

Was ist wohl das gesündeste Gericht auf dieser Speisekarte?

Jede Person nennt einen Kandidaten.

Der einfachste Maßstab ist die Verteilung auf dem Teller: etwa halb Gemüse, dazu Vollkorn oder Hülsenfrüchte, wenig Fleisch. Danach gewinnt häufig nicht das Gericht, das am gesündesten aussieht. Eine Linsensuppe mit Brot liegt näher dran als ein Salat mit Hähnchen, Croûtons und viel Dressing.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie



Welches Gemüse fandest du als Kind furchtbar und isst es heute freiwillig?

Reihum. Wer will, erzählt die Geschichte dazu.

Manche Menschen schmecken Bitteres viel intensiver als andere, dafür gibt es eine bekannte Genvariante. Wer sie hat, findet Rosenkohl und Chicorée schnell ungenießbar und isst insgesamt weniger Gemüse. Diese Empfindlichkeit lässt mit dem Alter nach. Wer als Kind Kohl gehasst hat, schmeckt ihn heute also möglicherweise tatsächlich anders.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.



Was war das beste Essen, das du je im Urlaub hattest?

Reihum. Und dazu: Was davon gäbe es hier nie?

Viele Gerichte, für die man heute verreist, waren ursprünglich Arme-Leute-Essen: Pasta mit Tomaten, griechische Bohnen, Ratatouille, Dal. Fleisch kam selten vor, weil es zu teuer war. Gekocht wurde mit Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, und daraus ist genau der Geschmack entstanden, für den man heute Flugtickets kauft.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie



Welches Gericht hat dich zuletzt wirklich überrascht?

Positiv oder negativ, beides zählt.

Geschmack ist Übungssache. Kinder brauchen oft acht bis zehn Anläufe, bis sie ein neues Gemüse annehmen. Bei Erwachsenen läuft es ähnlich, nur probiert dort kaum jemand ein zweites Mal.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.



Wann hast du zuletzt etwas zum ersten Mal probiert?

Reihum. Wer sich nicht erinnert, probiert heute etwas Neues.

Die Scheu vor unbekanntem Essen hat einen Namen: Neophobie. Sie ist bei Kleinkindern am stärksten und aus Sicht der Evolution sinnvoll, denn wer alles probiert, was er findet, lebt riskant. Bei Erwachsenen bleibt oft ein Rest davon übrig, obwohl die Gefahr weg ist.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie



Wenn du eine Woche lang nur ein Gemüse essen dürftest, welches wäre es?

Reihum. Zubereitung ist egal, Hauptsache du hältst die Woche durch.

Kein einzelnes Gemüse deckt alles ab, was der Körper braucht. Am weitesten käme man wohl mit Kartoffeln: Sie liefern Kohlenhydrate, Kalium und mehr Vitamin C, als die meisten vermuten.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie



Was ist das Beste, dass du je aus Resten gekocht hast?

Reihum. Der Tisch kürt das beste Restegericht.

Der größte Teil der Lebensmittel, die im Müll landen, verschwindet in Privathaushalten und nicht im Handel. Meist nicht durch große Fehlkäufe, sondern durch Reste und Kleinigkeiten, die hinten im Kühlschrank in Vergessenheit geraten.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.



Wenn du morgen ein Restaurant eröffnen dürftest: Was steht ganz oben auf der Karte?

Reihum. Name des Gerichts und Name des Ladens.

Wie ein Gericht heißt, verändert, was Gäste bestellen. An fünf Universitäten wurde dasselbe Gemüse einmal schlicht und einmal genussvoll angeschrieben, also etwa „geröstete Karamell-Möhren" statt „Möhren". Bei der genussvollen Variante nahmen rund ein Viertel mehr Leute davon. Gekocht wurde identisch.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.



Welcher Essensgeruch weckt direkt Erinnerungen bei dir?

Reihum. Wer mag, erzählt die Erinnerung dazu.

Der Geruchssinn führt fast ohne Umweg in die Hirnregionen für Gefühle und Erinnerungen. Deshalb kommen Erinnerungen über Gerüche oft schlagartig und ungefragt, während man sich an Bilder eher bewusst erinnert.

Was ist die Planetary Health Diet? So heißt eine Ernährungsempfehlung der internationalen Forschungskommission. Die Idee in einem Satz: Wer etwa die Hälfte des Tellers mit Gemüse und Obst füllt und den Rest auf Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und etwas Tierisches verteilt, tut sich selbst und dem Planeten gleichzeitig etwas Gutes. Es ist keine Diät, und verboten wird nichts.

kate Umwelt & Entwicklung | IG Kölner Gastro | Unterstützt von Teilnehmer*innen der Postcode Lotterie