

Zwang ist kein guter Ratgeber

KRONBERG Weg zu nachhaltiger Ernährung führt über schmackhafte Kost

VON ESTHER FUCHS

Plastiktüten sind aus den Supermärkten verbannt, in Folien und Kunststoff verpackte Lebensmittel verpönt. Die Herkunft rückt ins Blickfeld, etwa mit dem CO₂-Abdruck eines Produktes. Es ist mehr als ein Trend. Wer nachhaltig einkauft und sich entsprechend ernährt, trägt entscheidend zum Schutz der Umwelt bei, oder? Ist es nicht so? „Sind wir vielleicht doch nur ein kleines Reiskorn in einem großen Sack Reis und können nichts bewirken?“, fragte Innenarchitektin Andrea Poerschke, Sprecherin des Netzwerks der Freien Unternehmerinnen Kronberg. Ihre Gruppe und die Gleichstellungsstelle der Stadt um Heike Stein organisierten einen Informationsabend zum Thema: „Essen gut – alles gut? Klimaneutrale Ernährung – ist das möglich?“



Gesund! Eine Ansammlung an Gemüse liegt auf einem Tisch.

In die Stadthalle eingeladen waren Kirsten Wiegmann vom Öko-Institut Darmstadt und Martin Rutkowski, ein diplomierter Ernährungsberater und Darm-Experte. Wiegmann näherte sich dem Thema von wissenschaftlicher Seite. Rutkowski gab konkrete Tipps. Praxiserfahrung hat er während seiner Arbeit für die Stiftung Reformhaus-Fachakademie „Gesundes Leben in Oberursel“ gesammelt.

Eingangsgang ging Kirsten Wiegmann auf die von der Umweltschutzorganisation Greenpeace in Auftrag gegebene Studie zur radikalen Ernährungswende nach dem Vorbild der „Planetary Health Diet“ hinzu. Die Studie hat das Ziel, alle Menschen des Planeten gesund satt zu bekommen und dabei gleichzeitig die Erde als großes

Ökosystem zu bewahren. Es geht darum, die Menschen bis 2050 nachhaltig zu ernähren. Doch ist dies möglich? Schwer zu sagen. Forscher und Experten wie Kirsten Wiegmann sind kritisch. Theorie und Praxis klaffen weit auseinander. Lassen sich unvermeidbare Emissionen auffangen, indem zum Beispiel Gebiete aufgeforstet und ehemalige Moore wieder vernässt werden? Indem zudem auch ökologische Vorrangflächen mit verringerter Tierhaltung geschaffen werden?

Um alle Menschen nachhaltig und gesund zu ernähren, sei eine grundlegende Veränderung der Landwirtschaft, aber besonders der Ernährungsweise nötig. „Was und wie viel Menschen essen und trinken, steht in direktem Zusammenhang mit den nachhaltigen Entwicklungszielen“, sagte die Referentin. Sie erwähnte die internationale Kommission namens „Eat-Lance“ aus Experten der Bereiche Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik und Landwirtschaft. Die Kommission hat die Grundlagen erarbeitet, die dazu dienen sollen, das globale Ernährungssystem umzustellen. Dabei zeigen die Forscher, wie 2050 etwa zehn Milliarden Menschen „innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen gesund ernährt werden können“. Die sogenannte „Planetary Health Diet“ empfiehlt vollwertige Ernährung. „Größtenteils pflanzliche Lebensmittel, also Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und wenig Fleisch und Milchprodukte“, zählte Wiegmann auf. Milchprodukte seien Koppelprodukte aus der Fleischzucht und somit nicht klimafreundlich.

