

11. April 2015 VN-Interview. Angelika Stöckler (48)

## **Regionale Produkte noch mehr wertschätzen lernen**

### **Die Lauteracher Ernährungswissenschaftlerin über regionale Lebensmittel.**



Schwarzach. (VN-pes) „Meine Lebensmittel: Gesund, regional und fair“, lautet der Titel der nächsten Veranstaltung der Bodenseeakademie aus der Reihe „Landwirtschaft verstehen“.

Zu der Diskussionsrunde im J.J.-Ender-Saal in Mäder am Dienstag, 14. April, um 19.30 Uhr hat die Bodenseeakademie heimische Experten aus der Lebensmittelerzeugung, -verarbeitung und des -verkaufs eingeladen – und ebenso die Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler aus Lauterach. Sie rät zu einer gesunden Ernährung mit regionalen, wenig verarbeiteten Produkte.

„Gesund essen heißt vor allem abwechslungsreich essen.“ Angelika Stöckler

### **Sie treten gegen den Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln ein. Warum sind die denn so schädlich?**

Stöckler: Schädlich sind sie grundsätzlich nicht, aber durch sie nimmt man zu viel Zucker, zu viele tierische Fette und zu viel Salz zu sich.

### **Kann ich mich denn allein mit Produkten aus der Region ausgewogen ernähren?**

Stöckler: Die große Herausforderung liegt heute darin, die Eigenproduktion von Gemüse noch zu steigern. Man merkt aber, dass viele Bauern auf Gemüseanbau umsteigen, und das wird von den Konsumenten auch geschätzt. Wir brauchen hier ein Umdenken, schließlich boomen auch die vegetarische und die vegane Ernährung.

### **Wie sieht denn eine gesunde Ernährung mit regionalen Produkten aus?**

Stöckler: Gesund essen heißt vor allem abwechslungsreich essen. Regionale Produkte enthalten grundsätzlich mehr Mineralstoffe und Schutzstoffe, weil sie reif geerntet werden können. Lebensmittel, das von weit her transportiert werden, werden unreif geerntet, weil man die weiten Transportwege bereits einkalkuliert.

### **Wo muss ein Umdenken hin zu regionalen Lebensmitteln ansetzen?**

Stöckler: Wir geben derzeit etwa 12 Prozent unseres Einkommens für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke aus. Diese Zahl ist rückläufig. Es geht auch darum, die Lebensmittel wieder schätzen zu lernen. Regionale Produkte sollten auch in der Gastronomie verstärkt Verwendung finden, das ist auch ein Thema für den Tourismus.

Infos und Anmeldung unter der Nummer +43 (0)5572 33064 oder unter [www.bodenseeakademie.at](http://www.bodenseeakademie.at)

#### **Zur Person**

Angelika Stöckler

Seit 2004 selbständige Ernährungswissenschaftlerin

Geboren: 1966

Ausbildung: Lehramtsausbildung, Studium der Ernährungswissenschaften (Wien) und Public Health (Graz)