährungsweise und eine nachhaltige Lebensmittelproduktion.

Essen ist lebensgefährlich

„Unsere derzeitigen Ernährungsgewohnheiten bedrohen sowohl die Menschen als auch den Planeten“, schrieben die Forscher in ihrer in dem medizinischen Fachmagazin *The Lancet* veröffentlichten Studie. Ungesunde Ernährung verursache derzeit weltweit mehr Krankheits- und Todesfälle als ungeschützter Sex und der Konsum von Alkohol, Tabak und Drogen zusammen. Das belegte bereits eine im Jahr 2016 in *The Lancet* veröffentlichte Untersuchung. Gleichzeitig sei die globale Nahrungsmittelproduktion hauptverantwortlich für die Umweltzerstörung, bedrohe das Klima, die Biodiversität und die Belastbarkeit der Ökosysteme. Sie gilt als eine der bedeutendsten Ursachen für Treibhausemissionen sowie des Verlusts biologischer Vielfalt auf dem Planeten und verschlingt 70 Prozent vom gesamten Frischwasserverbrauch auf der Erde.

Und anderswo hungern die Menschen: Die Weltgesundheitsorganisation hatte ausrechnen lassen, dass im Jahr 2017 mehr als 820 Millionen Menschen an Hunger und chronischer Unterernährung leiden – und es werden immer mehr. Auf der anderen Seite gibt es rund zwei Milliarden übergewichtige Menschen, davon sind 650 Millionen an Fettleibigkeit erkrankt. Knapp 40 Prozent der Weltbevölkerung, drei Milliarden Menschen, sind also fehlernährt. Und weltweit, so schätzten die Wissenschaftler, war falsche Ernährung die Ursache für über zehn Millionen Todesfälle.

Essen macht die Umwelt kaputt

Hinzu kommt, dass bis zum Jahr 2050 zwischen 50 und 70 Prozent mehr Nahrungsmittel produziert werden müssen, um die wachsende Weltbevölkerung zu sättigen. Gleichzeitig werden heute bereits rund 40 Prozent der Landfläche weltweit für die Lebensmittelherstellung eingesetzt; in einigen Bereichen verursacht diese Produktion bereits riesige Umweltprobleme. Dies liegt vor allem am Wasser- und Flächenbedarf, den CO₂-Emissionen beim Transport sowie der Verwendung von Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln.

„
Unsere Ernährungsgewohnheiten und Konsummuster beeinflussen, welche Lebensmittel produziert werden und auf den Markt kommen.“

Die Herstellung jedes Nahrungsmittels braucht Ressourcen und die gibt es nicht unbegrenzt. Wie viel von welcher Quelle (Boden, Wasser, Luft) gebraucht wird, unterscheidet sich je nach Lebensmittel und unter welchen Bedingungen es produziert wird. Die Umweltfolgen der Herstellung bestimmter Nahrungsmittel bezeichnet man als „ökologischen Fußabdruck“.

Die Ressource Wasser steht an erster Stelle bei der Betrachtung des ökologischen Fußabdruckes. In wasserarmen Regionen wird aus Mangel an Niederschlägen häufig Grundwasser oder Wasser aus natürlichen Gewässern verwendet. Das kann zum Absinken des Grundwasserspiegels und zum Austrocknen natürlicher Gewässer führen. Gleichzeitig unterscheidet sich der Wasserbedarf für die Produktion verschiedener Lebensmittel sehr. So benötigt man für ein Kilogramm Kartoffeln gut 250 Liter Wasser, für ein Kilogramm Rindfleisch hingegen fast 15.500 Liter. Dabei entfällt der größte Teil des Wasserbedarfs bei der Fleischproduktion auf die Herstellung der Futtermittel.

Schlimmer als die Ölindustrie

Die industrielle Viehwirtschaft, also die Massenhaltung von Nutztieren, trägt mit einem erheblichen Anteil zum Klimawandel bei. Das Institute for Agriculture and Trade Policy (IATP) in Washington kam 2018 zu dem Ergebnis, dass die fünf weltgrößten Fleisch- und Molkereikonzerne mehr Treibhausgas-Emissionen verursachen als die großen Ölkonzerne. Lege die Branche weiter so rasant zu, werde der Viehbestand bis 2050 etwa 80 Prozent des Treibhausgasbudgets der Erde verbrauchen.

Die zweite grundlegend wichtige Ressource ist der Boden. Wird die landwirtschaftliche Produktion gesteigert, geht das in aller Regel mit der Vergrößerung der Anbaufläche einher. Das führt in vielen Regionen der Erde zur teilweise extremen Rodung von Wäldern: Im Jahr 2014 holzte man in Brasilien fast 5.900 Quadratkilometer Regenwald ab – das entspricht einer Fläche von knapp 830.000 Fußballfeldern. Auch in Südostasien geht in alarmierendem Tempo Regenwald verloren. So werden aber nicht nur Lebensräume für Tiere und Pflanzen zerstört, auch der Kohlendioxidausstoß steigt. Denn die Pflanzenmasse des Regenwaldes bindet CO₂. Insgesamt gehen außerdem jährlich knapp zehn Millionen Hektar