Einen TeilZukunftsfähige Ernährungsweise in der Schweiz: die Planetary Health Diet als mögliche Antwort auf wichtige Fragen

Christine Brombach, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Wädenswil

[christine.brombach@zhaw.ch](mailto:christine.brombach@zhaw.ch)

Im Frühjahr 2019 kam in der renommierten Fachzeitschrift Lancet eine Publikation geschrieben von 38 Wissenschaftlern heraus, der sog. «EAT-Lancet Report»[[1]](#endnote-1).

In dieser Publikation versuchten die Wissenschaftler die Fragen zu beantworten, wie eine gesunde, umweltverträgliche und gerechte Ernährungsweise gestaltet sein müsste, um zukünftig 10 Mrd. Menschen auf der Erde zu ernähren unter Einhaltung der planetaren Grenzen. Grundlage der Berechnung ist eine durchschnittliche tägliche Energiezufuhr von 2500kcal. Diese Energiezufuhr wird in dem Bericht auf einzelne tägliche Zufuhrmengen von Lebensmittelgruppen verteilt. Es wurde sehr aufwändig berechnet, dass es möglich ist, damit 10 Mrd. Menschen gesund und umweltverträglich zu ernähren. Werden diese Lebensmittelmengen mit der durchschnittlichen Ernährungsweise der Schweizer Bevölkerung verglichen, sollten in der Schweiz mehr Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Erbsen, Bohnen), Gemüse und mehr Nüsse und Samen (z.B. Baumnüsse, Sonnenblumenkerne) gegessen werden aber auch weniger Fleisch, gesättigte Fettsäuren und Süssigkeiten.

Am 28. März veröffentlichte das Potsdamer Institut für Klimaforschung, Deutschland (PIK) einen dringenden Aufruf, der als Reaktion auf die Invasion Russlands in der Ukraine erfolgte. Laut PIK hat sich die globale Situation in Bezug auf Nahrungssicherheit und Nahrungsgerechtigkeit enorm verschlechtert, da die Ukraine und Russland Hauptlieferanten für Weizen, Mais, Ölsaaten und Düngemittel sind. Diese Produkte werden hauptsächlich für die Tierfuttererzeugung verwendet. Ihre drei Forderungen wurden von mehr als 500 Wissenschaftler:innen, auch aus der Schweiz, unterzeichnet:

1. Erhöhung der pflanzenbetonten Kost
2. Erhöhung der Produktion von Hülsenfrüchten und Stärkung der farm2fork Initiative
3. Reduzierung der Lebensmittelverschwendung.

Diese Forderungen stehen im Einklang mit den Empfehlungen der EAT Lancet Kommission zur Planetary Health Diet.

Wie lassen sich diese Empfehlungen in den Alltag umsetzen?

Anhand einiger Alltagstipps, die jeweils für sich allein umgesetzt werden können und praktischen Rezeptbeispielen soll das verdeutlicht werden.

1. Man kann bei Fleischgerichten wie Geschnetzeltem, G’hacktes mit Hörnli einen Teil des Fleisches mit Fleischersatzprodukten ersetzten.
2. Immer erst das Gemüse auf den Teller legen, dann die Beilagen, dann die Eiweisskomponenten
3. Gemüse und Salate sollten auf dem Teller die Hälfte ausmachen.
4. Salatsauce lässt sich gut im Vorrat selbst herstellen und im Kühlschrank aufbewahren
5. Gemüse sollte die Hauptspeise sein, Fleisch, Fisch oder Wurst die Beilage
6. Jetzt ist Saison für frischen Salat, Spinat, Radieschen, alles eignet sich hervorragend für eine knackige Vorspeise
7. Es gibt viele regionale Anbietende von feinen Lebensmitteln aus der Region, auf dem Wochenmarkt zu finden oder einfach auch mal im Internet stöbern, was es alles an Lokalangeboten gibt
8. Vorkochen (Kettenkochen) am Abend ist eine ideale Möglichkeit, sich ein gesundes, feines, nach eigenen Vorstellungen Zubereitete am nächsten Tag in die Schule oder auch zur Arbeit mitzunehmen.
9. Erbsen, Linsen und Bohnen sind die neuen Stars in der Küche, sie sind extrem vielfältig. Am Vorabend eingeweicht, sind sie schnell gar und lassen sich vielfältig zu Suppen, Salaten, Pasten, Beilage zubereiten
10. Nehmen Sie das Fahrrad oder den Öffentlichen Nahverkehr zu Einkaufen. Sie tun damit sich und der Umwelt etwas zugute!

