



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 07.03.2018 floatend Uhr | Martin Kürble

Tag der gesunden Ernährung

Mahlzeit! Mittagspause? Ich will euch nicht den Appetit verderben, aber heute ist der "Tag der gesunden Ernährung" und das finde ich wirklich schwierig. Es gibt so viele Ernährungstrends: Paleo, Clean Eating und natürlich Vegan. Und die Kerne von Wassermelonen, die ich bisher immer ausgespuckt habe, sollen ganz groß im Kommen sein, weil sie so viele Vitamine haben...

Ich lasse mir trotzdem nicht erzählen, was mir schmecken soll. Weder von Fooddesignern, noch von Marketingstrategen, die das x-te Superfood auf den Markt schmeißen. Ich höre lieber auf mein Bauchgefühl. Das sagt mir tatsächlich am besten, wie ich mich nach welchem Essen fühle. Und ob ich mich gut fühle, hat nicht nur mit dem Nährwert zu tun, sondern auch damit, wie das Essen produziert wurde. Deshalb versuche ich darauf zu achten, dass die Lebensmittel möglichst aus meiner Gegend kommen. Natürlich weiß ich auch, dass die Bananen aus dem Hofladen nicht im Nachbardorf gewachsen sind. Aber die Kartoffeln und Möhren müssen nicht vorher um die halbe Welt geflogen sein. Und das Tier, das für mein Essen geschlachtet wurde, muss auch nicht sein kurzes Leben lang in Massentierhaltung gefoltert worden sein, nur damit ich dafür fast nichts bezahlen muss. Ich glaube, ich trage bei der Auswahl meiner Lebensmittel Verantwortung: Für mich selber, für die Tiere und für die Umwelt. Und bei meiner Ernährung kann ich mich jeden Tag beim Einkaufen oder in der Mensa oder Kantine ganz einfach und bewusst entscheiden, wie ich mit dieser Verantwortung umgehe. Mahlzeit!

Martin Kürble, Düsseldorf