IGFÜR Magazin

interessengemeinschaft für gesunde lebensmittel e.v. 1|2018

Anthroposophische Ernährung
ab Seite 6

Gesünder essen mit der richtigen Nahrungskombination
ab Seite 14

Mehr als Kakao und die Grenzen der Zertifizierung
ab Seite 18

INHALT

3 Grußwort

4 Briefe an die Redaktion

6 Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung

9 Jubiläumsausgabe: 40 Jahre Ökologie und Landbau

10 Die JUNGE IG FÜR legt los

11 Jetzt anmelden: Mitgliederversamm-lung und Symposium

12 Rezension: „Verbrannte Mandeln“ und Buchvorstellung: „Ist Essen Religion?“

14 Die Mischung macht's: Gesünder essen mit der richtigen Nachrungs-kombination

16 Das war das Jahr 2017!

17 WWF-Studie zur Nahrungsmittelver-schwendung

18 Mehr als Kakao und die Grenzen der Zertifizierung

19 Unsere neuen Mitglieder

20 Kurz & Kompakt

22 Vorstellung der neuen IG FÜR Mitglieder

24 Zippert... Die Geschwindig-keit von Fast Food berechnen

24 Rezept

GRUSSWORT

Werte IG FÜR Mitglieder,
geschätzte an „Mittel zum Leben“ Interessierte,

unser Vereinszeichen hebt den Begriff FÜR deutlich hervor. Es gibt bereits genug Initiativen, die fast gegen alles sind. Unsere unterstützende „FÜR-Methode“ fordert uns heraus, immer wieder nach zukunftsträchtigen, „enkeltauglichen“ und gangbaren Zielen und Wegen zu suchen.

Wenn zum Beispiel durch den jetzigen Bundeslandwirtschaftsminister im Alleingang das Spritzmittel Glyphosat trotz des für jedermann erkennbaren Insektensterbens „duchgewunken“ wird, engagieren wir uns, ähnlich wie unser Nachbar Frankreich, für ein „glyphosatfreies Deutschland“ und glyphosatfreie Städte. Vom BUND e. V. wissen wir, dass es bereits über 101 Städte in Deutschland gibt, die frei von Glyphosat sind. Rostock kam jetzt neuerdings auch dazu. Es gibt bereits die stark wachsende Bio-Landwirtschaft ohne den Einsatz von Glyphosat und unter anderem die Berchtesgadener Molkerei mit 1.800 Landwirten, die ebenfalls auf Glyphosat verzichten.

Nach der „FÜR-Methode“ haben wir über 20 Persönlichkeiten und deren Unternehmen mit dem IG FÜR Ehrenbrief feierlich ausgezeichnet. Im letzten Jahr erhielten sogar zwei Unternehmen den Goldenen Ehrenbrief der IG FÜR.

Unser Buch „Vielfalt statt Einfalt“ (erschienen im BoD Verlag) enthält 21 Berichte zum Leben und Essen im Einklang mit der Natur aus Deutschland, Österreich, der Schweiz, Peru und Ägypten als praktische „Mutmacher“-Beispiele. Auf Wunsch kann ich es Ihnen gerne zusenden.

Am Montag, den 10. September, findet unsere Mitgliederversammlung und am Dienstag, den 11. September, unser IG FÜR Jahres-Symposium im Haus der Hessischen Landesvertretung in Berlin statt mit dem Thema: „Ausgesummt? Was bedeutet Biodiversität für unsere Zukunft als Gesellschaft und für uns in der Lebensmittelbranche?“ Wir werden dieses wichtige Thema mit Fachleuten von verschiedenen Seiten beleuchten. Bewusstseinsbildung sehen wir ebenso wie die Stärkung „guter Kräfte“ als unsere IG FÜR Hauptaufgaben.

Wir laden Sie heute schon sehr herzlich zu unserem Symposium nach Berlin ein. Wir haben im Albrechtshof bereits Zimmer für Sie reserviert. Vielleicht wollen Sie auch schon ab Sonntag die Berliner Kulturvielfalt genießen?

Ich freue mich auf ein schönes und interessantes Wiedersehen!
Alle guten Wünsche für ein gesundes Jahr 2018!

Ihr Georg Sedlmaier

Ihr Georg Sedlmaier
persönlich und im Namen der ehrenamtlichen IG FÜR Vorstandschaft

IMPRESSUM

Herausgeber
Interessengemeinschaft FÜR
gesunde Lebensmittel e. V. (kurz: IG FÜR)
Georg Sedlmaier (V.i.S.d.P.)
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda
E-Mai: info@ig-fuer.de
www.ig-fuer.de

Redaktion, Layout, Satz, Schlussredaktion:
www.organic-communication.de

Bilder: IG FÜR | fotolia: Alexander Raths, Mara Zemgaliete, fotogestoeber, Oatawa, Stillfx, Tortoon, Vicuschka, Countrypixel | Unsplash.com: Erol Ahmed | pixabay | WWF | Uwe Meier | tegut… gute Lebensmittel.

Hauptstadtbüro:
Interessengemeinschaft FÜR gesunde
Lebensmittel e.V. (kurz: IG FÜR)
Berliner Alee 105, 13088 Berlin
Telefon: +49 (0)30 53607346
Telefax: +49 (0)30 53607345

Druck:
www.druckerei-wilkniss.de

In eigener Sache
Das nächste IG FÜR Magazin
erscheint im Juni 2018.

Redaktionsschluss: 18. Mai 2018.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine
schöne Zeit.
Ihre IG FÜR Redaktion

BRIEFE AN DIE REDAKTION

Lieber Herr Sedlmaier,

mit Vergnügen und Interesse habe ich am Wochenende das IG FÜR Magazin 3/2017 gelesen. Insbesondere der Artikel zum Thema „Glyphosat“ hat mir noch einmal deutlich gemacht, wie wichtig unabhängige Aufklärung in diesem Bereich ist.

Bitte lassen Sie nicht nach, hier deutliche Impulse zu geben. Leider handeln noch zu viele mit „Bio“ nur als Imagefaktor und haben nicht das Bestreben, eine wirkliche Umkehr bei Landwirtschaft und Produkten zu erreichen.

Herzliche Grüße
Ihr
Michael Radau
Vorstand SuperBioMarkt AG

Lieber, guter Georg!

Es ist schön, zu erleben, mit welcher Begeisterung du das SOS Kinderdorf über all die Jahre begleitest und ich danke dir aus ganzem Herzen für all die großartigen finanziellen Spenden, die durch deine Initiative für Kinder in Not zur Verfügung gestellt wurden.

Dein jahrelanger Einsatz für gesunde Lebensmittel ist bewundernswert und ich wünsche dir viel Erfolg mit deinem sechsten Buch „Ist Essen Religion?“.

Ich wünsche dir auch weiterhin viel Freude bei deinem großartigen Engagement, Gottes Segen und Gesundheit. Meinen ausdrücklichen Dank für deine Einsätze für die SOS Kinderdörfer der Welt!

Mit meinen besten Wünschen und Grüßen verbleibe ich.
Helmut Kutin
Präsident SOS Kinderdorf

Die IG FÜR ist seit Anfang 2018 nun auch bei Facebook zu finden!

www.facebook.com/IGFUER/

Like uns und erfahre, was aktuell in der Lebensmittelbranche los ist.

Lieber Herr Sedlmaier,

gerade habe ich im IG FÜR Magazin Ihren beeindruckenden Lebenslauf gelesen. Da verbindet uns doch einiges, nicht nur branchenbezogen.

Mir imponiert, wie Sie Ihren Werten immer treu geblieben sind. Das darf Sie mit großer Genugtuung erfüllen.

Herzliche Grüße
Ihr
Gerd Kaiser
Unternehmerteam Gerd Kaiser

Sehr geehrter Herr Sedlmaier,

vielen Dank für Ihr Schreiben (zum Thema Gentechnikfreiheit).

Bayern lehnt den Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen (GVP) ab. Er ist mit den empfindlichen Naturräumen und kleinteiligen Agrarstrukturen in Bayern nicht vereinbar. Die Staatsregierung hat sich in der Vergangenheit sehr erfolgreich für ein gentechnikanbaufreies Bayern eingesetzt.

Die EU hat den Mitgliedsstaaten mittlerweile die Möglichkeit für nationale GVP-Anbauverbote eingeräumt. Für alle derzeit im Anbauzulassungsverfahren befindlichen GVP wird der Anbau in Deutschland nicht zulässig sein.

