

Gutes Leben – Achtsam essen

Aktionswoche: 15.- 21. Oktober 2018



Ernährung ist nicht nur Privatsache!

Sie hat auf das Leben der Menschen in allen Ländern ganz konkrete Auswirkungen, nämlich auf die Umwelt, die biologische Vielfalt, das Klima.

Auch bei uns!

Heinrich- Böll- Stiftung

Aufgabe:

In dieser Woche laden wir Sie ein, sich ausgeglichen zu ernähren, weniger Fleischprodukte zu essen und möglichst regionale und biologische Produkte zu bevorzugen.

Wussten Sie, dass...

- die Ernährung der südtiroler Bevölkerung vorwiegend aus kohlenhydratreichen Speisen wie Brot, Nudeln und Reis besteht?
- 97,1% der Bevölkerung mehrmals in der Woche Fleisch essen, während 51,7% der Bevölkerung weniger als einmal in der Woche Fisch verzehrt?
- im Vergleich zu den Daten aller Lebensmittelgruppen der letzten zehn Jahren, sich ein leichter Rückgang von kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Reis, Nudel und Brot sowie Milch- und Käseprodukte feststellen lässt?
- der Rest der italienischen Bevölkerung, im Vergleich zu Südtirol, mehr Fleisch, Fisch sowie kohlenhydratlastige Lebensmittel (wie Brot, Reis und Nudel) verzehrt, während die südtiroler Bevölkerung mehr Wurstwaren sowie Käse und Milchprodukte isst?

Den gesamten Report über die Ernährungsangewohnheiten der südtiroler Bevölkerung im Jahr 2017 des Landesinstitutes ASTAT können Sie [hier](#) herunterladen!

Jeder Mensch is(s)t anders

Gesund essen ist gleich gesund leben: Immer mehr Menschen sind zwar fest davon überzeugt und dennoch nehmen ernährungsbedingte chronische Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Osteoporose ständig zu. Auf die Frage, was gesunde Ernährung denn eigentlich sei, hat selbst die Wissenschaft noch keine einschlägigen Antworten. Denn die Wirkung von Nährstoffen im menschlichen Körper wird von vielen verschiedenen Faktoren bestimmt: Zum einen von Qualität und Menge der aufgenommenen Nahrung (die Dosis macht das Gift, wie schon Paracelsus wusste), und zum anderen von den individuellen Merkmalen eines jeden Menschen wie Alter, Geschlecht, Körpergröße, Erbanlagen, Unverträglichkeiten, Lebensweise usw. Es ist demnach durchaus nachvollziehbar, dass das, was dem einen guttut, den anderen krankmacht.

Ernährung wirkt sich auf den Organismus mehr als jeder andere Umweltfaktor aus

Auf der Suche nach dem ultimativen Ernährungs-Credo verlaufen sich viele Menschen im Dschungel ständig neuer Diäten: Vegan, Vegetarisch, Flexitarian, Mediterran, Paleo, Low Carb, Slow Carb, High Carb, No Fat usw. Es braucht dringend Orientierung sowie die Stärkung der individuellen Ernährungskompetenz. Ernährungsmoden kommen und gehen. Dafür hält die Ernährungswissenschaft an ein paar einfache allgemeine Grundregeln fest:

- **sich möglichst abwechslungsreich und vollwertig zu ernähren** - kein Lebensmittel allein kann unserem Organismus all das liefern, was er braucht, um gesund zu bleiben. Eine abwechslungsreiche Kost, die vorwiegend auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, gehört daher zu den gesündesten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. In der Vielfalt der Obst- und Gemüsesorte, und besonders in den vielen verschiedenen vollwertigen Getreidesorten, stecken u. a. viele Ballaststoffe, die für unseren Stoffwechsel besonders wichtig sind und einer ganzen Reihe von Zivilisationskrankheiten (Darmerkrankungen, Diabetes, Krebs) entgegenwirken.
- **ausreichend Trinken** - mindestens 1,5 Liter nichtalkoholische, ungesüßte oder nur leicht gesüßte Getränke, am besten Leitungs- oder Mineralwasser, täglich. Nach oben ist die Grenze nicht beliebig offen, denn zu viel trinken kann genauso, wie sein Gegenteil gesundheitliche Probleme verursachen. Die ausreichende Menge ist situations- und personenbedingt und muss nicht immer gleich sein; wichtig ist, bei Flüssigkeitsverlust (Schwitzen durch Hitze oder Bewegung, oder aber bei starkem Durchfall oder Blutverlust) zum Ausgleich genügend Flüssigkeit zuzuführen;
- **pflanzliche Lebensmittel bevorzugen** - mindestens 5 Portionen am Tag verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchte und mehrmals täglich

