

EDITORIAL

Wissen Sie, was eine »Blue Zone« ist, was der japanische Satz »Hara hachi bu« bedeutet und was beides mit der italienischen Region Ogliastra zu tun hat? Die Sache ist interessant, ich will aber nicht zu viel verraten. Es hat mit uns allen zu tun, mit unserem Wunsch, lange zu leben, mit unserer Art, uns zu ernähren, und damit, wie wir mit unseren Ressourcen und letztlich mit unserem Planeten umgehen.



Es läuft nämlich vieles falsch. Wir leben ungesund. Wir kümmern uns nicht genug um den Boden, der uns ernährt. Wir behandeln Tiere schlecht. Sie kennen es bestimmt auch, dieses Gefühl, wenn einem manchmal die schlechten Nachrichten so richtig aufs Gemüt schlagen. Man blickt in die Zeitung, schaut Fernsehen oder ins Internet: Die Welt scheint voller Katastrophen zu sein – Kriege, Brände, Dürren, Überflutungen, Pandemien, Antibiotikaresistenzen. Wo ist das Gute, das Positive, frage ich mich dann. Und was lässt sich ändern oder zumindest noch abwenden?

Womit wir beim Schwerpunkt-Thema dieses Heftes wären: Was kann ein einzelner Mensch tun? Was können wir bewirken mit einem veränderten Einkaufsverhalten und einer bewussten Auswahl unserer Lebensmittel? Wie beispielsweise eine klimagerechte Ernährung für die ganze Welt aussehen könnte, das hat vor einigen Jahren die sogenannte EAT-Lancet-Kommission genau durchdacht und errechnet. Die 37 Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen aus 16 Ländern entwickelten die »Planetary Health Diet«, den Plan für eine klimagerechte Ernährung, der sich an den 2015 im Pariser Klimaschutzabkommen definierten Zielen orientiert.

Was es damit oder mit dem »One Health«-Ansatz auf sich hat, wollen wir in diesem Heft erklären. Aber auch die Probleme nicht verschweigen, die der Ernährungsplan in sich hat, weil die auf einen einzelnen Menschen heruntergebrochenen Vorgaben wie 28 Gramm Fisch, 13 Gramm Ei oder 29 Gramm Geflügel pro Tag nicht wirklich praxistauglich erscheinen. Wie damit einkaufen oder kochen?

Es gibt einen guten, einfachen und brauchbaren Satz, der mir schon immer imponiert hat. Er stammt von Erich Kästner, dem Dresdner Schriftsteller, geboren vor 125 und gestorben vor 50 Jahren. Er heißt: »Es gibt nicht Gutes, außer man tut es.« Einfach anfangen. Kleine Schritte sind auch Schritte. Und die Richtung ist bekannt. Wir wissen es doch längst: weniger Fleisch, weniger Fisch, weniger Milch, weniger Eier. Stattdessen mehr Pflanzliches auf den Teller, mehr Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse. Einfach anfangen, Schritt für Schritt. Erst einmal mit einem oder zwei »grünen« Tagen pro Woche, warum denn nicht? Alles besser als gar nichts – und es tut nicht nur dem Planeten gut, sondern auch uns und unserer Gesundheit.

Womit wir wieder am Anfang wären – und nun verrate ich es doch: In einer »blue zone« leben überdurchschnittlich viele Hundertjährige wie im sardischen Ogliastra, Menschen, die sich ihr Leben lang oft einfach ernährten und viel an der frischen Luft bewegten. Und denen niemand sagen musste: »Hara hachi bu«, was sinngemäß etwa heißt: »Iss nicht zu viel!«

Lesen Sie ruhig weiter, es lohnt sich. Und immer an Erich Kästner denken,

arteFakt

Genießen Sie die **Vielfalt** der **Olivensorten** als **Terroir-Olivenöle** mit einem unserer **Probier- und Geschenkssets**.



Arbequina



Pical

Nocellara del Belice



Biancolilla

Koroneiki

Coratina

Manaki

Dritta

Foto: privat

Birgit Schumacher

Ihre Birgit Schumacher

Olivenölpass, Rezepte und mehr über diese Olivenöle auf www.artefakt.eu