Lebensmittel, die GVO enthalten, aus solchen bestehen oder hergestellt wurden, sind in der Europäischen Union kennzeichnungspflichtig und in Deutschland aufgrund der ablehnenden Haltung der Bevölkerung so gut wie nicht im Handel anzutreffen. Darüber hinaus setzen wir uns für eine transparente und vernünftige Kennzeichnung von Lebensmitteln von Tieren ein, die mit GV-Futtermitteln gefüttert wurden. Wir brauchen eine sinnvolle, praktikable und vor allem umfassende Lösung, die in Brüssel mehrheitsfähig ist, europaweit gilt und auch bei tierischen Lebensmitteln aus Drittstaaten (z. B. USA, Argentinien) kontrolliert werden kann.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Fascher
Leitender Ministerialrat, Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

AKTUALITÄT UND UMSETZUNG DER ANTHROPOSOPHISCHEN ERNÄHRUNG

Von Dr. Petra Kühne

Was ist anthroposophische Ernährung und wie setze ich sie um? Diese Frage wird dem Arbeitskreis für Ernährungsforschung (AKE) öfter gestellt. Ist eine Ernährung, deren Grundlagen aus dem Anfang des 20. Jahrhunderts stammen, überhaupt noch aktuell?

Zunächst ist vielleicht eine Erklärung nötig. Anders als in Medizin, Landwirtschaft oder Pädagogik hat Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, keinen Ernährungskurs gehalten oder eine detaillierte Ernährungsform vorgegeben. Er hat allerdings einige Vorträge mit Angaben zur Ernährung gehalten vor verschiedensten Zuhörern wie Facharbeitern, Pädagogen, Medizinern, Heilpädagogen und Mitgliedern der Anthroposophischen Gesellschaft. Das Thema war ihm wichtig. Von solchen grundsätzlichen Beiträgen müssen diejenigen unterschieden werden, die sich auf damals aktuelle Themen bezogen. So gab es bei den ersten Schülern der Waldorfschule (ab 1919) eher das Problem der Unterernährung, denn der erste Weltkrieg war gerade vorbei. Heute ist das Übergewicht ein aktuelles Problem, was aus einem ganz anderen Angebot an Lebensmitteln hervorgeht. Insofern ist eine Weiterentwicklung der damals von Rudolf Steiner gemachten Ernährungshinweise selbstverständlich.

Die Bedeutung der Getreide

Diese Aufgabe wurde auch von mehreren Ärzten und dem AKE wahrgenommen. So stammt die Zuordnung der Getreide zu den Wochentagen nicht von Steiner, sondern von Udo Renzenbrink, der sie in den siebziger Jahren entwickelte, als ein allgemeines Interesse an den fast vergessenen Getreidearten mit der Vollwerternährung aufkam. In der damaligen Lehrküche wurden die ersten Getreiderezepte entwickelt. Die Getreideernährung fand großes Interesse, vor allem in Waldorfkindergärten, wozu auch die Broschüre von der Waldorferzieherin Freya Jaffke „Getreidegerichte – einfach und schmackhaft“ beitrug. Sie setzte diese Idee in ihrem Reutlinger Waldorfkindergarten um. In der nächsten Phase haben sich solche innovativen Ansätze verfestigt und es erschien manchmal wie eine unumstößliche Tatsache, dass in den Waldorfkindergärten zum zweiten Frühstück Getreidegerichte entsprechend der Wochentage gekocht wurden. Dass dieser Rhythmus gar kein ursprünglicher Impuls der Waldorfpädagogik war, ging verloren. Heute lösen sich solche Festschreibungen wieder auf, manchmal auch durch eine Verunsicherung über neue Moden wie Low Carb-Ernährung (wenig Getreide) oder Ernährung ohne Weizen. Aber gerade durch solche anderen Anschauungen kann deutlich werden, warum Getreide ein wichtiges Grundnahrungsmittel für Kinder und Erwachsene ist. Sein Kohlenhydratgehalt unterstützt unsere Muskeln durch die Stärke (von stark machen) und das Gehirn, das durch sie mit Zucker (Glukose) versorgt wird. In der Menschheitsevolution konnte sich das Gehirn erst so groß entwickeln, als die Menschen vermehrt Gräser und später Getreide in nennenswerter Menge zur Verfügung hatten. Getreide ist also wichtig, damit der Mensch eine körperliche Grundlage für seine seelisch-geistige Entwicklung hat.

Eine solche Aussage führt dann auch zur praktischen Umsetzung: Getreide ist wesentlich in der täglichen Ernährung und sollte Vorrang vor den Knollen wie Kartoffeln haben. Zu den Getreidegerichten gehören Brot, Teige, Nudeln und

Pasta ebenso wie ganze gekochte Körner z. B. von Reis oder Dinkel. Auch ist das heute so umfangreiche Angebot vollwertiger, verarbeiteter Getreideprodukte zu nennen, die solche Gerichte schnell und ohne stundenlanges Quellen ermöglichen. Dazu gehören z. B. Bulgurarten der verschiedenen Getreide, Flocken verschiedenster Feinheit oder Mehle von fast allen Getreidearten (z. B. auch von Reis oder Hirse), die auch Menschen ohne Getreidemühle die Verwendung erlauben. Jede Getreideart schmeckt anders und vermittelt andere Informationen. Deshalb ist es sinnvoll, zwischen den Getreidearten zu wechseln und die einzelnen kennen zu lernen. Daraus entwickeln sich Vorlieben, die auch je nach Lebenssituation variieren können. So braucht man vielleicht an einem Zeitpunkt die starken Impulse des Festen, Standhaften. In anderen Phasen hilft die Hirse, Leichtigkeit und Beweglichkeit zu vermitteln.

Dieses Beispiel zeigt, dass es nicht auf eine festgefügte Empfehlung ankommt, sondern darauf, die Vor- oder gegebenenfalls auch Nachteile einzelner Lebensmittel zu betrachten und die individuelle Situation jedes Einzelnen zu berücksichtigen. Hier müssen auch erst einmal Erfahrungen gesammelt werden. Der AKE vermittelt in seinen Kursen solche Wahrnehmungsübungen.

In einer Gemeinschaftsverpflegung geht es mehr darum, die verschiedenen Impulse zu vermitteln und daher abwechslungsreich zu kochen, beispielsweise nicht nur Reis oder Kartoffeln zu verwenden. Oder wenn es nicht anders geht, diese Lebensmittel durch verschiedene Zubereitungen wie Backen, Braten, Aufläufe, Suppen etc. abwechslungsreich anzubieten. Das gilt nicht für kleine Kinder (bis zum Kindergartenalter), denn sie haben andere Bedürfnisse und brauchen eher die Stetigkeit.

Individuelle Ernährung

Jeder Mensch hat seine eigenen Ernährungsbedürfnisse, die sich aus seiner Konstitution, dem Alter und Geschlecht sowie der Lebenssituation und den Lebenszielen ergeben. Daher ist Ernährung immer individuell. Hiervon ist eine willkürliche Ernährung zu unterscheiden, die sich nach den augenblicklichen Begierden richtet. Dies ist nicht individuell, sondern Moden und Gefühlen unterworfen. Zu einer individuellen Ernährung gehören auch eine Verantwortung und ein Wissen z. B. um die Herkunft und Bedingungen der Verarbeitung. Insofern ist eine individuelle Ernährung auch ein Ziel, dem man sich im Laufe seines Lebens nähert. Individuelles Essen ist nicht unpraktisch, denn es heißt nicht, dass jeder sein eigenes Süppchen bekommt. Manchmal reichen kleine Unterschiede: Der eine isst viel Salat, der andere ist zurückhaltender. Der eine freut sich auf das Dessert, ein anderer braucht es gar nicht. Es gibt also Unterschiede in der Menge und der vorhandenen Auswahl. Bei einem Menü oder einem Komponentenessen kann sich jeder von den einzelnen Speisen viel oder wenig nehmen, sodass sich die gesamte verzehrte Menge pro Person in der Regel wieder ausgleicht.