Einige Rezeptideen (alle Familien tauglich und auch zeitlich gut umsetzbar), sie sind für 4 Personen ausgelegt.

**Brotaufstrich mit Nüssen (Menge eignet sich zum Verschenken)**

250g Sonnenblumenkeren oder Baumnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, im Mixer fein pürieren, nach und nach alle weiteren Zugaben zugeben: 100ml Olivenöl, 1Tl Salz, 2 EL Essig, ½ Tube Tomatenmark, 4 kleingeschnittene getrocknete Tomaten, ca. 350g fein pürierte Tomatensauce, 2-3 gepresste Knoblauchzehen. Alles 1-2min auf höchster Stufe mixen.

Passt auf kräftiges Vollkornbrot, kann zu Pasta oder zum Verfeinern von Saucen verwendet werden. Kühl in geschlossenem Gefäss aufbewahren, hält ca. 1 Woche.

**Serviettenkloss: Nachhaltiges, geschmackvolles, gutes, gesundes Essen aus Brotresten**

Alle Brotsorten können verwendet werden. Ca. 250g altbackenes Brot, gewürfelt; 1 EL Öl, 2 Zwiebeln gewürfelt, 1 EL getrocknete Kräuter oder 2 EL gehackte frische Petersilie, 125g Mehl, ca. 250ml Milch, 2 Eier, Salz, etwas geriebene Muskatnuss

Gewürfeltes Brot und Zwiebeln im Fett anrösten. Aus Mehl, Eier, Milch, Salz, Muskatnuss einen Teig anrühren. Teig über die Brot-Zwiebel Masse geben, Kräuter zugeben, unterrühren, ca. 30min quellen lassen.

Masse in ein Tuch einbinden und in kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. Danach aus dem Tuch nehmen und aufschneiden. Dazu schmeckt z.B. Apfel-Rüebli Salat. Wenn noch etwas vom Serviettenkloss übrigbleibt, schmeckt er geröstet sehr fein.

**Apfel-Zwiebel-Lauch- Quiche**

Zutaten:

Flammkuchenteig (250g Mehl, 125ml Wasser, 1Prise Salz, 2 EL Öl, festen Teig kneten, abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen)

200g Creme fraiche, 4 Eier, 1 kleine Zwiebel, gehackt, 1 Stange Lauch, in Röllchen geschnitten, 2 Äpfel (z.B. Boskop) in dünnen Scheiben, Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten (wer will kann noch 100g Speckwürfelchen dazunehmen).

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, darin Zwiebel, Lauch und Apfelscheibchen kurz anbraten, mit etwas Salz abschmecken. Creme fraiche mit Eiern, Pfeffer, Prise Salz verrühren. Teig sehr dünn auswellen, auf gefettetes Backblech geben, gebratene Apfelscheiben, Zwiebeln, Lauch (Speck) auf Teig verteilen, mit Creme fraiche-Eimasse übergiessen. Im Ofen auf Umluft bei 180° 40-50 min knusprig backen. Schmeckt warm und kalt.

**Hummus Dip und Rohkostplatte**

350 g Kichererbsen (aus Konserve, abgetropft oder 130g getrocknete Kichererbsen in dreifacher Menge Wasser über Nacht einweichen und dann ca. 30 min im Schnellkochtopf kochen), 80 g Sesampaste (Tahini), Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Rosenpaprika, nach Geschmack 1 Knoblauchzehe, 20 ml Olivenöl, 30 ml Zitronensaft. Kichererbsen, Knoblauch, Gewürze, Sesampaste, Öl, Zitronensaft zu einer geschmeidigen Masse pürieren.

Rüebli, Kohlrabi, geröstete Knollensellerie in kleine Streifen schneiden und mit dem Hummus servieren.

**Feine Kartoffel-Lauch Suppe (2 Portionen)**

1 grosses Rüebli, rund 250g Kartoffeln, 400ml Gemüsebrühe, 1 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Lorbeerblatt, nach Bedarf Kräuter zum Garnieren. Rüebli und Kartoffeln rüsten und würfeln, mit Gemüsebrühe, Knoblauch, Lorbeerblatt ca. 12-15 min kochen, dann gerüsteten und in Ringe geschnittenen Lauch zugeben, weitere 5 min kochen. Nach Geschmack mit frischem Pfeffer, Salz abschmecken und mit Kräutern garnieren. Dazu passt kräftiges Vollkornbaguette.

