

## Ich hab gefischt, ich hab gefischt, ...

... ich hab die ganze Nacht gefischt - und hab doch keinen Fisch erwischt! - Kein Wunder: Hochindustrialisierte, schwimmende Fischfabriken mit hochhausgroßen Netzen plündern seit Jahren die Bestände der Ozeane. Per Sonar werden die Fischschwärme geortet, mit riesigen Netzen abgefangen und direkt vor Ort sortiert, zerlegt und tiefgefroren. Durch die extrem enge Maschenweite der Netze werden nicht nur die großen Fische eines Schwarms abgefangen, sondern auch nicht geschlechtsreife Jungfische.

70 % der genutzten Fischbestände sind überfischt. Die Auswirkungen auf die maritime Nahrungskette und das Gesamtsystem Meer sind bisher wenig erforscht. Die bisherigen Kenntnisse lassen aber nichts Gutes erwarten.

Dabei ist ein Viertel des Fangs unerwünscht! Als so genannter Beifang werden unzählige Lebewesen tot oder halb tot ins Meer zurückgekippt. Ein weiteres Drittel ist zu klein für die Verarbeitung zu Filets - es wird zu Fischmehl verarbeitet und in Hühner- und Schweinemastbetrieben verfüttert.

Zu dem Raubbau an natürlichen Ressourcen kommt die Verschmutzung der Meere durch den Menschen mit Öl, Chemikalien, Schwermetallen (z.B. Quecksilber) und anderen Giften wie dem Antifouling-Mittel Tributyl-Zinn (TBT), das immer noch zum Imprägnieren von Schiffsrümpfen verwendet wird. Besonders Küstengewässer und Binnenmeere sind betroffen. All diese Giftstoffe reichern sich in der maritimen Nahrungskette an - und landen schließlich auf unserem Teller!

Wer auch angesichts dieser katastrophalen Situation nicht auf Fisch verzichten will kann Fisch im Bioladen kaufen. Nachhaltige Fangmethoden (bei Wildfischen) bzw. artgerechte Aufzucht mit ausreichend Platz, artspezifischem Futter und ohne prophylaktische Medikamentengaben sind die Vorteile.

## Es geht um die Wurst ... für wen?

Der Werbeslogan der Fleischvermarkter ‚Fleisch ist ein Stück Lebenskraft‘ hat sich hartnäckig gehalten, obwohl längst bekannt ist: der hohe Fleischkonsum ist Mitverursacher vieler Zivilisationskrankheiten (Diabetes, Gicht, Rheuma, Allergien, Herz-, Kreislauf- und Krebserkrankungen).

Weltweit werden etwa 38 % des Getreides als Viehfutter verwendet (USA 70 %, EU 57 %), was in Anbetracht Millionen hungernder Menschen eine

Katastrophe ist. Denn: Sechs Kalorien werden verschwendet, um nur eine Fleischkalorie zu erzeugen!

Große Flächen tropischen Regenwaldes werden zugunsten von Weideland abgeholzt. Um die nur kurze Zeit nutzbaren tropischen Böden voll auszubeuten, werden sie überweidet. Dies verstärkt die Erosion - früher oder später veröden diese Flächen und werden auf ewig zu Wüste.

Tiere erleiden bei ihrer ‚Produktion‘ und ihrem Transport zum Schlachthof unermessliche Qualen. Nicht artgerechte Haltung in zu engen Käfigen, Futter, das nicht der natürlichen Ernährungsweise entspricht (z.B. Fischmehl für Hühner, Tiermehl für Vegetarier), Zwangsernährung („Stopfgänse“), Wachstumshormone und später extrem weite Transportwege - das hat ein Hähnchen oder Schnitzel hinter sich, bevor es auf unserem Teller landet!

Die Lebensbedingungen in der Massentierhaltung erfordern einen hohen Einsatz an Arzneimitteln, die wir über den Fleischverzehr aufnehmen: Antibiotika, Hormone, Psychopharmaka, Tranquilizer. Sie wirken im Menschen weiter: Antibiotikaresistenz, verminderte Fruchtbarkeit...

Doch es geht auch anders - nach dem Motto „weniger ist mehr“! Fleisch aus artgerechter Tierhaltung oder immer öfter auch fleischlose Ernährung sind eine sinnvolle Alternative.