Anthroposophisches Menschenbild

Zugrunde gelegt wird ein Menschenbild, das von den vier Wesensgliedern ausgeht: dem Körper, Lebensleib, Astralleib (Seele) und dem Ich des Menschen. Dies bedeutet, dass alle vier Wesensglieder ernährt werden müssen, denn sie gehören zum Menschen. Die Seele hat aber durchaus andere Bedürfnisse als nur „gesunde Lebensmittel“. Das Essen muss schmecken und die Sinne ansprechen. Verzehrt man ab und an zuckerhaltige Produkte, schadet es nicht. Ungesund wird es, wenn sich solche Gewohnheiten auf Dauer einschleichen. Der Lebensleib des Menschen, auch Ätherleib genannt, ist nicht zufrieden, wenn die Nahrung lediglich auf Nährstoffe ausgerichtet ist. Vielmehr sind für ihn die Lebenskräfte der Nahrung von Bedeutung. Hier geht es um Bilde- und Ätherkräfte der tierischen und pflanzlichen Ernährung, die ein Teilaspekt der Lebensmittelqualität sind. Solche Aspekte werden durch das anthroposophische Menschenbild wichtig, im Gegensatz zur rein stofflichen Betrachtung.

Anthroposophisches Bild der Naturreiche

Eng verknüpft mit dem Menschenbild ist jenes der Naturreiche. So wird die mineralische Welt der Gesteine, diejenige der Pflanzen und der Tiere ebenfalls in Bezug zu den verschiedenen Wesensgliedern gesehen. Allen gemeinsam ist der physische Körper, der beim Mineralreich der einzige ist. Die Pflanzen verfügen dagegen über einen eigenen Äther- oder Lebensleib wie auch Tier und Mensch. Das Tier hat dazu noch einen Astral- oder Empfindungsleib wie der Mensch. Diese Wesensglieder vermitteln Kräfte, die sich auch im Lebensmittel zeigen. Es ist demnach wichtig, wie ein Tier herangewachsen ist und gelebt hat, denn seine >

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen wollen …
fangen Sie mit einzelnen Punkten an und schauen Sie einmal auf einen Tag zurück:

1. Hatten Sie die **drei Pflanzenorgane** in Ihrem Essen? Wenn nicht, wollen Sie dies einmal verändern? Was fehlt? Wodurch können Sie Ihr Essen ergänzen?
2. Welche **Qualität** hatten Ihre Lebensmittel? Bio, Demeter, konventionell? Wollen Sie auf mehr Qualität achten? Fangen Sie bei einer Produktgruppe wie Brot, Milchprodukte, Möhren oder Bananen an. Wo erhalten Sie diese Produkte?
3. Wie **saisonal** haben Sie Ihr Obst und Gemüse eingekauft? Wo kamen die Produkte her? Schauen Sie beim nächsten Einkauf einmal auf das **Herkunftsland**. Es muss bei Obst und Gemüse vermerkt sein. Vielleicht gibt es ein vergleichbares regionales Produkt. Fragen Sie Ihren Händler gezielt danach.

Empfindungen prägen sich dem Fleisch ein. Diese Einprägung ist dann ein Teil der Information, die der Mensch beim Essen aufnimmt. Jede Pflanze, jedes Tier gibt andere Kräfte und Informationen an den Menschen weiter, die Bestandteil der Ernährung sind. Von daher sind bei der Ernährung Sorten, Erzeugung und Haltung von Pflanzen und Tieren wichtig und spielen eine Rolle bei der Auswahl und Zusammenstellung der Nahrung.

Dreigliederung der Pflanze und des Menschen

Neben den Wesensgliedern gibt es eine funktionelle Gliederung, die bei den Pflanzen die Verschiedenheit der Pflanzenorgane berücksichtigt: Wurzel, Blatt und Stängel sowie Blüte und Frucht. Diese Dreigliederung hat bereits Goethe erkannt. Rudolf Steiner erarbeitete dazu die funktionelle Dreigliederung beim Menschen, indem er das Nerven-Sinnes-System, das Rhythmische System und das Stoffwechsel-Bewegungs-System unterschied. Diese beiden Dreigliederungen von Pflanze und Mensch lassen sich in Beziehung setzen, indem die Wurzel das Nerven-Sinnes-System stützt, Blatt und Stängel das Rhythmische System und Blüte und Frucht das Stoffwechsel-Bewegungs-System. Diese Beziehung ist oft unter dem Namen die „umgekehrte Pflanze“ in Bezug zum Menschen bekannt. In der Ernährungspraxis erreicht man eine Ausgeglichenheit, wenn täglich alle drei Pflanzenteile in der Ernährung vorkommen. Dies muss nicht auf jede Mahlzeit zutreffen. Eine Möglichkeit der Umsetzung wäre es, einmal darauf zu achten, ob dies gelingt. So hat man das Obst im Fruchtbereich, es gibt aber auch Gemüsefrüchte wie Tomate, Paprika, Kürbis oder Gurke. Im Blattbereich hat man die Salate und viele Kohlarten (z. B. Weiß-, Rotkohl oder Wirsing). Ebenso zählen alle Kräuter dazu. Wurzelgemüse sind zahlreich wie Möhre, Pastinake oder Knollensellerie, Rüben, Radieschen oder Schwarzwurzeln, um nur einige zu nennen. Stellt man sich eine Gemüsemischung aus Kürbis, Möhre und Weißkohl zusammen, so hat man die Dreigliedrigkeit bereits in einer Mahlzeit. Die Mischungen unterscheiden sich je nach Jahreszeit. Im Winter gibt es mehr Wurzelgemüse, im Frühjahr mehr Blattgemüse und Salate. Will man dagegen nur einen funktionellen Bereich stärken, so wird man Gemüse eines Pflanzenorgans bevorzugen, also z. B. Wurzelgemüse für das Nerven-Sinnes-System.

Einfluss von Jahreszeit und Region

Wir Menschen leben in einer bestimmten Region und erleben das dortige Klima und Wetter. Allerdings ist diese Beziehung nicht mehr so eng verbunden wie vor Jahrhunderten. Das Leben und Arbeiten in klimatisierten und beheizten Räumen haben zu einer stärkeren Abwendung von der Natur geführt. Auch die Lebensmittel sind durch den Anbau in Gewächshäusern oder unter Folien anderen Bedingungen als im Freiland ausgesetzt. Der Handel bietet Lebensmittel an, die in ganz anderen Klimazonen oder Ländern gewachsen sind. Der Mensch wird durch saisonale und regionale Lebensmittel in den Kräften gestärkt, die er auch in seiner Umgebung erlebt. Von daher ist eine Bevorzugung solcher Lebensmittel sinnvoll. Aber eine intensive Leistungsanforderung z. B. im Winter, wenn eigentlich Ruhe und Besinnung in der Natur wirken, benötigt „Sommerkräfte“ in der Nahrung für den Menschen, die Südfrüchte oder exotische Gewürze beinhalten. Heute ist es üblich, bei Fertiggerichten, aber auch einfachen verarbeiteten Produkten die Impulse vieler Länder und Kontinente aufzunehmen. Dazu trägt der weltweite Handel und auch das Interesse der Verbraucher z. B. an neuen Zutaten bei. Man schaue sich nur einmal an, welche Zutaten bereits in einem Früchtemüsli enthalten sind und wo sie herkommen. Oft stammen sie aus verschiedenen europäischen Ländern. Sind noch „Exoten“ wie Gojibeeren (oft aus China) enthalten, so wird der Umkreis noch größer. Hier kann man sich die Frage stellen, ob solche globalen Informationen immer verkraftet werden. Für Kinder ist es anzustreben, auf regionale Lebensmittel zu achten. Ausnahmen sind selbstverständlich möglich und bereichern das Angebot.

Einfluss von Konstitution und Temperament

Wir Menschen sind individuell geprägt und dazu gehört eine eigene Konstitution und ein individuelles Temperament. Im Ernährungsrundbrief wurde schon in mehreren Artikeln darauf hingewiesen, dass sich dies auf das Essverhalten und die Auswahl der Lebensmittel auswirkt. Allein der Umgang mit Gewürzen ist bei den Temperamenten unterschiedlich. Hier ist ebenfalls ein Punkt, wo es ein Verständnis für bestimmtes Essverhalten gibt, auch wenn es manchmal einseitig erscheint. Damit ist nicht gesagt, dass man bewusst einmal etwas isst, was man üblicherweise nicht wählen würde. Solche Erweiterungen helfen auch, sich zu verändern und beweglich zu bleiben.

Dies sind nur einige Aspekte der Umsetzung. Die anthroposophische Ernährung ist ein modernes Essen, auch wenn die Grundlagen im letzten Jahrhundert entstanden sind.

