



## PRESSEMITTEILUNG

### **Der Mensch ist, was er isst**

**Thementag rund um die Ernährung zur großen Familienausstellung Revolution Jungsteinzeit. Am Samstag, dem 10. September 2016, von 14 bis 19 Uhr im Lippischen Landesmuseum Detmold.**

**Detmold, 02. September 2016.** Mit dem schlichten Satz „der Mensch ist was er isst“ stellte der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach fest: Ernährung ist mehr, als den Körper mit Nährstoffen zu versorgen.

Was aber hat die Jungsteinzeit mit unserer Ernährung zu tun? Viel mehr als wir denken! Unsere Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Übergewicht haben ihren Ursprung schon in der Jungsteinzeit, also vor etwa 7000 Jahren. Als die ersten Bauern hier Häuser bauten begannen sie Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Damit änderte sich auch die Ernährung radikal. Alles war Bio, aber nicht alles gesund! Über die Stärke im Getreide wurde Zucker aufgenommen. Karies war die Folge. Um das Fleisch der Haustiere haltbar zu machen wurde Salz verwendet. Salz, das der Mensch bis dahin nie in diesen Mengen konsumierte! Die selbst gezüchteten Haustiere hatten übrigens einen weit höheren Fettgehalt als die Wildtiere, die den Jägern und Sammlern als Nahrung dienten.

Unsere Ernährung ist auch von Traditionen und gesellschaftlichen Entwicklungen geprägt. In den 50er Jahren waren fette Braten und viel Zucker der Trend. Eine Folge der „mageren“ Kriegsjahre. Nun ist Grünzeug auf dem Vormarsch, der Fleischkonsum rückläufig.

Wir leben in einer Zeit, in der Lebensmittel hierzulande im Überfluss vorhanden sind. Die Auswahl ist riesig und jederzeit verfügbar.

Gibt es überhaupt eine „richtige Ernährung“?

An dem Thementag stellen sich unterschiedliche „Ernährungs-Philosophien“ vor: Vegetarisch, Vegan oder doch Fleisch? Ist Bio gesünder und besser? Warum ist es sinnvoll regionale Produkte auf den Teller zu bringen? Und, was die Menschen in der Jungsteinzeit auf dem Teller hatten, kann auch probiert werden.

Der Tag bietet nicht nur leckeres Essen für Groß und Klein, sondern auch eine Hüpfburg und Getränkeauschank an der Ameide. Sehen und probieren ist das Motto!

Der Thementag ist eine Kooperation mit der VHS Detmold-Lemgo. Und wer am Samstag, dem 10. September 2016, zwischen 14 und 15 Uhr kommt, hat sogar freien Eintritt in die große Sonderausstellung.

#### Bildunterschriften:

Pressefoto\_1 Thementag im Lippischen Landesmuseum an der Ameide / Foto: Lippisches Landesmuseum Detmold

Pressefoto\_2 Was in der Jungsteinzeit auf den Tisch kam war Bio, aber nicht alles war gesund / Foto: Lippisches Landesmuseum Detmold