

## EDITORIAL



Foto: Max Schwarzlose

**G**esunde Ernährung – was ist das eigentlich? Seit Jahren immer wieder neue Trends, was gesund sei und was nicht. Mal schimpfen alle auf tierische Fette, mal auf Kaffee, mal auf das schlimme Cholesterin im Ei. Da gab es jahrzehntelang die Warnung, bloß nicht zu viele Eier zu essen, weil sich das schädlich auf den Cholesterinspiegel auswirke. Mittlerweile hat diese Warnung keine Bedeutung mehr, warum? Sie stammte aus einem Versuch mit Mäusen aus der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, bei dem die kleinen Nager ausschließlich mit Eigelb gefüttert worden waren – und ja, das wirkte sich schlecht auf ihren Cholesterinspiegel aus! Auf einen Menschen hochgerechnet hätte der aber über eine längere Zeit mindestens 50 Eier am Tag essen müssen, um auf ein ähnliches Ergebnis zu kommen.

Und deshalb: Na sicher, sind Eier an sich gesund! Wenn wir die Inhaltsstoffe anschauen, dann ist in einem Ei alles enthalten, damit ein Küken, bzw. später ein Huhn daraus entstehen kann. Alle wichtigen Nährstoffe sind vorhanden! Das allein macht ein Ei im Sinne von Slow Food jedoch nicht zur Empfehlung für eine gesunde Ernährung, und trotz Cholesterin-Entwarnung sollte es nicht täglich ein Frühstücksei geben. Der wichtige Aspekt, auf die Herkunft der Eier bzw. auf eine nachhaltige Haltung der legenden Hühner zu achten, gehört auch dazu. Ebenso wie die Ablehnung von Eiern, die aus Geflügelbetrieben kommen, in denen männliche Küken nach dem Schlüpfen getötet werden. Eine Sache der moralischen oder auch ethischen Gesundheit könnte man sagen.

Dass Obst und Gemüse wichtig für die Gesundheit sind, steht außer Frage. Ob der tägliche Apfel den Arztbesuch spart, sei dahingestellt, aber dass alte Sorten gesünder als Neuzüchtungen sind, darauf ist Verlass! Warum, das lesen Sie in unserem Dossier »Gesundheit & Food Safety« ab Seite 56. Außerdem, dass gesundes Essen nicht überall auf der Welt das Gleiche bedeutet, welche Milchen wirklich gesund sind und wie Hygienevorschriften in kleinen wie großen Lebensmittelbetrieben für unsere Gesundheit garantieren sollen.

Wenn Sie dieses Heft frisch gedruckt in den Händen halten, beginnt für viele schon wieder der stressige Jahresendspurt. Halten Sie zwischendurch inne und feiern Sie mit uns im Dezember den weltweiten »Terra Madre Day«, wie in jedem Jahr ein Festtag für die Vielfalt regionaler Speisen und das Recht aller Menschen auf gute, saubere und faire Lebensmittel. Der 10. Dezember 2019 ist zudem der 30. Geburtstag von Slow Food.

Eine entspannte Weihnachtszeit und viel Gesundheit im neuen Jahr wünscht Ihnen

Ihre Martina Tschirner

# VIVANI

## SO SCHÖN KANN WINTER SEIN



DUNKLE SCHOKOLADE MIT KNUSPRIGEN  
SALZ-MANDELN UND CARAMEL



VIVANI.DE