

# INTERVIEW

## Nicht alles jederzeit

Ernährungsexpertin Alexandra Maria Rath macht einer treuen Lesergemeinde heimische Pflanzenvielfalt schmackhaft: Was Superfood „grown in Austria“ alles kann – und was auf den saisonalen Teller und in die Tasse gehört: Wir haben nachgefragt.



**G**esundes sprießt auch bei uns überall aus dem Boden. Lassen Sie dafür Importware auch mal links liegen?

**Rath:** Unbedingt! Vor allem auf das sogenannte Superfood aus fernen Ländern kann ich spielend verzichten. Das haben wir mit Wildkräutern wie Brennesseln oder Giersch und anderen Eisen- und Vitamin-C-Bomben wirklich gratis vor unserer Haustüre – und es wartet nur darauf, gepflückt und verarbeitet zu werden.

**Warum greifen so viele zu exotischen „Wunderwaffen“?**

**Rath:** Hinter Goji-Beeren, Chia-Samen, Acai und Co steckt eine perfekte Marketingindustrie, die Menschen Lebensmittel einreden will, die sie gar nicht brauchen. Ich selbst war 20 Jahre in diesem Business tätig und weiß, wie der potenzielle Kunde umworben wird: Versprochen werden Zellerneuerung und Lebensverlängerung, Krebsvorsorge oder gar Heilung. Die vermittelte Botschaft lautet: Du musst nur das oder das essen und wirst damit automatisch fit. So bleibst oder wirst du gesund!

**Welche bekömmliche Botschaft tragen Sie in die heimischen Küchen?**

**Rath:** Finger weg von Fertigprodukten! Selbst kochen ist der erste Schritt. Setzen Sie sich mit den Lebensmitteln auseinander und hinterfragen Sie: Wo kommen die Produkte her? Wie werden sie angebaut? Wie erzeugt? Wie

gelagert? Wie werden die Tiere gehalten und gefüttert? Und fangen Sie an, regionale Produzenten, möglichst Bio-betriebe, zu unterstützen.

— ” —  
*Wir müssen wieder lernen, dass eben nicht alles zu jeder Jahreszeit verfügbar ist.*  
 — “ —

**Wie wichtig ist Abwechslung?**

**Rath:** Sie ist natürlich das Salz in der Suppe. Ich rate, möglichst viele verschiedene Lebensmittel zu verwenden und neben regional vor allem saisonal einzukaufen. Ein heimischer Apfel wird im Herbst geerntet. Wenn wir ihn jetzt essen, hat er viele Monate Lagerung auf dem Buckel. Was waren das noch für coole Zeiten, als Bauern ihre Ware in Erdkellern lagerten! Heutzutage wird unser Apfel unter Sauerstoffentzug in riesigen Hightech-Lagerhallen am Leben erhalten. Das kostet unglaublich viel Energie. Das Kernobst aus Südafrika zu importieren ist aber auch nicht die Lösung. Wir müssen wieder lernen, dass eben nicht alles zu jeder Jahreszeit verfügbar ist.

**Welche Produkte sollten eher sparsam eingesetzt werden?**

**Rath:** Grundsätzlich darf alles verwendet werden. Es ist nur eine Frage der Häufigkeit. Wenn ich mir einmal im Jahr eine tropische Mango gönne oder alle zwei Monate eine Avocado, tut das niemandem weh. Wenn ich sie wöchentlich am Speiseplan habe, wird mein CO<sub>2</sub>-Fußabdruck ziemlich schlecht aussehen. Fleisch ist auch so eine Sache. Ich will hier jetzt keinen veganen Feldzug starten, aber Fleisch ist DER Klimakiller schlechthin. Ich sage nicht, dass wir jetzt alle Veganer werden müssen. Aber wir sollten Fleisch nicht so nebenher „füttern“, sondern wieder bewusster genießen. In Form eines zelebrierten Sonntagsbratens zum Beispiel. Den Rest der Woche dann lieber vegetarisch. So fällt auch die Ausrede weg, dass heimisches Biofleisch zu teuer sei.

**Ein ständiger Begleiter ist auch das schwarze Gold. Sollte die Kaffeemaschine vielleicht kalt bleiben?**

**Rath:** Manchmal. Kakao und Kaffee weisen aufgrund ihres unfassbaren Wasserverbrauchs eine extrem schlechte Ökobilanz auf. Problematisch sind die Monokulturen auch wegen ihres hohen Pestizideinsatzes. Wenn wir Kaffee und Co aber als Genussmittel verstehen – und dementsprechend auch nur in geringen Mengen einnehmen – können wir uns echtes Fairtrade und Bioqualität leisten. Außerdem wird es uns auch unser Körper danken.