

## Hundert werden!

**Im Podcast *Food Fak(t)* erklärt Influencer und Minimalist Luke Jaque Rodney, warum sich die Ernährungsindustrie seiner Ansicht nach in die falsche Richtung entwickelt und warum wir mit Wildkräutern und Beeren immer eine gute Wahl treffen.**

**Berlin, 25. Januar 2024.** In seinem Podcast *Food Fak(t)* widmet sich Stefan Fak dem nachhaltigen Essen von morgen. Am **26. Januar** erscheint die achte Folge dieser kulinarischen Kolumne mit dem Gründer der veganen Feinschmeckermarke [Lotao](#).

Mit Wissen und Witz, Tempo und Neugierde beleuchtet der Host gemeinsam mit seinen Gäst:innen aus der Lebensmittelbranche unterschiedliche Aspekte fairer Food-Konzepte – brodelnde Meinungsvielfalt inklusive.

### **Folge 8: Will ich wirklich 100 Jahre alt werden?**

Die Frage beantwortet der Ernährungs- und Nachhaltigkeitsexperte [Luke Jaque Rodney](#) für sich mit einem klaren Ja. Der umtriebige Influencer und Buchautor schwört auf die Food-Devise „Grün und Violett“, weil in den Lebensmitteln dieser Farbcodes die geballte Nährstoff-Power für ein langes Leben steckt. Luke propagiert Aufmerksamkeit und Eigenverantwortung für den eigenen Körper und betont, dass ohne dies jeglicher Einsatz von Pillen und Personal-Trainer:innen für die Katz seien. Lebhaft und fast demütig berichtet der Wildkrautbegeisterte von seiner Reisebekanntschaft in Japan, in der ihm eine 90-jährige Köchin zeigte, wie das was werden kann mit dem 100-jährigen Geburtstag.

### **Leitmotiv Food Fak(t): Knorpelfisch und Myzelbulette**

Wonach schmeckt Luftprotein? Schließt milchfreier Käse den Magen? Wer entscheidet über ethische Vertretbarkeit eines kultivierten Produktes und ist Fastfood automatisch Mast-Food? Gemeinsam mit Expert:innen und Vorreiter:innen aus dem Lebensmittelkosmos forscht Risolier und Genussmensch Fak nach überzeugenden Ernährungsentwürfen und tischt Überraschendes auf.

### **Tacheles am Tisch: Gastgeber Stefan Fak will's genau wissen**

Stefan Fak ist ein kulinarisches Trüffelschwein, das sich kritisch, experimentell und leidenschaftlich mit unterschiedlichen Lebens- und Lebensmittelkonzepten auseinandersetzt. Sein Erfahrungsschatz und seine Offenheit machen ihn zum idealen Sparringpartner für einen auditiven Deep Dive.

Food Fak(t) hält für Zuhörende Informationen bereit, die sie an anderer Stelle nicht bekommen. „Ich will in meinem Podcast das Ende von Greenwashing und Blabla einläuten“, beschreibt der Wiener Berliner knapp, was ihn antreibt. „Ich forsche nach Lösungen für philanthropische Nahrungskonzepte, stelle provokante Fragen und schärfe hoffentlich das Bewusstsein für ein faires Miteinander – zu Tisch und überall sonst.“

#### **Pressekontakt**

Tanja Muhme, Julia Alpert ▪ Borgmeier Public Relations ▪ Rothenbaumchaussee 5 ▪ 20148 Hamburg  
Tel.: 040/4130 96-15 und -28 ▪ Mail: [muhme@borgmeier.de](mailto:muhme@borgmeier.de) / [alpert@borgmeier.de](mailto:alpert@borgmeier.de)

**Informationen zu Host und Produktion:**

*Food Fak(t)* wird produziert von Matthias Mückshoff.

Für Redaktion und Marketing zeichnet ein crossmediales Kommunikationsteam von Borgmeier PR Hamburg und Caspering Berlin verantwortlich.

Zu hören auf allen gängigen Podcast-Kanälen wie zum Beispiel auf [Spotify](#)

Die Website: <https://foodfakt.de/>

Die Marke: [Lotao.com](http://lotao.com)

Die Welt des Reis: [Risolier.com](http://risolier.com)

Die Social Media Präsenz: [Food Fak\(t\) auf Instagram](#)

**Über den Gast**

Luke Jaque-Rodney - Youtuber, Podcaster, TikToker oder wie man es heute einfach nennen würde: Influencer. Dabei spricht er mehrmals die Woche zu seinen mehr als 100.000 Followern auf seinen Social-Media-Kanälen über die Themen Minimalismus, Nachhaltigkeit und Ernährung. Sein Ziel ist es, Menschen dazu zu inspirieren, ihr volles Glücks- und Gesundheitspotenzial auszuschöpfen. Das alles präsentiert er am liebsten umgeben von Naturholzmöbeln, Zimmerpflanzen und leichter Soul Musik im Hintergrund. Dazu noch ein frisch gebrühter Matcha-Tee und dann heißt es: Kamera an!

**Pressekontakt**

Tanja Muhme, Julia Alpert ▪ Borgmeier Public Relations ▪ Rothenbaumchaussee 5 ▪ 20148 Hamburg  
Tel.: 040/4130 96-15 und -28 ▪ Mail: [muhme@borgmeier.de](mailto:muhme@borgmeier.de) / [alpert@borgmeier.de](mailto:alpert@borgmeier.de)