



# kostbar.

## .Wissen, das wächst

### Grundidee

In einer Zeit, in der Lebensmittel jederzeit und nahezu überall verfügbar sind, essen viele Menschen hastig, unregelmäßig und häufig unbewusst. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme – sie bildet eine wesentliche Grundlage für Gesundheit, Prävention, Regeneration und den Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Mit diesem Projekt möchte ich Ernährung verständlicher und zugänglicher machen und zugleich verdeutlichen, wie wertvoll natürliche Lebensmittel für den menschlichen Körper sind.

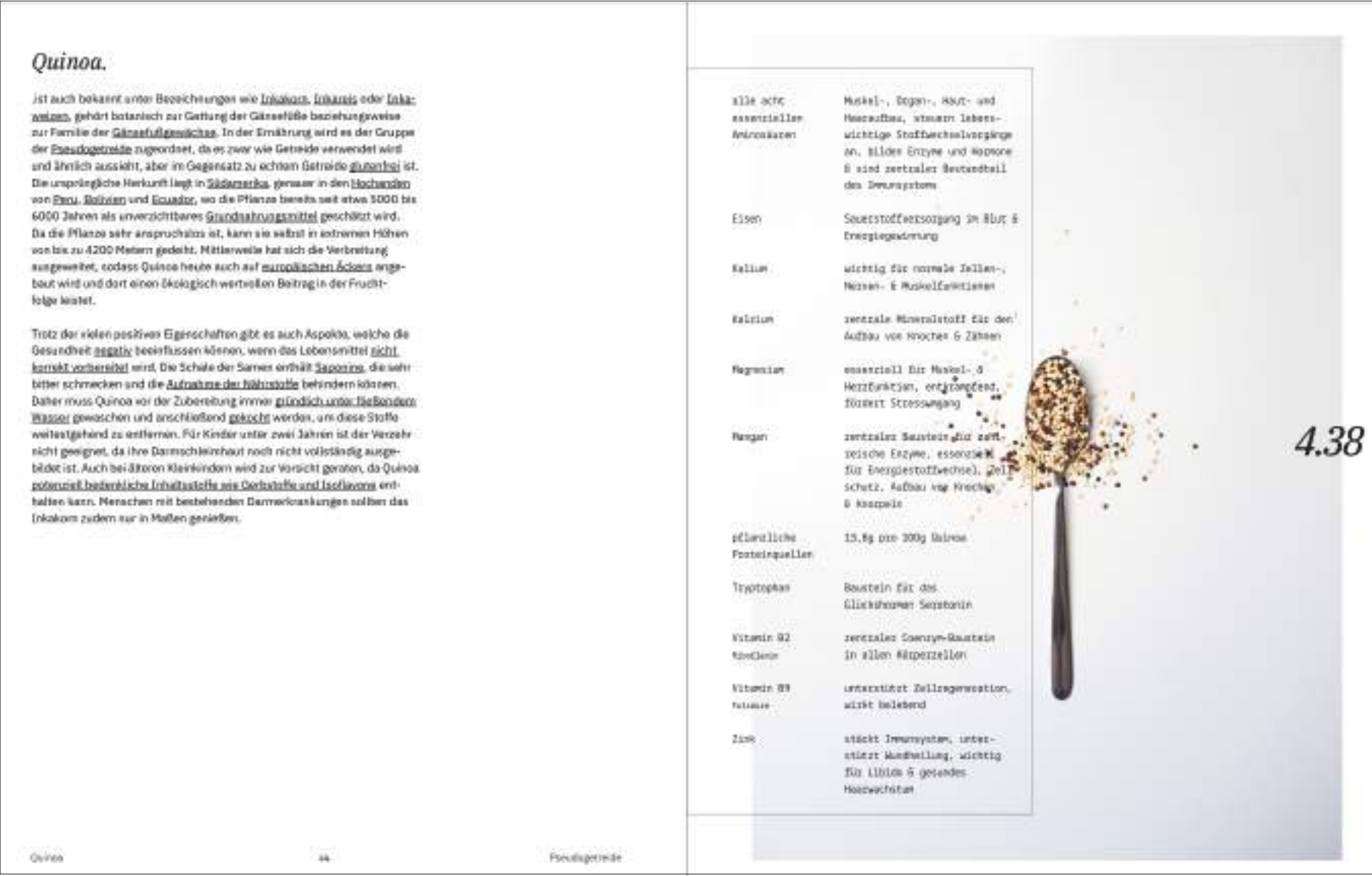
### Ansatz

Um einen fundierten Einstieg in das Thema zu finden, tauschte ich mich zunächst mit meinem Onkel, einem Lebensmittelchemiker, über aktuelle und zukünftige Ernährungstrends aus. Ergänzend setzte ich mich mit bestehenden Ernährungsempfehlungen auseinander, darunter die Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Ursprünglich plante ich die Gestaltung eines Magazins, das aus mehreren Einzelheften zu verschiedenen Trendthemen rund um Ernährung bestehen sollte. Im Laufe des Entwurfsprozesses entwickelte sich diese Idee jedoch zu einem ähnlichen, aber dennoch sehr anderem Konzept.