**Kennen Sie «Kettenkochen»?**

Was bedeutet Kettenkochen? Eher konventionell ausgedrückt meint es «Vorkochen». Aber Kettenkochen ist viel mehr als das. Es meint, mittels Kochens der mehrfachen Menge von Grundzutaten wie z.B. Reis, Kartoffeln, Pasta, Gemüse oder auch Fleisch neue Gerichte zu kreieren. Es werden immer Zutaten eines vorherigen Gerichtes in einer nächsten Mahlzeit verwendet. Dabei geht es um kreative Weiterentwicklung vorhandener Zutaten, so dass jedes Mal etwas Neues entsteht und fade Wiederholungen vermieden werden. Das Gute ist, es steht schnell etwas Leckeres auf dem Tisch! Kettenkochen ist nachhaltig, weil Zeit, Ressourcen geschont und Zutaten (oder auch Reste) weiterverwendet werden.

Voraussetzung sind Gewürze, die den Geschmack einer Speise verändern und zu etwas Besonderem machen können. Gut ist es, bestimmte Grundzutaten vorrätig zu haben. Hier ein paar Beispiele: weisse, rote Bohnen in Dosen, Tomatenmark, getrocknete Pilze, Reis. An Gewürzen eignen sich z.B. getrocknete Chili, Knoblauch, Curry, gemahlener Kardamom, Zimt, Nelken, Rosen-Harissa. Bei den Gemüsen und Früchten sind je nach Saison Zwiebeln, Schalotten, Kohlarten, Knollensellerie, Rübli, vorgekochte Randen, Limetten, Zitronen, Äpfel, Birnen, Bananen empfehlenswert, ebenso z.B. Baumnüsse, Pinienkerne. Nachfolgend sind einige Ideen aufgeführt, die nach Sie nach Ihrem Geschmack und Phantasie anpassen und beliebig variieren können. Alle Rezepte beziehen sich auf 4 Personen und haben Reis als Beispiel für «Kettenkochen».

Reismenge für 4 Personen kochen, so dass es für 3 Tage ausreicht, gekochten Reis im Kühlschrank aufbewahren.

1. Tag: Schnelle Reispfanne mit Brokkoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Rübli, roten Bohnen und Knoblauch-Chilisauce. Reis für alle 3 Gerichte kochen, in Zwischenzeit 1 Brokkoli, 1 Blumenkohl, 2 Zwiebeln, 2 Rübli, 2 Knoblauchzehen rüsten. Brokkolistängel schälen, mitverwenden, Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen, Zwiebeln und geschälte Rübli in Würfelchen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebeln und gehackten Knoblauch goldgelb anbraten, je nach Geschmack getrocknete Chili zugeben, gerüstetes Gemüse zugeben, alles bissfest rösten, rote Bohnen zugeben, 1/3 des gekochten Reises zugeben, kurz alles rösten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Saft 1 Limette ablöschen.
2. Tag: Riz-Casimir-Variante mit Bananen, Birnen und Randensalat. Ca. 500g vorgekochte Randen in Würfelchen, 1 Zwiebel in Scheibchen schneiden, 2 Äpfel grob geraspelt, 2 EL Öl, ca. 30g gehackte Baumnüsse, 2 EL Essig, je 1 Prise Curry, Nelken, gemahlenen Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, alles vermengen, ziehen lassen. In heisser Pfanne ½ EL Zimt, ½ EL gemahlenen Kardamom, ½ EL Currypulver ohne Fett anrösten, bis es duftet (Vorsicht, wird schnell schwarz). 2 EL ÖL zugeben. 4 Bananen in Scheibchen, und 2 geschälte, gewürfelte Birnen kurz mitrösten, dann Reis zugeben, alles weiterrösten, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Kann mit etwas Zitronensaft verfeinert werden. 10g getrocknete Pilze für 3.Tag einweichen.
3. Tag: Überbackenes Käse-Reis Gratin mit Knollensellerie, Pilzen, Schalotten und Peperoni. 4 rote Peperoni, ½ Sellerie, 4 Schalotten rüsten, alles in Würfelchen schneiden, getrocknete Pilze aus dem Einweichwasser nehmen (dieses durch Sieb seihen, weiterverwenden), Pilze grob zerhacken. In Pfanne 2 El ÖL erhitzen, Gemüse anrösten, mit Pilzeinweichwasser ablöschen, bissfest garen, mit Salz, Pfeffer würzen. 1 Becher Crème fraiche, 4 Eier, 1 TL Rosen-Harissa, 1 EL Tomatenmark, 1 Pr. Salz verrühren, in Auflaufform schichtweise Reis, Gemüse, Crème fraiche-Sauce geben, mit Reisschicht abschliessen. In vorgeizten Ofen bei 180° ca. 20-30min garen, dann 5min mit 4 EL geriebenem Parmesan überbacken.

1. https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/ [↑](#endnote-ref-1)