

## *Mini-Interview mit Autor und Ernährungsexperte Dr. Malte Rubach:*

In seinem Buch „Die Ökobilanz auf dem Teller“ erklärt der Autor und Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach, wie wir mit unserem Essen das Klima schützen können. Wir haben ihn nach einem einfachen Tipp gefragt und ob wir nun alle vegan leben müssen.

**Kommen wir direkt zum Punkt: Nennen Sie uns eine einfache Möglichkeit, um mit unserem Essen das Klima zu schützen.**

Trinken Sie mehr Leitungswasser und weniger abgefüllte Getränke. Natürlich auch weniger Fleisch essen, aber direkt nach Fleisch sind vor allem Getränke besonders klimawirksam, gefolgt von Getreideprodukten. Ganz einfach, weil wir so viel davon zu uns nehmen.

**Was halten Sie von einer vegetarischen oder veganen Ernährung aus Klimagründen?**

Kompletter Verzicht auf Fleisch oder tierische Lebensmittel ist unnötig, um das Klima zu schützen. Die als klimafreundlich bekannte Planeten-Ernährung erlaubt gut ein halbes Kilogramm Fleisch pro Woche und sogar einen halben Liter Milch am Tag. Das ist genug, um den Körper ausreichend mit allen notwendigen Nährstoffen im Rahmen einer Mischkost zu versorgen.

**Und zuletzt: Wie kommen wir am besten an korrekte und vorurteilsfreie Informationen zum Thema Ernährung?**

Da fallen mir direkt das Bundeszentrum für Ernährung (<https://www.bzfe.de/>) oder auch das bayerische Kompetenzzentrum für Ernährung (<https://kern.bayern.de/>) ein. Aber auch Krankenkassen und Verbraucherzentralen liefern neutrale Informationen, wohingegen die Social Medias und Ernährungsratgeber oftmals voll von subjektiv und teils ideologisch gefärbten Falschinformationen sind. Die Grundregel lautet: Umso größer die Verheißungen, desto kritischer sollte man die Informationen hinterfragen.

Link zum Buch:

<http://www.hirzel.de/titel/61945.html>

Bibliografie:

Dr. Malte Rubach

Die Ökobilanz auf dem Teller

Wie wir mit unserem Essen das Klima schützen können

208 Seiten

€ [D] 18,-

ISBN 978-3-7776-2876-9

S. Hirzel Verlag