### Konzept

Besonders inhaltlich unterscheidet sich „kostbar.“ deutlich von der ursprünglichen Idee. Anstelle aktueller Ernährungstrends stehen nun einzelne Lebensmittel im Mittelpunkt. Sie werden hinsichtlich ihrer Herkunft, Verbreitung und Inhaltsstoffe – etwa Vitamine und Mineralstoffe – sowie ihrer positiven und möglichen negativen Auswirkungen auf den menschlichen Körper vorgestellt.

„kostbar.“ ist bewusst nicht als starres Buch, sondern als flexibler Hefter konzipiert. Da sich wissenschaftliche Erkenntnisse kontinuierlich weiterentwickeln und die Vielfalt an Lebensmitteln nahezu unbegrenzt ist, kann die Sammlung fortlaufend ergänzt und aktualisiert werden. So entsteht Schritt für Schritt ein tieferes Verständnis für Ernährung und ihre Zusammenhänge, mit dem Ziel, eine bewusste und intuitive Ernährungsweise zu fördern.



### Aufbau

Alle Lebensmittel sind in alphabetischer Reihenfolge angeordnet, wodurch schnelles Auffinden einzelner Einträge sowie eine übersichtliche Struktur der Sammlung gewährleistet wird.

Auf der linken Buchseite befindet sich jeweils ein Fließtext, der das abgebildete Lebensmittel anhand ausgewählter Informationen beschreibt. Dazu zählen der wissenschaftliche Name, die Lebensmittelgruppe, die ursprüngliche Herkunft, die heutige Verbreitung, die Erntesaison sowie die enthaltenen Inhaltsstoffe. Darüber hinaus werden sowohl die positiven als auch die möglichen negativen Auswirkungen des Lebensmittels auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutert.