Martin Rutkowski gab konkrete Empfehlungen, wie schmackhaftes, nährstoffreiches und nachhaltiges Essen funktioniert. „So bunt kann gesundes Essen aussehen“, sagte der Referent und zeigte ein Plakat mit Dutzenden gesunden, appetitlich angerichteten Speisen. Er halte nichts von Zwängen, sondern wolle vielmehr „undogmatisch Inspirationen“ geben. „Es ist immer schwer, etwas mit Zwang oder Druck durchzusetzen“, unterstrich Martin Rutkowski. Extreme führten zu allgemeiner Ablehnung zumal es die „eine Lösung“ nicht gebe. Er appellierte dazu, die eigenen Essgewohnheiten schrittweise anzupassen. Wer also nicht ausschließlich vegan (Verzicht auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs) vegetarisch (Eier, Milch und Honig sind zum Beispiel zulässig) leben möchte, dem sei die flexitarische Diät empfohlen, sagte der Referent. „Flexitarier“ essen Fleisch oder Fisch in Maßen, machen diese Produkte jedoch nicht zum Mittelpunkt des Speiseplans. Sie essen grundsätzlich alles, aber bevorzugt biologisch wertvoll, regional und saisonal. Fleisch- und Fisch als Vitamin B12-Quelle seien erlaubt, aber eben nicht täglich, sondern einmal wöchentlich. Am Ende gab's Kürbissuppe als reale Kostprobe einer gesunden, veganen und zugleich schmackhaften Ernährung.

Rezept für Kürbissuppe

Vegane, gesunde Kürbissuppe mit regionalen Zutaten:

- 1 Hokaido-Kürbis, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Lauch, ½ Sellerie, 4 geschälte Kartoffeln klein schneiden und mit 1 El Olivenöl andünsten.
- Mit Wasser auffüllen bis das Gemüse bedeckt ist.
- Etwas Salz zugeben und 20 Minuten leicht köcheln.
- Danach pürieren und noch einmal abschmecken.
- Mit klein gehackten Nüssen, die in der Pfanne leicht angeröstet wurden, dekorieren.

Guten Appetit!



Gastgeberin Andrea Poerschke (rechts) mit den Referenten Martin Rutkowski und Kirsten Wiegmann.

Diabetes-Rechte im Alltag Impftermin in der Stadthalle

Kronberg – Eine Selbsthilfe-Gruppe für Diabetiker engagiert sich in Kronberg und Umgebung. Am kommenden Mittwoch, 26. Oktober, hat sie ihr nächstes Treffen, verbunden mit einem Vortrag. Referent ist die Rechtsanwältin, Wirtschaftsmediatorin und Dozentin Linda Koppe aus Oberursel

mit dem Thema: „Meine Rechte im Alltag.“ Interessierte Besucher sind willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Zusammenkunft findet im Hartmut-Saal der Evangelischen Kirchengemeinde (Wilhelm-Bonn-Straße 1) statt. Sie beginnt um 19.30 Uhr.

Kronberg – Das Mobile Impf-Team der Hochtaunus-Kliniken kommt. In der Stadthalle am Berliner Platz (Heinrich-Winter-Straße 1) kann am Donnerstag, 27. Oktober, jeder ab zwölf Jahren geimpft werden, der eine Erst-, Zweit- oder Booster-Impfung benötigt. Geimpft werden Produkte von Moderna, Biontech und der Impfstoff Novavax. Auch der an die neuen Varianten angepasste Impfstoff von Biontech/Pfizer steht für Auffrischungsimpfungen zur Verfügung. Mitzubringen sind Personalausweis, Krankenkassenversicherungskarte sowie Impfpass. Geimpft wird von 17 bis 19 Uhr.

Moderna, Biontech und der Impfstoff Novavax. Auch der an die neuen Varianten angepasste Impfstoff von Biontech/Pfizer steht für Auffrischungsimpfungen zur Verfügung. Mitzubringen sind Personalausweis, Krankenkassenversicherungskarte sowie Impfpass. Geimpft wird von 17 bis 19 Uhr.



Die männlichen Jungtiere Anzan und Abhayo verstecken sich hinter dem Alttier im Geäst. FOTO: OPEL-ZOO

Doppelter Nachwuchs bei den knopfüßigen Roten Pandas

KRONBERG Anzan und Abhayo zeigen sich erstmals im Opel-Zoo

Noch etwas schüchtern verstecken sich die beiden Jungen im Geäst hinter einem erwachsenen Tier. Die schwarzen Knopfüßen des Nachwuchses mustern die Besucher des Opel-Zoos neugierig, die spitzen Ohren sind aufmerksam aufgerichtet. Seit nun vier Monaten sind die Roten Pandas Anzan („ruhiger Berg“) und Abhayo („der Furchtlose“) auf der Welt.