vollwertige Getreidesorten verzehren. Das klingt nach viel Aufwand und großen Mengen, aber stellt man sich vor, dass eine Portion einer Handvoll entspricht, dann ist diese Empfehlung leicht umzusetzen.

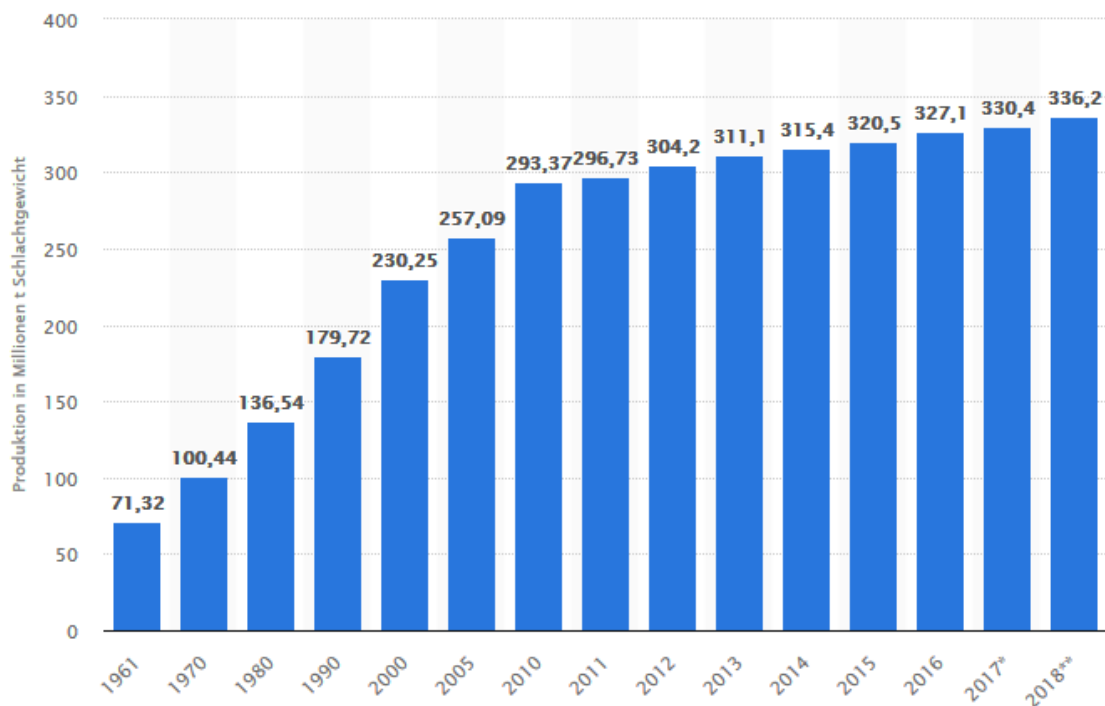
Weitere Regeln und Informationen finden Sie [hier](#).

Weitere Tipps und Tricks sowie ausführlichere Informationen zu „10 Regeln einer vollwertigen Ernährung“ können Sie auf der Homepage der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.](#) nachlesen.

Weltweit steigender Fleischkonsum

Fleisch ist keine Luxusware mehr, sondern ganz normale und billig produzierte „Massenware“. Gammelfleisch und Mastskandale stehen auf der Tagesordnung. Der globale Fleischkonsum lag zu Beginn des 19. Jahrhunderts noch bei 10 kg pro Kopf und Jahr. In den 60er-Jahren stieg er über das Doppelte und inzwischen sind es bereits 40 kg pro Bürger/In. In den letzten 60 Jahren hat sich die weltweite Fleischproduktion somit vervierfacht. Die „Food and Agriculture Organization of the United Nations“ (kurz: FAO) prognostiziert eine weltweite Fleischproduktion von 336,2 Millionen Tonnen noch im Jahr 2018 (siehe Grafik unten).