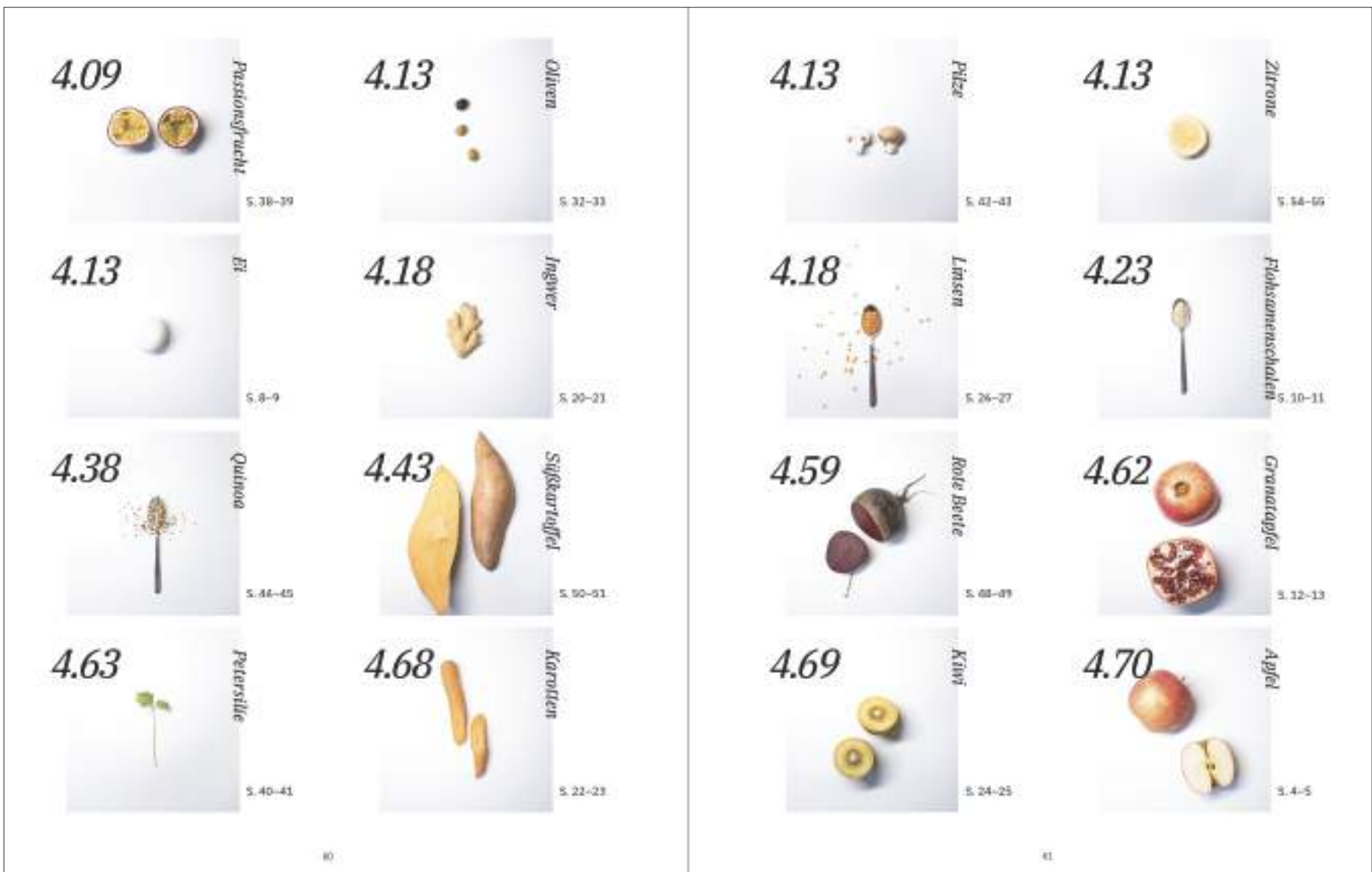
Die Lebensmittel sind proportional zueinander fotografiert, wodurch ihre Größenverhältnisse direkt vergleichbar sind. Alle Bilder wurden vor einem weißen Hintergrund, unter einheitlichen Lichtverhältnissen und in hoher Auflösung aufgenommen. Diese reduzierte und konsistente Bildsprache rückt das jeweilige Lebensmittel in den Mittelpunkt und betont seine Kostbarkeit.

In der Mitte jeder Doppelseite ist auf Folie gedruckt eine Tabelle eingehettet. Welche einen übersichtlichen Einblick in die Inhaltsstoffe des jeweiligen Lebensmittels bietet und deren Funktionen im menschlichen Körper erläutert. Dadurch wird das Verständnis für die ernährungsphysiologische Bedeutung der einzelnen Inhaltsstoffe vertieft.

### Skala

Lebensmittel haben einen wesentlichen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit, wodurch sie langfristig auch die Lebenserwartung beeinflussen können. Um ihre gesundheitlichen Eigenschaften übersichtlich darzustellen und einen schnellen Vergleich zu ermöglichen, wurden die Lebensmittel auf einer Skala von 0,00 bis 5,00 bewertet. Ein Wert von 0,00 kennzeichnet Lebensmittel ohne nennenswerte positive oder negative gesundheitliche Auswirkungen. Während 5,00 für Lebensmittel steht, welche durch eine besonders hohen Nährstoffdichte sowie einen sehr positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden, langfristig gesundheitsfördernden sein können.

Diese Bewertung basiert auf verschiedenen Kriterien, darunter der Gehalt an Makro- und Mikronährstoff, Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Außerdem werden wissenschaftliche Erkenntnisse beispielsweise zu den Auswirkungen auf den Stoffwechsel, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, das psychische Wohlbefinden und das Präventionspotenzial bestimmter Erkrankungen berücksichtigt. Die Skala befindet sich auf jeder Doppelseite mittig am rechten Seitenrand und ermöglicht eine schnelle Einordnung des jeweiligen Lebensmittels. Auf den letzten Seiten ergänzt eine Übersicht die Darstellung, in der sämtliche Lebensmittel entsprechend ihrer Position auf der Skala aufgeführt sind.



### Nina Mattern

Begleitung von Prof. Carl Frech

### kostbar.

Gesunde Ernährung ist weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Sie bildet eine wesentliche Grundlage für Prävention, Regeneration und den Erhalt von Gesundheit und Lebensqualität bis ins hohe Alter. „kostbar.“ macht Ernährung verständlicher und leichter zugänglich. Das Projekt verdeutlicht die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Körper und Psyche und lenkt den Blick auf den natürlichen Wert unserer Lebensmittel.