## Z u c k e r o h n e E n d e

Chemisch raffinierter Zucker, z.B. unser Haushaltszucker, ist mittlerweile zum unverzichtbaren und fatalerweise auch billigsten Genussmittel geworden. Viele Produkte, die wir im Supermarkt kaufen, enthalten Zucker, der in der Zutatenliste geschickt unter Bezeichnungen wie Glukose, Traubenzucker, Dextrose, Maltose, Fruktose etc. getarnt wird. Selbst in Produkten in denen man ihn eigentlich nicht erwartet, ist z.T. sehr viel Zucker enthalten (Bsp.: Ketchup, Joghurt, Tütengerichte, Müsli, Eistee...). So nehmen wir etwa 75% unseres täglichen Zuckerkonsums als versteckten Zucker auf. Durchschnittlich verzehren wir mehr als 120g pro Tag!

Dabei ist Zucker nicht nur äußerst gesundheitsschädlich, sondern ernährungsphysiologisch absolut wertlos, denn er liefert keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe - nur leere Kalorien.

Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Allergien, Arteriosklerose etc. sind Folgen des übermäßigen Zuckerkonsums. Leider ist uns das Verlangen nach

Süßem so zu sagen „angeboren“. Zucker hebt unsere Stimmung und macht abhängig, da er in den Stoffwechsel des Botenstoffs Serotonin eingreift, der im Gehirn „Wohlbefinden“ meldet.

Keine geeigneten Alternativen sind brauner Zucker, Vollrohrzucker, Apfeldicksaft, Ahorn- und Rübensirup (-> hoher Verarbeitungsgrad, Vitamin- und Mineraliengehalt bedeutungslos), ebenso wie Zuckeraustausch- und Süßstoffe, da diese z.T. Nebenwirkungen haben und das Verlangen nach Süßem verstärken. Echte Alternativen können nur Kohlenhydrate im natürlichen Nährstoffverbund darstellen, wie bei Obst, Trockenfrüchten und Honig. Den gesündesten Zucker liefern Kartoffeln, Gemüse oder Getreide. Deren komplexe Kohlenhydrate gelangen nur langsam ins Blut und können dann in den Zellen der Energiegewinnung dienen.

## Die schnellen Gerichte ...

In einer Zeit, in der in jedem Haushalt mehr Kochbücher im Regal stehen als je zuvor, steigt der Absatz von Tiefkühl- und Fertiggerichten. Etwa 80% der Lebensmittel, die wir täglich konsumieren, liegen in verarbeiteter Form vor. „Convenience“ - zu deutsch Bequemlichkeit - heißt das Zauberwort: Wenn schon kochen, dann möglichst schnell und einfach. Der Gesundheitswert der Nahrung ist unwichtig. Doch was uns frisch und lecker von Tütensuppe & Co. anlacht, ist oft nicht mehr als ein Mix verschiedener Zusatzstoffe, reichlich Fett und Salz, sowie stark verarbeiteter und dadurch kaum vitaminhaltiger Nahrungsmittel. Für den richtigen und stets gleich bleibenden Geschmack sorgen Geschmacksverstärker und Aromastoffe! Das Ergebnis: eine Art kulinarischer Mittelwert, bei dem Individualität und ein natürliches Geschmackserlebnis kaum gefragt sind. Strenge Zulassungsbestimmungen sollen vor allgemein gesundheitsschädlichen oder gar krebserregenden Zusatzstoffen schützen. Dennoch können Gesundheitsrisiken nicht 100%ig ausgeschlossen werden. So sind Zusatzstoffe in Lebensmitteln oft Auslöser allergieähnlicher Reaktionen. Geschmacksverstärker führen bei starkem Verzehr nicht nur zum Abstumpfen unserer Geschmacksnerven, sondern können zu übermäßigem Verzehr anregen und dadurch Übergewicht fördern (z.B. Glutamat - oft auch in Chips & Knabbereien). Und: Da sie den Geschmack verstärken, sparen die Produzenten teure Zutaten ein. Leider nicht gespart wird dagegen an Verpackung, so dass Fertigprodukte nicht nur wenig zu einer gesunden Ernährung beitragen, sondern auch noch die Umwelt belasten. Auch der Energieverbrauch bei Produktion, Transport und Lagerung ist enorm und geht zu Lasten der Umwelt.

### Die Alternative:

Der Ökologische Landbau setzt auf eine naturschonende Nahrungsmittelproduktion, die ohne chemisch erzeugte Mineraldünger und ohne gentechnisch verändertes Saatgut auskommt. Die Förderung der Sortenvielfalt, z.B. durch Rückzüchtung alter Sorten ist ein Schwerpunkt. Ein weiterer ist die regionale Vermarktung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse über z.B. Hofläden, Naturkostläden oder Bauernmärkte.