Beitrag zuerst erschienen im Ernährungsrundbrief 3-17
Literatur: Freya Jaffke: Getreidegerichte einfach und schmackhaft. Verlag Freies Geistesleben Stuttgart 1974. I Marianne Nitsche: Temperament RB 3/15, 4/15 und 1/16. I Petra Kühne: Konstitutionstypen RB 3/14, 4/14 und Marianne Nitsche: Konstitution und Wesensglieder R 2/15.

Dr. sc.agr. Petra Kühne
Ernährungswissenschaftlerin,
Leiterin des AKE

JUBILÄUMSAUSGABE: 40 JAHRE ÖKOLOGIE & LANDBAU

Von der IG FÜR Redaktion

Die Fachzeitschrift für ökologische Agrar- und Ernährungskultur – ursprünglich ein achtseitiger, schwarz-weißer Newsletter – feierte in 2017 ihr 40-jähriges Jubiläum. Sie fördert die Weiterentwicklung des ökologischen Landbaus, regt zu Diskussionen an und vernetzt Wissenschaft, Praxis sowie Entscheidungsträger. Für ihre Themenvielfalt und ihre Unabhängigkeit wird sie von einer breiten Leserschaft geschätzt.

Ökologie & Landbau gibt einen fundierten Überblick über das aktuelle Geschehen im Bio-Landbau und in der Bio-Lebensmittelwirtschaft im deutschsprachigen Raum. In jeder Ausgabe beleuchtet sie ein Schwerpunktthema anhand von Beiträgen aus Wissenschaft und Praxis. Darüber hinaus enthält sie Fachartikel aus den Bereichen Pflanzenbau, Tierhaltung, Verarbeitung, Handel, Konsum, Umwelt, Politik & Gesellschaft, Forschung und weitere. Interviews mit Persönlichkeiten aus der Bio-Branche sowie aktuelle Daten und Fakten aus dem Bio-Landbau runden die Zeitschrift ab.

In ihrer im Oktober 2017 im oekom Verlag erschienenen Jubiläumsausgabe widmet sich Ökologie & Landbau dem Schwerpunktthema „Tierwohl“: Was bedeutet Tierwohl und wie lässt es sich messen? Wie kann mehr Tierwohl in Zukunft durchgesetzt werden? Verschiedene Forschungsansätze und Erfahrungen von Landwirten werden vorgestellt, darunter eine bessere Kennzeichnung von Fleischprodukten und eine stärkere Kontrolle von Tierwohl-Kriterien bei den Bio-Kontrollen. Anlässlich des Jubiläums wird in einem Beitrag auf 40 Jahre Ökologie & Landbau zurückgeblickt: Wie hat sich die Zeitschrift über die vergangenen Jahrzehnte entwickelt? Zur Sprache kommen zudem unter anderem die Agrarlandkonzentration in Europa, die Regulierung des Einsatzes gentechnischer Verfahren sowie ökologische und konventionelle Fleischalternativen im Vergleich.

Herausgegeben wird Ökologie & Landbau von der Stiftung Ökologie & Landbau (SÖL), die sich seit Jahrzehnten für die Weiterentwicklung des ökologischen Landbaus engagiert. Die Zeitschrift erscheint vier Mal im Jahr und ist auch online erhältlich. Vier Ausgaben zum kostenlosen Download finden Sie unter www.oekom.de.

Ökologie & Landbau
184, Ausgabe 04/2017
ISSN 1015-2423
Ökologie & Landbau ist im Jahres- oder Probeabonnement und als Einzelheft (10,20 Euro) erhältlich.

DIE JUNGE IG FÜR LEGT LOS

Von Thomas Göing
Koordinator der JUNGEN IG FÜR

Mach mit bei der JUNGEN IG FÜR und werde Teil einer Gemeinschaft Gleichgesinnter, die sich gegenseitig austauschen.

IG FÜR heißt Interessengemeinschaft „FÜR“ gesunde Lebensmittel. Wir wollen gute Kräfte stärken, und uns auf das „FÜR“ konzentrieren und anhand von positiven Beispielen Mut machen.

Immer mehr Produzenten, Lebensmittelhändler und Verbraucher wollen Bewusstsein schaffen und engagieren sich für gesunde Lebensmittel als „Mittel zum Leben“, die im Einklang mit der Schöpfung stehen.

Wir betrachten Lebensmittel ganzheitlich – vom Saatkorn, über die Wachstumsphase und Pflege bis hin zur Ernte, von der Lagerung und Verarbeitung, über die Verpackung und Bewerbung bis hin zum Verkauf. Wir setzen uns daher ein:

- FÜR Offenheit, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit im Umgang mit Tieren, Pflanzen und Menschen, der Natur und dem Klima
- FÜR die Bewahrung der natürlichen, gesunden Lebensgrundlagen für uns und unsere Kinder, für alle Tiere und Pflanzen, für alle Lebewesen
- FÜR Vielfalt: bei den Lebensmitteln, bei den Lebensmittelherstellern und Händlern
- FÜR eine Stärkung der Bauern in allen Ländern, aus denen die Lebensmittel stammen
- FÜR eine Ausgewogenheit im Umgang mit den Interessen aller beteiligter Menschen
- FÜR Forschung und Weiterentwicklung von gesunden Lebensmitteln

CALL FOR PARTICIPATION: Als Teil der JUNGEN IG FÜR das IG FÜR Symposium in Berlin mit deinem Beitrag mitgestalten!

„Ausgesummt? Was bedeutet Biodiversität für uns? Welche Auswirkungen hat die Biodiversität für die Lebensmittelbranche?“ Diesen Fragen geht das IG FÜR Symposium am 11. September in Berlin nach. Neben Fachvorträgen externer Referentinnen und Referenten aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Zivilgesellschaft, Vernetzung, Austausch und Tipps bietet das Symposium auch Raum für deinen Beitrag:

Wir suchen deine Idee, Vision oder konkretes Projekt, das im Rahmen des Symposiums unbedingt dabei sein sollte! Anknüpfungspunkt ist das Leitthema, in der Form bist du frei. Ob als Lightning-Talk (Kurzvortrag 10-15 Minuten), Elevator Pitch (100 Sekunden), Pecha Kucha (20 Folien à 20 Sekunden), Workshop, Fishbowl-Diskussion, als Aktion, Ausstellung oder Installation.

Schicke deine Idee mit Angabe der Form der Präsentation bis zum 31. Mai 2018 an symposium@organic-communication.de (Betreff: JUNGE IG FÜR). Wir sind schon sehr gespannt auf eure Rückmeldungen!

Kostenfreie Teilnahme am IG FÜR Symposium

Als besonderes Angebot der JUNGEN IG FÜR ist die Teilnahme am IG FÜR Symposium in Berlin für alle jungen Nachwuchskräfte in Ausbildung (Schüler, Studenten, Azubis, Trainees etc.) kostenfrei. Melde dich über das beiliegende Anmeldeformular oder unter www.ig-fuer.de an.

Lorenz Glahn ist Sprecher der JUNGEN IG FÜR

Hallo, mein Name ist Lorenz Glahn, ich bin 19 Jahre alt und dualer Student bei der Hieber's Frische KG.

„Lebensmittel sind Mittel zum Leben“ (Georg Sedlmaier). Diese Auffassung teile auch ich. Für mich ist es zum Beispiel nur schwer zu vertreten, dass ein Liter Milch 0,45€ kosten kann. Die Qualität der Produkte und ihre Herstellung sollten meiner Meinung nach den Vorrang vor dem Preis zurückgewinnen, um somit der Umwelt, dem Erzeuger und uns Verbrauchern nachhaltig Gutes zu tun.

In der IG FÜR gesunde Lebensmittel sehe ich eine gute Möglichkeit und zugleich eine Plattform, mit verschiedensten Menschen, verschiedenster Branchen über diese Themen zu diskutieren, Erfahrungen auszutauschen und nachhaltige Projekte gemeinsam voranzubringen.

Montag, 10. September: Mitgliederversammlung und gemeinsames Abendessen im Albrechtshof, Berlin

Dienstag, 11. September: IG FÜR Symposium in der Hessischen Landesvertretung, Berlin
Early Bird Rate bis 31. März 2018:
50 € für Mitglieder / 100 € für Nichtmitglieder

Zimmerbuchung im Hotel Albrechtshof:
Einzelzimmer 98,10 €, Doppelzimmer 116,10 €,
Preise inkl. Frühstück.
Buchbar unter: Telefon: 030 30886-512
E-Mail:albrechtshof@albrechtshof-hotels.de
Stichwort: IG FÜR

JETZT ANMELDEN! MITGLIEDERVERSAMMLUNG & IG FÜR SYMPOSIUM

10. und 11. September 2018 in Berlin

„Ausgesummt? Was bedeutet Biodiversität für unsere Zukunft als Gesellschaft und für uns in der Lebensmittelbranche?“ Dieser Leitfrage gehen wir nach auf dem IG FÜR SYMPOSIUM am Dienstag, 11. September 2018 im Haus der Hessischen Landesvertretung in Berlin.

