

Mit prominenter Unterstützung gegen Dickdarmkrebs



Und wieder heißt es „Ran an die Kochtöpfe“ – die Aktion „Sterneköche gegen (Dickdarm)-Krebs“ geht in die zweite Runde. Schauplatz des Kochevents ist diesmal die [Wichtel Akademie](#) in München. Der Träger privater Krippen und Kindergärten ist prädestiniert für unsere Mission, jungen Menschen eine gesunde Ernährung nahezubringen. Unterstützt wird die Aktion von unserem Schirmherrn Prinz Luitpold von Bayern, dem die Rückbesinnung auf Genuss, Vielfalt und Frische bei der Ernährung ein wichtiges Anliegen ist: „Lebensmittel verlieren in unserer Gesellschaft an Wert und Achtung. Dies reflektiert sich in Massentierhaltung und günstigen Fertigprodukten. Die gesundheitlichen Folgen sind offensichtlich“, gibt der Prinz beim Auftakt der Veranstaltung zu bedenken.



Grund genug, schon bei den Berufsanfängern anzusetzen und ihnen zu demonstrieren, wie leicht es ist, sich sein Essen selbst zu kochen. Bei den jungen Mitarbeitern der Wichtel Akademie rannten wir hier offene Türen ein. „Wir haben Verantwortung für die Kinder, die wir betreuen“ so eine Mitarbeiterin, „nur wenn wir selbst gesund leben, können wir das auch weitergeben. Und über die Kinder erreichen wir im besten Fall auch die Eltern“.

Wie schon bei unserer Veranstaltung in Heilbronn konnten wir auch diesmal Sterneköchin Anna Matscher für die gute Sache gewinnen. Zusammen mit den Mitarbeitern der Wichtel Akademie schnippelte sie Kürbis, röstete Zwetschgen an und würzte Tomaten. Mit den Gerichten Tomatenburger, Kürbisrisotto und Mohnörtchen demonstrierte sie eindrucksvoll, wie reichhaltig das saisonale Angebot der Natur hierzulande ist. „Für mich ist es wichtig, die Lebensmittel zu verwenden, die gerade im Moment reif sind. Wenn diese auch noch vom Bio- oder Bauern-Markt stammen, macht man schon viel richtig“ so die Sterneköchin.



Und noch einen weiteren Vorteil dieser Ernährung erkennen die Mitarbeiter der Wichtel Akademie: den Preis. Das Argument, Bio-Fleisch könne man als Student oder Auszubildender nicht bezahlen ist

hinfällig, wenn man das Fleisch über den regionalen Jagdverband oder direkt beim Bauernhof bezieht. Hier zahlt man oft einen Bruchteil der Preise im Supermarkt und weiß genau, woher das Fleisch stammt, das man verarbeitet. Auch Obst und Gemüse sind oft günstiger, wenn man es aus der unmittelbaren Umgebung kauft, am besten direkt vom (Bio-) Bauern.



In der anschließenden Podiumsdiskussion ging Herr Dr. Manuel Zalles-Reiber, Marketing-Leiter der [BASIC AG](#), und Unterstützer der Kampagne noch einmal auf unsere Verantwortung bei der Herstellung von Lebensmitteln ein: „Wir manipulieren am Erbmateriale unseres Saatguts herum, spritzen Pestizide über Obst und Gemüse und behandeln unsere Tiere mit Antibiotika. Das alles macht uns krank“. Ein guter Einstieg in die lebhafteste Diskussion an der neben den Mitarbeitern auch Prof. Dr. Nüssler, geschäftsführender Koordinator des Tumorzentrums Münchens und Initiator der Kampagne sowie Patrick Smague, Geschäftsführer der Wichtel Akademie und Dr. Cornelia Klug von unserem Hochschulpartner [DHBW Heilbronn](#) teilnahmen. Und da alle Theorie bekanntlich grau ist, konnten sich die Teilnehmer beim anschließenden Essen selbst davon überzeugen, wie viel eine gesunde Ernährung zum Wohlergehen beitragen kann.





Letzten Endes ist es eben so, wie der Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann frei nach Hippokrates schlussfolgerte: „Nicht der Weg durch die Apotheke, sondern durch die Küche bringt die Gesundheit“.

Sehen Sie dazu auch den Beitrag in der Abendschau des BR „[Sternköche gegen \(Dickdarm\)-Krebs](#)„. Weitere News und Tipps rund um das Thema Ernährung und Krebs finden Sie [hier](#).