Bislang haben sich die beiden im Schutz der „Wurfhöhle“ zurückgezogen, wo sie von ihrer Mutter gesäugt wurden. Im Alter von drei Monaten kamen sie zunächst nur in der Dämmerung heraus. Mittlerweile erkunden sie auch tagsüber die Außenanlage des Geheges. Dort üben sie, auf

Ästen zu balancieren, und suchen Nahrung, hauptsächlich Bambus und Früchte. Sie sind der zweite Wurf des Zucht-Paares der Roten Pandas, Mai-Ling und Tao. Die Jungtiere kommen mit gräulicher Färbung auf die Welt. Anzan und Abhayo, geboren am 16. Juni, haben bereits die charakteristische Zeichnung mit dem hellen Gesicht, rotbraunem Rücken und dunklem Bauch angenommen.

Vom Artensterben bedroht

Der Nachwuchs ist nun auch für die Zoo-Besucher zu sehen. Allerdings braucht man dafür ein wenig Glück, denn die beiden Roten Pandas sind etwas zurückhaltend

und ziehen sich immer noch gerne in ihre „Wurfhöhle“ zurück.

Der Rote Panda gilt als stark gefährdete Art. „Wilderei, Abholzung und Überweidung seines Lebensraumes durch Nutztiere haben seinem Bestand stark zugesetzt“, berichtet die Natur- und Umweltschutzorganisation WWF, die den Großen Panda im Wappen trägt. In seiner ursprünglichen Heimatregion in den Wäldern des Himalaya von Nepal bis Myanmar und im chinesischen Bergland, in Höhen von 1800 bis 4000 Meter über dem Meeresspiegel, sei er mittlerweile sehr selten anzufinden, teilt der Opel-Zoo mit. Die Bestände sind laut der Weltnaturschutzunion IUCN weiter rückläufig.

Stelldichein der Musiktalente

KRONBERG Publikum kann erleben, wie sie eine Königsdisziplin einstudieren

Am letzten Oktober-Wochenende findet die nächste Workshop-Reihe des Kammermusikprojekts „Mit Musik – Miteinander“ statt – erstmals im Carl Bechstein Saal des Casals Forums. Vom 28. bis 30. Oktober lädt die Kronberg Academy alle Musikbegeisterten ein, dabei zu sein, „wenn junge Talente von aufstrebenden Nachwuchskünstlern lernen und somit musikalische Erfahrungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden“. Gemeinsam erarbeiten Dozenten und der Nachwuchs in Streichensembles Kammermusik, die am Ende präsentiert wird.

Zehn Jugendliche im Alter von 16 bis 20 Jahren kommen aus ganz Deutschland zusammen, um in Ensemblegruppen miteinander zu musizieren. Alle Teilnehmer von „Mit Musik – Miteinander“ sind erste Preisträger von bedeutenden Musik-

wettbewerben wie „Jugend musiziert“, „Prima la musica“ oder TONALI und treffen erstmals aufeinander, um in vier- oder fünfköpfigen Ensemble-Gruppen Werke für Streichinstrumente zu erarbeiten. Angeleitet werden sie von ehemaligen „Juniors“ des Kammermusikfestivals „Chamber Music Connects the World“. Getragen werden die Projekte von der Crespo Foundation.

Ohne Anmeldung, freier Eintritt

Die Dozenten Stephen Kim (Violine), Adrien La Marca (Viola) und Manuel Lipstein (Violoncello) sind bereits auf den nationalen und internationalen Konzertpodien zu Hause und werden ausgebildet von bedeutenden Lehrern und Profis ihres Fachs wie Gidon Kremer, Tabea Zimmermann oder Gary Hoffman. Die Erfahrung

und Begeisterung für Kammermusik, die sie in „Chamber Music Connects the World“ sammeln konnten, geben die drei Dozenten nun weiter an die nachfolgende Generation und sammeln zugleich selbst erste Erfahrungen als Vorbilder und Lehrer. Der spannende Prozess vom ersten Aufeinandertreffen, dem Erklären der zu Hause vorbereiteten Einzelstimmen, die dann zu einem musikalischen Ganzen zusammenwachsen, wird von den drei Dozenten durchgehend mitgetragen. Sie sind entweder selbst mit ihrem Instrument Teil der Ensembles oder beobachten und unterstützen aus dem Raum heraus, als Bindeglied zwischen Musizierenden und Publikum.