Fachleute aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik, Verbänden & NGO’s sowie Medien und Politik teilen aktuelles Wissen und beleuchten mit uns vielfältige Aspekte und Perspektiven.

Themenschwerpunkte

Von der Wissenschaft wollen wir wissen, welche Bedeutung Biodiversität und Artenvielfalt eigentlich haben, welche Zusammenhänge es gibt, welche Entwicklungen und Auswirkungen zu erwarten sind. Mit Praktikern aus der Lebensmittelwirtschaft sprechen wir über die Bedeutung für die Praxis: Welchen Stellenwert hat Artenvielfalt, was bedeutet Erhalt von Biodiversität für Erzeugerinnen und Erzeuger, welche Einflussmöglichkeiten hat der Handel – und welche Rolle spielt die Gastronomie? Welche Impulse kommen von jungen Start-Ups und Initiativen? Verbände und NGO’s bringen die gesellschaftliche Dimension ins Spiel, und was passiert aktuell in der Politik - welche Rahmenbedingungen werden geschaffen? Neben Vorträgen ist Raum für Diskussionen, interaktive Formate, Austausch und Vernetzung.

Referentinnen & Referenten

Bereits zugesagt haben: Josef Jacobi, Biohof Jacobi/Upländer - Prof. Dr. Hubert Weiger, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) e. V. - Dr. Karin Stein-Bachinger, Leibniz-Zentrum für Agrarlandschaftsforschung (ZALF) e. V. und Dr. Jan Grossarth, Frankfurter Allgemeine Zeitung. In Anfrage sind: Dr. Maja Göpel, Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) - Benedikt Härlin, Zukunftsstifung Landwirtschaft - Georg Kaiser, Geschäftsführer Bio Company - Georg Abel, Verbraucherinitiative - Bärbel Höhn, BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN (ehem. Bundestagsabgeordnete) - EDEKA, WWF und als Hausherrin Priska Hinz - Ministerin für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Hessen.

Bis 31. März 2018 anmelden und Inhalte mitbestimmen!

Gestalten Sie als IG FÜR Mitglied die Inhalte unseres Symposiums mit! Aus welchen Bereichen interessieren Sie Inhalte und Themen besonders? Melden Sie sich bis 31. März 2018 zur vergünstigten **Early Bird Rate** an und wählen Sie Ihre Schwerpunkte auf dem Anmeldeformular. Ein **Anmeldeformular** liegt dem Magazin bei. Alternativ können Sie sich auf der Homepage der IG FÜR unter **www.ig-fuer.de** anmelden.

Mitgliederversammlung

Am Vortag, Montag, 10. September findet ebenfalls in Berlin die Mitgliederversammlung statt mit anschließendem Get-together und Abendessen. Falls Sie entspannt anreisen und die Hauptstadt genießen wollen, haben wir bereits ab Sonntag ein Zimmerkontingent im Albrechtshof zu einer vergünstigten Rate reserviert. Die Zimmer können direkt beim Hotel gebucht werden.

LESENSWERTES IM WINTER

Rezension von Dr. Sabine Bonneck

Verbrannte Mandeln
Wie der Klimawandel unsere Teller erreicht

Überall auf der Welt spürt die Landwirtschaft den Klimawandel schon deutlich und muss sich anpassen. Damit einher gehen Veränderungen, die sich spürbar auf unser Nahrungsmittelangebot auswirken werden. Der Agrarwissenschaftler Bommert und die Journalistin Landzettel beschreiben am Beispiel von zehn Produkten die Probleme der Bauern in Spanien, Brasilien, Kalifornien und weiteren Ländern, die aus Wetterkapriolen und der sich verschärfenden Wasserknappheit entstehen.

Die Autoren vermitteln Hintergrundwissen über die Bedingungen des Anbaus von Produkten, die bei uns beliebt und vom täglichen Speiseplan kaum wegzudenken sind. Gleichzeitig zeichnen sie ein er-schreckendes Bild. Der Klimawandel und mit ihm einhergehend die Existenzbedrohung für die Bauern sind nicht das Problem von Entwicklungsländern, sondern schon viel näher an uns herangekommen als den meisten bewusst sein dürfte. Bommert und Landzettel machen zugleich Hoffnung, denn sie zeigen Bauern, die sich an die neuen Bedingungen anpassen, indem sie ihre Höfe nachhaltig bewirtschaften, ihre Pflanzen klimaverträglich anbauen und trotzdem profitabel wirtschaften.

Schön auch, dass die Autoren nicht dem Trugschluss erliegen, dass es helfen könnte, wenn Verbrau-cher hierzulande auf bestimmte Produkte verzichten. Wir leben nun mal in einer globalen, bis auf das Engste verzahnten Welt. Keine Oliven mehr essen? Hilft das gegen ausbleibenden Regen oder gegen die Olivenfliege? Vielmehr würden wir den Niedergang des italienischen Südens beschleunigen. Kaffee und Orangen weglassen? Das sind schon längst so wichtige Wirtschaftsfaktoren für Brasilien, dass ein Boykott das Land hart treffen würde. Ein Umdenken in der Produktion ist nötig. Weg von Monokulturen und schonungsloser Ausbeutung der Umwelt hin zu nachhaltigen Anbauweisen. Um derartige Ideen salonfähig zu machen, plädieren die Autoren dafür, dass Politik und Gesellschaft die Landwirtschaft stärker unterstützen müssen.

Verbrannte Mandeln.
Wie der Klimawandel unsere Teller erreicht.
Wilfried Bommert und Marianne Landzettel
dtv Verlagsgesellschaft, 2017
288 Seiten, 16,90 Euro
ISBN: 978-3-423-26157-9

Buchvorstellung

Ist Essen Religion?
Ernährung aus Sicht der Weltreligionen

Beiträge aus dem Koran, den jüdischen Speisegesetzen, dem Buddhismus, dem Alten und Neuen Testament, aus der Lehre Benedict von Nurcia und Hildegard von Bingen bieten eine vielfältige und achtsame Betrachtungsweise zur Wertschätzung unserer Lebensmittel als Mittel zum Leben.

An dem Sammelwerk mitgewirkt haben 13 Persönlichkeiten, darunter Dr. Ibrahim Abouleish, Gründer von SEKEM, einer ägyptischen Initiative für nachhaltige Entwicklung.

Der Reinerlös des Buchverkaufs kommt wieder dem SOS Kinderdorf e. V. sowie der IG FÜR zugute. Ein Bestellformular liegt dem Magazin bei.

Michael Gerling, Verfasser des Vorworts, Geschäftsführer EHI Retail Institute e. V., Köln

„Wie wird die Ernährung in verschiedenen Kulturkreisen gesehen? Welche Verankerung hat sie in den großen Weltreligionen? Dieser Frage geht Georg Sedlmaier in seinem neuesten Sammelband nach. Und er hat dafür viele namhafte Autoren gefunden, die eindrucksvoll schildern, welche grundlegende Bedeutung die Ernährung in den Religionen einnimmt. Die Ernährung als Mittel zum Leben hat in allen Religionen eine wesentliche Rolle.“

> Endlich darf ich mich dafür sehr herzlich bedanken! Das ist wieder gelungen und ich kann nur staunen über Ihre umsichtige Auswahl an Themen und Beiträgen. Es ist mir eine Ehre, dass ich auch unter den Autoren sein darf.