Produktion von Fleisch weltweit in den Jahren 1961 bis 2018 (in Millionen Tonnen Schlachtgewicht)



Fleisch kann ein wertvolles Lebensmittel sein. Doch nicht nur gesundheitliche Gründe sprechen für einen bewussten Fleischgenuss, auch die Umwelt profitiert. Meistens landet gentechnisch verändertes Soja in den Futtertrögen. Soja wird überwiegend in Monokulturen angebaut, mit negativen Umweltauswirkungen. Hinzu kommen der Einsatz von Pestiziden oder die Verunreinigung des Grundwassers.¹

Der Ausweg: zurück zum bewussten Konsum - weniger Masse, mehr Qualität.

Fit und gesund mit den Kindern durch den Herbst

- Essen mit allen Sinnen
- Flüssigkeit ist das halbe Leben
- Gesundes Frühstück
- Gesunde Jause



Regionale und saisonale Leckerbissen aus dem Kochtopf der „Südtiroler Bäuerinnen“:

Auf der Homepage der Qualitätsmerkmale [Südtiroler Bäuerinnen. Aus unserer Hand](#) finden Sie weitere Information und leckere Rezept zum Nachkochen! Des Weiteren verfügen sie über einen eigenständigen [YouTube Kanal!](#)



- Grießschmarrn
- Kartoffelteigtaschen mit Apfel- Speckfüllung
- Brotschmarren
- Scheiterhaufen
- Schworzplenten- Muas mit Holersulze
- Vollkorn- Apfelstrudel
- Kastanienknödel
- Mognturtn
- Mein Bauernbrot
- Vögelen (gefüllte Rindsrouladen)

[Hier](#) geht es zur Rezeptsammlung!

¹ **Quelle:** [www.global2000.at/fleischkonsum-%C3%B6sterreich](http://www.global2000.at/fleischkonsum-%C3%B6sterreich;); www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/ergebnisse-des-wettbewerbs-well-done-fleisch-und-nachhaltigkeit-892; <https://boncheck.de/57542-produktion-von-fleisch-weltweit-bis-2017-statistik/>.

Wie schaffe ich es achtsam zu essen?

Ein [Klick](#) genügt und Sie gelangen zur Anleitung!

Weiterführende Informationen:



Der Fleischatlas 2018: Der Fleischatlas erschien 2013 zum ersten Mal und wurde von der Heinrich-Böll-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland und Le Monde Diplomatique herausgegeben. Im heurigen Atlas wird aufgezeigt, unter welchen schlechten Bedingungen Tiere gehalten werden und wie weitreichend die negativen ökologischen und sozialen Auswirkungen der industriellen Fleischproduktion sind. Der Fleischatlas 2018 zeigt einige politische Instrumente auf, welche zu einem vernünftigen und grundlegenden Umbau der Tierhaltung führen können.

Wettbewerb „Well done: Fleisch und Nachhaltigkeit“



Was steckt dahinter? Die Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen sowie die [Design Akademie ecosign](#) ebenfalls in Nordrhein Westfalen haben sich auf die Suche gemacht nach kreativen Ideen wie man die Bevölkerung dazu zu bewegen kann, einen bewussteren

Umgang mit tierischen Fleischprodukte zu entfalten.

[Hier](#) gelangen Sie zu den Ergebnissen des Wettbewerbs. Klicken Sie drauf. Es lohnt sich!

Zwei spannende Kurzfilme:

Die Story: Fleisch für die Tonne: Früher galten Rind, Schwein oder Huhn als besonders wertvoll. Heute wird Fleisch oft verramscht - oder landet gleich im Müll- weil es viel zu billig ist.

Fingerabdruck von Lebensmitteln: Schätzungen zufolge sind 10 Prozent der Lebensmittel im weltweiten Handel gefälscht. Sie sind gestreckt, falsch deklariert oder gepanscht. Aber mit einer neuen Methode - dem genetischen Fingerabdruck - will man den kriminellen Fälschern das Handwerk legen - und die gefälschten Waren schneller entlarven.