## Eine Welt - arm und reich

Wo es heute ausgedehnte Plantagen gibt, stand ursprünglich tropischer Regenwald - einer der artenreichsten Lebensräume unserer Erde. Plantagen jedoch bedeuten in der Regel ausgedehnte Monokulturen, auf denen mit großen Mengen an Pestiziden Höchstserträge für den Weltmarkt produziert werden, z.B. Bananen:

Bananen sind durchschnittlich 6500 km unterwegs. Auf den Bananenplantagen wird Gift (Fungizid) per Flugzeug versprüht. Nach der Ernte werden die Schnittstellen der Stauden gegen Schimmelbildung imprägniert, in fungizid behandelten Kisten in desinfizierten Schiffsbäuchen verschifft.

Die Ausschussquote beim Transport beträgt bis zu 40%! Der Aufwand ist also immens groß. Trotzdem ist 1 kg Bananen billiger als 1 kg hier erzeugte Äpfel. Dies funktioniert nur, weil die Produktion und der Welthandel nahezu komplett von nur drei großen amerikanischen Multis kontrolliert werden: Chiquita, Dole und Delmonte.

Diese mächtigen Unternehmen diktieren die miserablen Löhne und Arbeitsbedingungen, die auf den Plantagen herrschen (z.B. Kinderarbeit, kein Mutterschutz, fehlende Schutzkleidung) und zementieren die Abhängigkeit dieser Länder vom Export eines oder weniger Produkte.

Neben Bananen stehen auch Kaffee, Zucker, Kakao, Reis, Zitrusfrüchte, Kautschuk, Baumwolle für ungerechte Handelsstrukturen, politischen und wirtschaftlichen Kolonialismus, für die Ausbeutung der ‚Dritten Welt‘. Wer diese Waren im Naturkost- oder Eine-Welt-Laden kauft, zahlt etwas mehr, trägt aber dazu bei, dass die Produzenten gerechtere Löhne für ihre Arbeit erhalten und eine soziale Grundsicherung gewährleistet ist (z.B. Gesundheitsvorsorge, Schulbildung ihrer Kinder). Organisationen wie transfair oder gepa zahlen garantierte Mindestpreise, die über den Weltmarktpreisen liegen und sichern den Erzeugern durch langfristige Verträge die Abnahme ihrer Ernte.

## Das täglich Brot ...

Um selbst Brot zu backen, brauchst du nur Mehl, Wasser, Salz und Hefe (oder Sauerteig).

Brotfabriken - und leider auch schon die meisten Bäcker - verwenden Fertigmischungen für Brot, Brötchen, Stückchen, Kuchen, ... mit einem großen Sortiment an zusätzlichen Stoffen: Mehlbehandlungsmittel, Konservierungsmittel, Teigsäuerungsmittel, Trennmittel, Feuchthaltemittel, Geschmacksverstärker und Überzugsmittel (z.B. bräunende Zuckerkulör). Sie alle sollen für bessere industrielle Verarbeitung, einheitliche Konsistenz und Farbe, gleichbleibenden Geschmack und für Schutz vor schnellem Verderb sorgen.

**Die Alternative:** Brot aus Bio-Bäckereien oder selber backen.

Vollkornprodukte sind dabei aus ernährungsphysiologischer Sicht günstiger als Weißmehlprodukte. Je geringer der Ausmahlungsgrad, desto protein- und mineralstoffreicher sind die Backwaren. Da 70 % der Ballaststoffe eines Kornes in der Schale liegen, tragen Vollkornprodukte zu einer ballaststoffreichen Ernährung bei.

## Wo kommst Du her, du Früchtchen ?!

Heute können auch leicht verderbliche Waren in kürzester Zeit um die halbe Welt transportiert werden. Per Flugzeug landen sie oft zu Dumping-Preisen in unseren Supermärkten. Aber wie hoch ist der Preis wirklich? Und wer braucht wirklich Erdbeeren zu Weihnachten, Spargel und Trauben zu jeder Jahreszeit? Die von Flugzeugen und LKW produzierten Emissionen fördern den Treibhauseffekt und belasten unser Klima.

Die industrielle Erzeugung von Obst und Gemüse bewirkt eine starke Reduzierung der Sortenvielfalt. Im Supermarkt übersteigt die Zahl der angebotenen Sorten an Tiefkühlpizza meist die der Apfelsorten. In der konventionellen Landwirtschaft steht der regelmäßige Einsatz von Mineraldüngern und Pestiziden auf der Tagesordnung. Die Folge: in 40 % von Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau sind nachweisbare Rückstände von Pestiziden vorhanden. Zitrusfrüchte, Bananen und Nüsse werden zusätzlich noch mit Mitteln gegen Schimmel und Fäulnis bei der Lagerung gespritzt. Sie belasten nicht nur den menschlichen Körper, sondern auch die Böden und das Grundwasser.