Rupert Ebbers, Mitautor, katholischer Pfarrer, Leiter der Pfarreiengemeinschaft Kempten-West, Therapeutischer Berater und Geistlicher Begleiter

Ist Essen Religion? Ernährung aus Sicht der Weltrelgionen
Georg Sedlmaier (Hrsg.)
Books on Demand
147 Seiten, 9,90 Euro
ISBN: 978-3-7448-9210-0

DIE MISCHUNG MACHT'S: GESÜNDER ESSEN MIT DER RICHTIGEN NAHRUNGSKOMBINATION

Thomas Frankenbach

Der Darm ist ein Entgiftungsorgan. Ist die Darmfunktion gestört, so ist das für den ganzen Körper belastend. Denn ob für das Immunsystem, die Ausscheidung von Säuren und anderen problematischen Stoffen und sogar für unsere geistige Leistungsfähigkeit spielt der Darm eine entscheidende Rolle. In meiner klinischen Arbeit gemeinsam mit meinen Patienten begegnet mir immer wieder ein wichtiger Grund für solche Probleme, von dem viele noch nichts gehört haben. Die Rede ist vom Obstgenuss. Sicher gilt Obst mittlerweile für viele als ein hilfreicher Garant für Vitalstoffe. Doch damit Obst auch wirklich zu einem wertvollen Gesundheitshelfer werden kann, gilt es, einen wichtigen, oft unbekannten Punkt zu beachten: Die richtige Kombination.

Ohne Frage:

Vielen Menschen, vielleicht gehören auch Sie dazu, bekommt reifes, rohes Obst, etwa Äpfel, Birnen oder Orangen, ohne weitere Nahrungskomponenten und auf leeren Magen gegessen, sehr gut. Wird das gleiche Obst hingegen als Dessert verzehrt, also im Anschluss an ein opulentes Mahl wie etwa Braten mit Kartoffelklößen, kommt es bei manchen Menschen zu Problemen, die man nicht unterschätzen sollte.

Die Erklärung:

Aufgrund seines hohen Wasser- und niedrigen Fett- und Proteingehalts passiert frisches Obst den Magen, wenn er ansonsten noch leer ist (z. B. zu Anfang des Frühstücks), leicht und schnell. In 30 bis 60 Minuten hat solch eine Obstportion den Magen schon wieder verlassen, wenn sich keine andere Nahrung darin befindet. Befindet sich im Magen jetzt allerdings schon die besagte, frisch eingenommene Mahlzeit mit entsprechenden Protein- und Fettanteilen, so werden diese eher schwer verdaulichen Stoffe die Magenverweildauer leicht auf fünf bis acht Stunden erhöhen. Isst man nun also direkt auf den Braten und die Klöße zum Nachtisch Frischobst, muss das Frischobst weit länger im Magen verweilen, da es von der schweren Kost nicht durchgelassen wird. Und so beginnt das Obst in den folgenden Stunden im Magen bei einer Körpertemperatur von 37 Grad zu gären. Dabei entstehen im Magen Säure, Fuselöle, Inole und Gase, die Blähungen verursachen und die weitere Verdauung behindern. Die Magen- und Darmschleimhaut werden dabei strapaziert, und, für den Organismus zusätzlich erschwerend, können diese Stoffe schließlich aus dem Darm in den Blutkreislauf übergehen.

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen mittlerweile, dass die so während der Gärung entstehenden Stoffe den betreffenden Menschen schwerwiegend schwächen können. Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut, vorzeitige Alterungsprozesse an Gelenken und Bindegewebe, die Verschlechterung rheumatischer Prozesse und eine Beeinträchtigung der nervlichen Leistungsfähigkeit sind nur einige Auswirkungen, die eine ungünstige Positionierung von frischem Obst im Speiseplan hervorrufen kann.

Ob ein Mensch Beschwerden durch eine ungünstige Nahrungskombination hat, lässt sich am besten dann feststellen, wenn der betreffende Mensch

Thomas Frankenbach
Gesundheitswissenschaftler,
Körpertherapeut und
Karate-Meister

lernt, achtsam wahrzunehmen, wie ihm das, was er zu sich nimmt, bekommt. Menschen, die Zeichen einer schlechten Bekömmlichkeit an sich wahrnehmen, sollten deshalb darauf achten, Obstsorten, die sie gut vertragen, am besten nur morgens oder zu Beginn einer Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Zahlreiche Menschen wissen nicht um diesen Sachverhalt und bereiten sich so, ohne es zu wissen, mitunter täglich Probleme, die leicht vermeidbar wären. Denn gerade, wenn solche ungünstigen Nahrungsmittel-Kombinationen häufiger vorkommen, besteht das Risiko einer chronischen Beeinträchtigung der Lebensqualität umso mehr. Aus der gemeinsamen Arbeit mit meinen Patienten wie auch aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, wie wirksam sich diese kleine Nuance auf das Wohlbefinden auswirken kann und wie leicht sich hierdurch so manche Verdauungsbeschwerden günstig beeinflussen und mitunter sogar komplett lösen lassen.

Viel Freude beim Essen, Nachspüren und eine gute Bekömmlichkeit wünscht Ihnen herzlichst

Ihr Thomas Frankenbach

Zur Person

Geboren 1973. Seit mehr als 15 Jahren berät er in Europa und den USA Menschen in Körperwahrnehmung und Stressbewältigung. Er ist wissenschaftlicher Leiter der Fuldaer Akademie für Somatische Intelligenz und arbeitet seit mehr als 20 Jahren sowohl klinisch als auch forschend in den Bereichen Körperwahrnehmung, Bewegung und Ernährung. Seit 2004 ist Thomas Mitglied der IG FÜR.

Thomas hat Psychosoziale und Integrative Gesundheitswissenschaften sowie Ernährungswissenschaften studiert. Es folgten Ausbildungen in Psychotherapie und Körperpsychotherapie, Stressbewältigung und Ernährungsberatung. Zu den Themen Körperintelligenz und Körpersprache hat er mehrere Bücher geschrieben, darunter auch den Bestseller „Somatische Intelligenz-Hören, was der Körper braucht“.

Aufbauend auf seinem Verständnis vom Menschen als einer Leib-Seele-Einheit, hat Thomas mit der Somatische Intelligenz (SI)-Methode ein Übungsprogramm entwickelt, um Menschen beim Essen, beim Trinken und im Umgang mit sich selbst wieder an Ihr Körpergefühl heranzuführen.

Mehr Informationen unter **www.Thomas-Frankenbach.de**

DAS WAR DAS JAHR 2017

Von Georg Sedlmaier

- Wir konnten **33 neue IG FÜR Mitglieder** gewinnen.
- Wir konnten zwei IG FÜR Mitglieder feierlich mit dem Goldenen IG FÜR Ehrenbrief auszeichnen:
  Globus SB-Warenhaus: Thomas Bruch, geschäftsführender Gesellschafter der Globus Holding, und Johannes Scupin, Sprecher der Geschäftsführung Globus SB-Warenhaus, nahmen die Auszeichnung im saarländischen St. Wendel am 6. Januar 2017 entgegen. Laudator war Heiko Maas, Bundesminister der Justiz und für Verbraucherschutz. Viele Prominente aus dem Saarland waren zudem zu Gast.
  Alain Caparros, damaliger Vorstandsvorsitzende der REWE Group, erhielt die Auszeichnung in der REWE Zentrale in Köln am 7. Mai 2017.

Das 20-jährige Jubiläum der IG FÜR wurde im Rahmen eines Symposiums mit dem Thema „Die Zukunft der gesunden Lebensmittel“ am 22. April bei tegut... in Fulda mit knapp 80 Teilnehmern gefeiert.

