KOMMUNIKATION AM GOETHEANUM

Goetheanum, Dornach, Schweiz, 16. Oktober 2020

**An der Kulturlandschaft lässt sich erkennen, wie wir essen**

**Oecotrophologin Jasmin Peschke zum Welternährungstag 2020**

**Mit der Covid-19-Pandemie ist das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen persönlicher Gesundheit und ökologisch erzeugten Lebensmitteln gestiegen. Für Oecotrophologin Jasmin Peschke vom Fachbereich Ernährung am Goetheanum kann so der Blick auf Würde und Respekt der Lebewesen geweitet werden.**

«Es wird seit Ausbruch der Corona-Pandemie in den Haushalten mehr denn je frisch gekocht. Dabei wird auf Abwechslung und Vielfalt an Geschmack und Farben geachtet – denn wenn die Stimmung angespannt ist, verschafft man der Familie über das Essen positive Erlebnisse», weiß Jasmin Peschke, promovierte Oecotrophologin und Leiterin des Fachbereichs Ernährung der Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum.

In der Ernährungswissenschaft wird neuerdings diskutiert, dass Ernährung nicht nur als Nährstoffaufnahme anzusehen ist, sondern auch zum Wohlbefinden und zu einem positiven, gesunden Leben beiträgt. «Gerade die Vielfalt neuer Sinneseindrücke vermittelt Freude – und das Darmmikrobiom wird gestärkt, was der Gesundheit und einem starken Immunsystem zugutekommt», so Jasmin Peschke. Die Forschungsergebnisse machen deutlich, dass bereits das angeregte Tischgespräch zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt.

Unsere Art zu essen spiegelt sich in unserer Kultur. Haben wir ein flüchtiges Verhältnis zum Essen à la ‹to-go›, um zur nächsten Verabredung zu hasten, oder nehmen wir uns Zeit, kochen und essen gemeinsam?

Auch an der Landschaft kann man das Verhältnis einer Kultur zum Essen ablesen. Gegenden mit Monokulturen von Mais und Raps oder mit verbrannten Regenwaldbrachen verweisen auf Wirtschaftsinteressen, für die Pflanzen und Tiere ‹Produktionsmittel› in einer möglichst kostengünstigen Wertschöpfungskette darstellen. Vielfältige Äcker, Weiden und Wälder verweisen auf eine Kulturlandschaft, die dem Ernähren ebenso dient wie dem Kultivieren einer Vielfalt an Lebensformen. «Als Qualitätskriterien für Anbau und Ernährung sehe ich Resilienz und Gesundheit für Mensch und Erde – und natürlich Nachhaltigkeit. Das sind Ziele, die nur gemeinsam zum Erfolg führen», fasst die Ernährungswissenschaftlerin im Sinne des Mottos des Welternährungstages 2020 zusammen: ‹Wachsen, nähren, erhalten. Gemeinsam.›

(2201 Zeichen/SJ)

**Ansprechpartnerin** Jasmin Peschke, nutrition@goetheanum.ch