### Alternative:

Öfter mal selber kochen: Individualität ausleben, Rezepte ausprobieren oder improvisieren. Mit anderen und für andere macht es noch mehr Spaß. Und ihr wisst, was drin ist im Essen!

## So kann's Gen!

Die bisher am häufigsten gentechnisch veränderten Kulturpflanzen sind Mais, Soja, Raps, Baumwolle, Kartoffeln und Tomaten. Die Nutzung gentechnisch veränderter Mikroorganismen zur Gewinnung mikrobieller Stoffwechselprodukte, z.B. Enzyme (Chymosin zur Käsebereitung), Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Fruchtsäuren, Farbstoffe und Vitamine ist immer mehr auf dem Vormarsch.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel müssen auf dem Produkt gekennzeichnet werden. Von dieser Pflicht befreit sind aber zufällige Verunreinigungen mit gentechnisch verändertem Material bis zu einem Anteil von 1% und Lebensmittel, wenn sie nicht aus, sondern mit gentechnisch veränderten Organismen hergestellt werden (Lebensmitteln von Tieren, die mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert wurden, Enzyme, Substrate für Bäckerhefe etc.)

Die ökologischen Risiken der „Grünen Gentechnik“ sind weder vorhersehbar noch im nachhinein korrigierbar (unkontrollierbare Übertragung von Erbsubstanz, Bildung neuer krankheitserregender Viren, Resistenzentwicklung bei Wildkräutern, pflanzlichen Krankheitserregern und Schadinsekten, ...). Gesundheitliche Risiken sind nicht auszuschließen (vermehrte Allergien, allergischer Schock aufgrund mangelnder Deklaration, Verwendung pathogener und unbekannter Organismen, Synthese toxischer Substanzen, Veränderung der ernährungsphysiologischen Wertigkeit von Lebensmitteln, ...).

Ökonomische, soziale Veränderungen von erheblichen Auswirkungen deuten sich an: Konzentration von Wirtschaftsbereichen, Übernahme von Saatzuchtbetrieben durch Chemieunternehmen, weitere Industrialisierung der Landwirtschaft, Abhängigkeit der Landwirtschaft von Industrieunternehmen.

**Insgesamt droht durch die Gentechnologie ein zunehmender Verlust an Ehrfurcht vor dem Lebendigen und eine Zunahme technokratischen Denkens und Handelns.**

## Wer, wenn nicht ich ? Wann, wenn nicht jetzt ?

Die Ernährungsumstellung ist die wahrscheinlich effektivste Maßnahme, die wir zur Aufhaltung der Umweltzerstörung und zur Erhaltung unserer wertvollen natürlichen Ressourcen ergreifen können.



Und auch außerhalb des Privaten kannst du dich für eine lebenswerte Zukunft engagieren - z.B. bei der **BUNDjugend Hessen**.

Wir gestalten Ausstellungen oder Infostände, machen witzige oder spektakuläre Aktionen, spielen Theater oder Musik, feiern und organisieren Radtouren, gemeinsame Ausflüge und Freizeiten ...

Neue Leute sind uns immer willkommen - denn:

je mehr wir sind, desto mehr können wir erreichen in Gesellschaft und Politik !

Also wartet nicht lange - macht mit !!!

Schließlich haben wir noch einiges vor, getreu unserem Motto:  
*... und jetzt noch die Erde retten !*

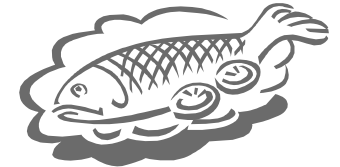
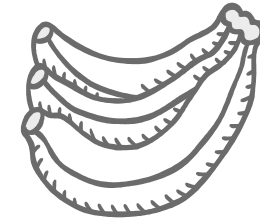
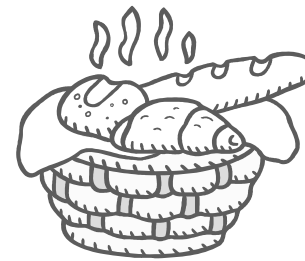
### Internet-Tipps:

[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)

[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

[www.gen-ethisches-netzwerk.de](http://www.gen-ethisches-netzwerk.de)

BUNDjugend Hessen,  
Ostbahnhofstr. 13, 60314 Frankfurt  
Tel. 069-67737630, -31  
Fax. 069-67737640  
email: [bundjugend.hessen@bund.net](mailto:bundjugend.hessen@bund.net)



## *Unter den Tellerrand geschaut*

Ernährung & Landwirtschaft in 10 Kisten