- In Kempten und Fulda betreute ich ein **monatliches Vortragsprogramm** zu Themen rund um Lebensmittel und Gesundheit mit meist zwischen 20 bis 50 Teilnehmern.
- Am 14. Februar durfte ich in der **food akademie*** in Neuwied wieder einen halben Tag lang mit jungen Studenten über aktuelle Themen sprechen und diskutieren.
- Am 16. und 17. März nahm ich an der Hochschule in Fulda aktiv an einem **wissenschaftlichen Lebensmittel-Symposium** teil. Dort wurde auch Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann von der Uni Regensburg neues IG FÜR Mitglied.
- Auf dem Fünf Sterne-Schiff **„MS Europa“** hielt ich zwei Vorträge, nahm an einer Podiumsdiskussion teil und beantwortete den Passagieren ihre Fragen rund um Lebensmittel. Thorsten Gillert, der exzellente Chefkoch des Schiffs, wurde dabei neues IG FÜR Mitglied.
- Beim großen **„Eine Welt Festival 2017“** vom 08. bis 10. September beim Bio-Lebensmittelhersteller Rapunzel Naturkost in Legau im Allgäu mit 20.000 Besuchern aus aller Welt konnte ich viele namhafte Persönlichkeiten treffen, die in der Bio-Bewegung weltweit sehr erfolgreich sind.
- Bei der **MLF**-Tagung** in Aachen konnte ich wieder neue Mitglieder gewinnen. Ich durfte unser 6. neuestes Buch vorstellen und gleich 151 Buchbestellungen notieren. Das Buch „Ist Essen Religion? - Ernährung aus Sicht der Weltreligionen“ hat 147 Seiten, inkl. 30 Farbseiten, und ist seit dem 01. Dezember für 9,90 Euro im BoD Verlag erhältlich. Der Reinerlös kommt wieder der IG FÜR sowie dem SOS Kinderdorf zugute.
- Unser **IG FÜR Auftritt** wurde von Paul Werner Hildebrand und Organic **neu gestaltet**. Jetzt heißt die Zeitung „IG FÜR Magazin“. Dieses erschien mit Ausgabe 3/2017 im Oktober zum ersten Mal im neuen Layout. Auch unser Internet-Auftritt erscheint nun in einem neuen „Look“ und die IG FÜR ist seit Ende 2017 auch auf Facebook aktiv. Danke an alle ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder für ihre vielfältige Unterstützung!
- Auf der **IG FÜR Vorstandsklausur** am 10. und 11. November in Neuwied wurde das IG FÜR Symposium am 11. September 2018 in der Hessischen Landesvertretung in Berlin geplant. Das Symposium wird unter dem Leitthema „Ausgesummt? Was bedeutet die Biodiversität für unsere Zukunft als Gesellschaft und für uns in der Lebensmittelbranche?“ stattfinden.
- Am 01. Dezember überreichte ich dem CSU-Fraktionsvorsitzenden Thomas Kreuzer einen Brief, in dem ich für ein baldiges nationales Glyphosat-Verbot appellierte. Zusammen mit dem BUND **setzte ich mich für ein glyphosatfreies Deutschland ein**. Zur Zeit gibt es bereits 101 glyphosatfreie Städte. Auch Kempten soll glyphosatfrei werden.
- Am 30. Dezember hielt ich einen Vortrag mit dem Titel „Ein hörendes Herz haben?“ vor mehr als 50 Gästen im **Schönstatt-Zentrum in Waltenhofen-Memhölz** (nahe Kempten). Ich stellte mein neues Buch „Ist Essen Religion?“ vor und sammelte Spenden für samenfestes Saatgut und Minikredite für Bauern in Nigeria. Im Jahr 2017 konnte ich insgesamt 2.280 Euro an den katholischen Priester Prof. Dr. Obiora Ike in Nigeria, Mitautor des Buches, überweisen.

NEUE IDEEN

NEUER LOOK

VORTRÄGE

* Bundesfachschule des Lebensmittelhandels
** Mittelständische Lebensmittel-Filialbetriebe e. V.

WWF-STUDIE: KLEINE MAKEL - GROSSE FOLGEN.

Von der IG FÜR Redaktion

WWF-Studie: Kleine Makel - Große Folgen. Nahrungsmittelverschwendung am Beispiel Kartoffel

In Deutschland werden jährlich mehr als 18 Mio. t Lebensmittel verschwendet. Diese Ressourcenverschwendung wäre zu mehr als der Hälfte vermeidbar. Weltweit gehen über 1,3 Mrd. t Nahrungsmittel pro Jahr verloren. Den Ursachen der hohen Lebensmittel-verluste geht die vorliegende Studie des WWF* am Beispiel der Bio-Kartoffel nach.

Trotz der Abschaffung der Handelsklassenverordnung in 2011 bleiben branchenübliche Qualitätsnormen weiterhin auf freiwilliger Basis bestehen. In der Praxis erhalten die Erzeuger nach wie vor nur für die Ware den vereinbarten Preis, die den in den Produktspezifikationen definierten Qualitätsanforderungen entspricht. Der Lebensmittelhandel stellt vor allem Anforderungen an Optik und Schälbarkeit von Kartoffeln. Diese sollten eiförmig sein, eine bestimmte Farbgebung sowie eine makellose Schale aufweisen. Beispielsweise sind der oberflächlich auftretende sog. Silberschorf und „Missbildungen“, durch Wachstumsschäden verursacht, nicht gewollt, obwohl diese rein optischen „Fehler“ keinen negativen Einfluss auf die „innere“ Qualität der Kartoffel haben.

Des Weiteren verlangt der Lebensmittelhandel von den Erzeugern, Kartoffeln vor der Abgabe an den Handel zu reinigen. Gewaschene Kartoffeln sind jedoch nur bedingt lagerfähig. Ohne anhaftende Erde besitzen sie keinen natürlichen Lichtschutz mehr. Dadurch fangen Kartoffeln nicht nur schneller an zu keimen, sondern bilden auch giftiges Solanin. Durch kleine Verletzungen der Schale können Erreger von Kartoffelkrankheiten oder Schädlinge eindringen. Feuchtigkeit begünstigt zudem Pilzbefall. Hinzu kommt, dass optische „Fehler“ wie z. B. Silberschorf durch die Reinigung eher ans Licht kommen. Die Lagerfähigkeit von Kartoffeln wird zusätzlich durch die Abpackung in Netzen und teildurchsichtigen Kunststoffbeuteln verringert.

Etwa 30 bis 35 Prozent der Bio-Kartoffeln werden aussortiert, ehe sie in den Handel gelangen. Der Anteil aussortierter Ware ökologischer Herkunft ist tendenziell höher als der Anteil aussortierter konventioneller Ware. Insbesondere durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel kommen optische „Fehler“ im ökologischen Landbau häufiger vor. Die also am nachhaltigsten produzierten Lebensmittel werden am stärksten selektiert.

Die weitere Vermarktung aussortierter Bio-Kartoffeln erweist sich als problematisch. Möglich ist die Herstellung von Kartoffelerzeugnissen oder Stärke. Hierfür sind jedoch besondere Sorteneigenschaften erforderlich, die bei gemischten aussortierten Kartoffeln nicht gegeben sind. Aufgrund der Vermischung ist die weitere Vermarktung von Bio-Verbandsware nicht möglich. Diese kann bestenfalls als EU-Bio-Ware oder konventionelle Ware auf den Markt gelangen. Als Vermarktungsmöglichkeiten bleiben noch die Verwendung als Tierfutter und die energetische Nutzung übrig. Die Erlöse für den Erzeuger sind hier jedoch am niedrigsten.

Es ist nun Aufgabe der Politik, verbindliche Ziele zur Reduktion der Lebensmittelverschwendung für die Akteure entlang der Wertschöpfungskette zu definieren. Unternehmen sollten ihre Lieferketten verstärkt in den Blick nehmen, um gemeinsam mit den Akteuren entlang der Lieferketten zu überlegen, wie eine höhere Wertschätzung und Wertschöpfung für die Produkte erreicht werden kann. Dazu gehört, die Ursachen der Lebensmittelabfälle entlang der Lieferketten zu erfassen und zu analysieren sowie Vermeidungsstrategien zu etablieren. Daneben ist ein gesamtgesellschaftlicher Bewusstseinswandel im Hinblick auf die Wertschätzung von Lebensmitteln notwendig. Erfreulich ist, dass erste Schritte im Lebensmittelhandel unternommen werden. Für definierte Produkte gelten niedrigere Qualitätsanforderungen, sodass weniger Lebensmittel aussortiert werden müssen. Beispiele hierfür sind die „Biohelden“ von Penny und das Start-Up „etepetete“ aus München. Letzteres bietet Bio-Kisten mit frischem Bio-Obst und -Gemüse an, welches es nicht auf den herkömmlichen Markt geschafft hat.

Die Studie kann auf der Homepage des WWF kostenlos heruntergeladen werden.

*Die Abkürzung WWF steht für „World Wide Fund For Nature“, auf Deutsch „Welt-Naturstiftung“. Die Stiftung ist als gemeinnützig anerkannt.

MEHR ALS KAKAO UND DIE GRENZEN DER ZERTIFIZIERUNG

Von Dr. Uwe Meier

Politik und Wirtschaft passen nicht zusammen, sagt man. Das stimmt natürlich nur bedingt, denn Konsumenten stimmen zunehmend auch mit ihrem Einkaufszettel ab. Regional, Fairtrade oder Bio liegen im Trend.

Im Grunde machte ich es wie der von mir geschätzte Herr Sedlmaier. Aktiv bleiben im Ruhestand! Nach 50 Berufsjahren und davon 32 Jahre als Agrarwissenschaftler am Julius-Kühn-Institut in Braunschweig wollte ich es noch einmal wissen. Erfahrung hatte ich reichlich, sowohl wissenschaftliche als auch praktische durch meine ehrenamtliche Arbeit bei der US-Umweltorganisation „Rainforest Alliance“, für die ich Umweltstandards für Agrarprodukte entwickelt habe. Ich nahm mir vor, den besten Kakao zu suchen und zu finden. Doch was ist der beste?

