

## Pressemitteilung

### Journalisten als Vorbilder?

### **Zeitdruck blockiert gesunde Ernährung**

**„Lecker“ ist wichtiger als „gesund“ und ausgewogenes Essen scheitert eher am Zeitmangel als am Ernährungswissen – zumindest bei Redakteuren. Eine aktuelle Blitzumfrage der Initiative Zukunft Ernährung zeigt: Journalisten setzen die eigenen Ernährungstipps zu selten um.**

Die Initiative Zukunft Ernährung (IZE) ist auf der Suche nach Vorbildern für eine bessere Ernährung. Daher war es naheliegend, Redakteure der medizinischen Fach- und Publikumspresse nach ihren Ernährungsgewohnheiten zu befragen<sup>1</sup>.

### **Medien prägen Eßgewohnheiten**

Alle Befragten waren sich ihrer Verantwortung in Sachen Ernährung bewusst: 100 Prozent schreiben den Medien eine Vorbildfunktion zu. Ihr eigenes Wissen über gesunde Ernährung stuft die überwiegende Mehrzahl als sehr hoch ein, bei den Lesern besteht nach ihrer Auffassung oft Nachholbedarf. Nach der Erfahrung der Journalisten halten Zeitdruck und fehlende Anleitung die Leser von einer ausgewogeneren Kost ab.

### **Lieber lecker als gesund**

Auch wenn der Geschmack dann doch wichtiger war als der Gesundheitswert – die befragten Journalisten achten besonders auf die Frische der Lebensmittel und widmen der Ernährung vergleichsweise viel Zeit. Für Einkauf, Kochen und Zubereitung berechnen 40% mindestens eine Stunde täglich. Kalorienarm oder besonders preiswert müssen Lebensmittel dagegen nur für einzelne Befragte sein. Immerhin ein Fünftel findet, dass ihnen der Arbeitsalltag nicht genug Zeit für eine gesunde Ernährung lässt.

### **Unentschieden bei WM-Frage**

Sportliche Großereignisse wie die Fußball-Weltmeisterschaft bringen den Ernährungsplan zusätzlich durcheinander. Bei der Frage, ob gesundes Essen und Fußball-Events zusammen passen, steht es unentschieden: Während die eine Hälfte gern mehr gesunde Snacks beim „Public Viewing“ sehen würde, will die andere Hälfte zum Fußball nicht auf Bier und Bratwurst verzichten.

Die Initiative Zukunft Ernährung empfiehlt allen Fußballbegeisterten im Heimkino einen gesunden WM-Snack in den bunten Farben Südafrikas. Knuspriges Gemüse-Bruschetta ist schnell fertig und braucht nur eine Hand zum Verzehr für den Fall, dass die andere ein kühles Getränk hält.

<sup>1</sup> Im April 2010 befragte die IZE Journalisten der medizinischen Fach- und Publikumspresse (n=15) zu ihren Ernährungsgewohnheiten

## **Bruschetta mit mediterranem Gemüse**

### Zutaten

(Für 4 Personen)

- 4 Scheiben Weizenmischbrot
- 2 Tomaten
- 1/2 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 50 g schwarze Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan

### **Zubereitung**

Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln. Zucchini und Paprika würfeln, Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken. Das Gemüse in 2 EL Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die gerösteten Brotscheiben mit 2 EL Öl beträufeln, das Gemüse darauf verteilen und die Brote bei 200°C circa 3-4 Minuten überbacken. Etwas Parmesan über die Brote hobeln und sofort servieren.

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

### **Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung**

c/o Orthomol GmbH

Kristina Streuff

Tel.: 0221 - 170 50 777

Email: [presse@zukunft-ernaehrung.de](mailto:presse@zukunft-ernaehrung.de)

[www.zukunft-ernaehrung.de](http://www.zukunft-ernaehrung.de)