Erarbeitet werden an drei Workshop-Tagen Kammermusikwerke von Erwin Schulhoff, Witold Lutoslawski, Felix Mendelssohn

Bartholdy, Johannes Brahms und Antonín Dvořák. Der höchst spannenden Atmosphäre des Entstehens und Verstehens der Königsdisziplin Kammermusik können Neugierige gerne beiwohnen. Der Zeitplan:

- Am Freitag, 28. Oktober, startet „Mit Musik – Miteinander“ mit einer Begrüßung um 15 Uhr; danach werden in 45-Minuten-Einheiten die Streichquartette und -quintette erarbeitet.
- Am Samstag, 29. Oktober, geht es um 9.30 Uhr los (bis etwa 20.15 Uhr).
- Die Entwicklung der Ensembleeinheit findet ihren Höhepunkt am Sonntag in einem Musikalischen Ausklang ab 15 Uhr, in dem alle Musikstücke zur finalen Aufführung kommen.

Ein- und Auslass für die Besucher ist zwischen den Einheiten möglich, eine Anmeldung nicht nötig. Der Eintritt ist frei.

Ich biete Wohnungslosen ein doppeltes Netz: sozial und digital.

Ricarda (32)

Als Sozialarbeiterin unterstützt Ricarda wohnungslose Menschen in ihrem Alltag. Mit ihrem Team koordiniert sie Hilfsangebote und bietet in den Räumlichkeiten der Caritas ein lebendiges soziales Netzwerk. Aber: Auch das digitale Netz muss Wohnungslosen zur Verfügung gestellt und erklärt werden, etwa um online Termine beim Amt vereinbaren zu können. So hat Ricarda mit Unterstützung der Caritas die digitalSprechstunde ins Leben gerufen – denn gesellschaftliche Teilhabe heißt auch digitale Teilhabe!

www.caritas.work



HFA-Sitzung wegen WM-Spiel verlegt

KRONBERG Fußball- und Eintracht-Fan ist Chef des Ausschusses



Andreas Becker (CDU) FOTO: DSC/ARCHIV

Kronberg – Selten war ein sportliches Großereignis so umstritten wie die Fußball-WM in Qatar. Einer der Gründe: Hunderte Zwangsarbeiter sollen auf den Baustellen der Stadien gestorben sein. Einige Gastwirte und Kommunen haben sich hierzulande schon positioniert und wollen aus Protest keine Spiele übertragen.

Andreas Becker hat jedoch bereits entschieden, er wolle als Fußballfan den Spielen der DFB-Auswahl folgen. Becker ist Chef der

CDU-Fraktion und Vorsitzender des Haupt- und Finanzausschusses (HFA). In dieser Funktion hat er den Termin für die Sitzung am Donnerstag, 1. Dezember, auf den Montag, 28. November, vorgezogen, da am erstgenannten Termin die Elf von Hansi Flick spielt: Im dritten Gruppenspiel trifft sie auf Costa Rica. Becker ärgert sich zwar darüber, dass Qatar Austragungsort der WM ist, die Freude am Fußballschauens wolle er sich aber nicht nehmen lassen. Dass er als

Fußball-Fan immer wieder mit Situationen konfrontiert ist, die zu moralischen Konflikten führen könnten, ist dem Eintracht-Anhänger bewusst. „Ich habe mir auch schon Spiele der Frankfurter Eintracht gegen Schalke angesehen, als die Schalker noch von Gazprom gesponsert wurden“, gibt er zu bedenken. Seine Entscheidung, den Termin für die Ausschusssitzung zu verlegen, wurde von allen Fraktionen kritiklos hingenommen.