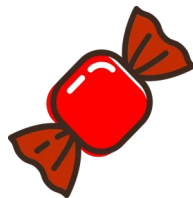


*Unter den Tellerrand geschaut*

# Ernährung & Landwirtschaft in 10 Kisten



## 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. 33% der genutzten Fischbestände sind überfischt, weitere 60% maximal befischt. Die Auswirkungen auf die maritime Nahrungskette und das Gesamtsystem Meer sind bisher wenig erforscht. 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 mit Öl, Chemikalien, Schwermetallen (z.B. Quecksilber) und anderen Giften wie dem Antifäulnisstoff Tributyl-Zinn (TBT), das zum Imprägnieren von Schiffsrümpfen verwendet wird. Hinzu kommen Unmengen an (Mikro-)Plastik, das nicht abgebaut werden kann. 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“ hält sich hartnäckig, 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 für

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 Kühe, die von Natur aus Vegetarier sind), 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...*Doch es geht auch anders – nach dem Motto „weniger ist mehr“: Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und immer öfter fleischlose Ernährung sind eine sinnvolle Alternative.*

## Zucker ohne Ende

Chemisch raffinierter Zucker (z.B. unser Haushaltszucker) ist mittlerweile zum unverzichtbaren und fatalerweise auch billigsten Genussmittel geworden. 80 % der verarbeiteten Lebensmittel, die wir im Supermarkt kaufen, enthalten Zucker, der in der Zutatenliste geschickt unter Bezeichnungen wie Glukose (-Sirup), Traubenzucker, Saccharose, Dextrose, Maltose, Fruktose getarnt wird. Selbst in Produkten, in denen man ihn eigentlich nicht erwartet, kann sehr viel Zucker enthalten sein (Ketchup, Joghurt, Fertiggerichte, Müsli, Eistee). So nehmen wir etwa 75% unseres täglichen Zuckerkonsums als versteckten Zucker auf. Dabei ist *Zucker nicht nur äußerst gesundheitsschädlich, sondern ernährungs-physiologisch absolut wertlos, denn er liefert keinerlei Vitamine oder Mineralstoffe - nur leere Kalorien.*

Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Allergien, Arteriosklerose sind Folgen des übermäßigen Zuckerkonsums. Leider ist uns das Verlangen nach Süßem sozusagen „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, Apfelmus, 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 Zucker im natürlichen Nährstoffverbund darstellen wie bei *Obst, Trockenfrüchten und - in Maßen - Honig*. Am gesündesten sind *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 vitamin-haltiger Nahrungsmittel*. Für den richtigen und stets gleich bleibenden Geschmack sorgen Geschmacksverstärker und Aromastoffe! Individualität und ein natürliches Geschmackserlebnis sind nicht mehr gefragt. *Gesundheitsrisiken lassen sich nicht ausschließen*: 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 in Gewürzen, 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: Öfter mal selbst 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!*

## Eine Welt – arm und reich

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 und in fungizidbehandelten Kisten in desinfizierten Schiffsbäuchen verschifft. Die Ausschussquote beim Transport beträgt über 50%! 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 (Kinderarbeit, kein Mutterschutz, fehlende Schutzkleidung)* und zementieren die Abhängigkeit betroffener 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 (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. Ist es mal nicht der Weltladen, hilft das Fairtrade Siegel bei der Orientierung:

## Das täglich Brot ...

Brotfabriken und leider auch schon die meisten Bäckereien verwenden *Fertig-mischungen* für Brot, Brötchen, Stückchen und Kuchen - mit einer großen Vielfalt an Zusatzstoffen: Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Mehlbehandlungs-, Teigsäuerungs-, Trenn-, Feuchthalte- und Überzugsmittel (z.B. bräunende Zucker-kulör). Sie alle sollen eine bessere industrielle Verarbeitung, einheitliche Konsistenz und Farbe, gleichbleibenden Geschmack und Schutz vor schnellem Verderb gewährleisten. Vollkornprodukte sind dabei aus ernährungs-physiologischer Sicht *besser als Weißmehl-produkte*. 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. Die Alternative: Bio-Backwaren kaufen oder selber backen.

## 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 angeboten-en 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 gut *65% 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*. Die Alternative: Der *Ökologische Landbau* setzt auf eine natur-schonende 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 Hofläden, Naturkostläden oder Bauernmärkte.

## 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 zur Käsebereitung, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Fruchtsäuren, Farbstoffe und Vitamine ist außerdem *auf dem Vormarsch*. Gentechnisch veränderte Lebensmittel müssen auf dem Produkt gekennzeichnet werden. Von dieser Pflicht befreit sind aber Verunreinigungen mit gentechnisch verändertem Material bis zu einem Anteil von 1% und Lebensmittel, die nicht aus, sondern *mit* gentechnisch veränderten Organismen hergestellt werden (Lebensmittel von Tieren, die mit gentechnisch veränderten

Futtermitteln gefüttert wurden; Enzyme, Substrate für Bäckerhefe etc.) „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, ...). *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 Verlust an Ehrfurcht vor dem Lebendigen und eine Zunahme technokratischen Denkens und Handelns.*

## Vegan – Alternative ohne tierische Zusätze

Vegan“ ist weitaus mehr als eine Ernährungsform, sondern umfasst den gesamten Lebensstil. Die Entscheidung für ein veganes Leben fällt oft nicht von heute auf morgen, sondern wird schrittweise angegangen. Die meisten Veganer\*innen haben sich vorher eine gewisse Zeit lang vegetarisch ernährt, bevor sie schließlich dazu übergegangen sind, alle tierischen Lebensmittel zu meiden. Bezüglich der Ernährung heißt das, nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Milch und Milchprodukte sowie Eier und Honig wurden vom Speiseplan gestrichen. Zudem werden alle Erzeugnisse abgelehnt, die von Tieren stammen, also z.B. Leder, Wolle oder Daunendecken. Beweggründe für eine vegane Lebensweise sind teilweise gesundheitlicher, vor allem aber ethischer Natur. Das Töten von Tieren wird als Unrecht empfunden, denn Tiere besitzen ebenfalls ein Recht auf Leben und Unversehrtheit. Ein weiterer wichtiger Grund für die vegane Lebensweise ist der Umwelt- und Klimaschutz. Beispielsweise kann man durch den Verzicht auf tierische Produkte eine Menge an Wasser, Kohlendioxid und landwirtschaftlicher Fläche sparen und damit der Abholzung von Regenwäldern und dem Hunger auf der Welt entgegenwirken. Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Öl, Gewürze – es gibt eine bunte Vielfalt an veganen Lebensmitteln. Bei verarbeiteten Produkten kann man sich leicht an dem Siegel

orientieren. Wichtig ist die ausreichende Zufuhr Vitamin B12 und Mineralien wie Eisen, Jod und Zink ggf. über Nahrungsergänzungsmittel.

## 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.wir-haben-es-satt.de](http://www.wir-haben-es-satt.de)

[www.essen-macht-mehr.de](http://www.essen-macht-mehr.de)

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

BUNDjugend Hessen,  
Geleitsstraße 14, 60599 Frankfurt  
Tel. 069-67737630  
Fax. 069-67737640  
[bundjugend.hessen@bund.net](mailto:bundjugend.hessen@bund.net)