Das war klar: Der Kakao musste nicht nur reich an Aromen sein, sondern auch ökologisch und sozial zukunftsorientiert

Statt ökologischen Anbau vorauszusetzen, legte ich nur zwei Kakao-Standards fest: Die Produktion des Kakaos sollte erstens die Biodiversität schützen und zweitens dem Klimawandel entgegenwirken. Damit waren zwei Produktionsstandards definiert, die weit über die EU-Bio-Verordnung hinausgehen. Bei dieser Vorgehensweise wird den Bauern selbst überlassen, wie sie ihre Pflanzen anbauen. Eine Zertifizierung gibt es nicht. Aber die Finca sollte bereits entsprechend umweltorientiert produzieren und intensive Beratungsgespräche führen.

Zwei weitere wichtige politische Standards, speziell für Kolumbien, sind zum einen die Substitution von Koka gegen Kakao und zum anderen sollte der Kakao-Anbau dem Frieden dienen, denn Kolumbien muss nach 52 Jahren Krieg wieder Hoffnung schöpfen können.

Ich suchte vier Jahre nach diesem Kakao und fand ihn an zwei unterschiedlichen Stellen: Einerseits in der Provinz Meta im Gebiet Grenada. In diesem Gebiet wütete der Guerillakrieg besonders heftig und in diesem Gebiet war der Koka-Anbau sehr verbreitet. Ich begab mich zusammen mit Mabel Rueda, einer kolumbianischen Expertin für ländliche Entwicklung, und Kristof von Anshelm, Mitgeschäftsführer der Yes Future GmbH und der Marke Cacao de Paz, dorthin.

Wir fanden den von uns definierten Kakao und vereinbarten mit den Bauern einen fairen Preis

Wir fanden den gesuchten Kakao in ausreichender Menge unter anderem bei mehreren Kleinbauern, die alle Bedingungen erfüllten. Ihre Kakao-Mischkulturgärten sahen aus wie Urwaldgärten, in denen auch Obst, Gemüse und Kräuter für die Selbstversorgung wuchsen. Wir vereinbarten, dass diese Bauern einen fairen Preis erhalten sollten. Den fairen Preis definierten wir als das Doppelte des Weltmarktpreises im Oktober 2017 für Kakao.

Einen weiteren Fundort des von mir definierten Kakaos fanden Kristof und ich in der Sierra Nevada de Santa

Marta, dem höchsten Küstengebirge der Welt. Am Äquator liegend steigt das Gebirge direkt aus der Karibik auf bis auf 5700 Meter. Aufgrund der unterschiedlichsten Klimazonen ist die Sierra Nevada eines der Gebiete mit der höchsten Biodiversität. In dem Gebirge leben noch vier indigene, traditionell lebende Stämme. Vom Bürgerkrieg war die Sierra Nevada stark betroffen.

Wir fanden den Kakao etwa 40 Kilometer südlich der Großstadt Santa Marta an der Grenze zum Tayrona Nationalpark. Etwa 70 Kleinbauern produzieren dort einen Kakao, dessen Qualität als herausragend bezeichnet werden kann. Die Kooperative darf den Titel „Cacao de Oro“ tragen.

Zertifizierung für in Armut lebende Kleinbauern ist nicht umsetzbar

Die zwei Kakaokooperativen sind nicht zertifiziert, da für eine Zertifizierung keine finanziellen Mittel zur Verfügung stehen. Die Kleinbauern leben von der Hand in den Mund und werden sofort nach der Ernte bar ausbezahlt. Die Kooperative in der Sierra Nevada ist bis jetzt auch noch nicht in der Lage, Gehälter für das Management der Kooperative zu bezahlen. Es zeigt sich somit, dass eine Zertifizierung, die insbesondere für den Lebensmitteleinzelhandel und für den Konsumenten sinnvoll ist, für hart arbeitende, in Armut lebende Kleinbauern nicht erreichbar ist. „Yes Future GmbH“ und „Urwaldgarten GbR“ haben sich entschieden, nach eigenen Maßstäben zu handeln und Vertrauen in die Kleinbauern zu setzen. Ganz nach dem Motto: Vertrauen statt Siegel!

Dr. Uwe Meier
Agrarwissenschaftler
Braunschweig

UNSERE NEUEN MITGLIEDER

Heiko Gansloser
Regionalmanager Ostallgäu
Kempten

Brigitte und Peter Sandmeir
Sandmeir - exclusiv Stahlbau GmbH
Rain am Lech

Marion Häusinger
Dipl.-Wirtschafts-Ing. (FH)
Riedbach

Dr. Elisabeth Bischofberger
Dipl.-Ökotrophologin
Bad Grönenbach

Wir freuen uns über insgesamt 29 neue Mitglieder im Jahr 2017!
Michael Fetko
Prof. Dr. Franz-Theo Gottwald
Prof. Dr. Gerhard Jahreis
Lucas Maria Reisacher
Gabriele Sedlmair
Unternehmensgrün e. V.
Holger Vogt
Wekroma CHI n. e. V.
Prof. Dr. rer. silv. Bernhard Zimmer (FH)
Dr. Sabine Bonneck
Michael Brand
Torsten Gillert
Christoph Gottwald
Andrea Heberger
Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann
Britta Modenbach-Schweizer
Jessica Maron
Gertrud Salama
Renate Herz
Familie Röthemeier
Robert Abele
Dr. Judith Gutberlet
HIT Handelsgruppe
Christian Heise
Dr. Thilo Schimitzek
Irina Ockert
Ingenieur Zafer INCECIK
Naturheilverein e. V.
Dr. Kira von Knoop

KURZ UND KOMPAKT

NEUES VON DER IG FÜR

MLF Tagung

Georg Sedlmaier traf auf der 158. MLF-Tagung in Aachen ...

Dr. Adalbert Lechner, CEO Lindt & Sprüngli GmbH,

und stellte sein neuestes Buch „Ist Essen Religion?“ vor.

IG FÜR VOR ORT

Georg Sedlmaier traf Reinhold Messner in Memmingen.

Georg Sedlmaier hielt im Schönstatt-Zentrum in Memhölz einen Vortrag vor mehr als 50 Gästen.

Das Ehepaar Hornung bedankte sich bei Georg Sedlmaier für seinen Vortrag.

IG FÜR VOR ORT

Die IG FÜR spendete der Ev. Kita St. Markus Abenteuerland in Kempten Apfelbäume sowie Gemüse-Kräuterhochbeete, die von den Schülern der Kemptener Mittelschule bei der Hofmühle gezimmert wurden.

Rechtes Bild: v. l. n. r. Leiterin der Kita Frau Fritsch, Georg Sedlmaier, ehem. Schulleiter Wolfgang Hatt, Pfarrerin Frau von Kleist und die tatkräftigen Kindergartenkinder.

Beim CSU-Neujahrsempfang im Kemptener Kornhaus traf Georg Sedlmaier Dr. Gerd Müller, Bundesminister für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (Mitte). Dieser sagt zu Joachim Herrmann, MdL, Bayerischer Innenminister: „Herr Sedlmaier ist unser Mann für gesunde Lebensmittel!“

Betram Verhaag, Regisseur (DENKmal Film) und langjähriges Mitglied der IG FÜR, erhielt den Otto-Greither-Sonderpreis für seinen Film „Code of Survival - Die Geschichte vom Ende der Gentechnik“.

TERMINE

FULDA:

Montag, 05. Feburar 2018
17:00 bis 19:00 Uhr
Dr. Judith Gutberlert
„Fasten als Möglichkeit der Gesundhaltung“

Montag, 5. März 2018
17:00 bis 19:00 Uhr
Jens Brehl, freier Journalist & Buchautor
Lesung aus dem Buch „Regionale Biolebensmittel - Gesundes und Köstliches aus Fulda, Rhön, Vogelsberg und Nordhessen“ mit anschließender Vorstellung von ausgewählten Herstellern mit Verkostung und Verkauf

Montag, 09. April 2018
17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Lutz Meissner, Physiotherapeut
„Wir schonen uns zu Tode - Mensch beweg Dich mehr.“

KEMPTEN:

Mittwoch, 28. Februar 2018
Ab 19.30 Uhr
Ursula Liebmann Brack, Pastoralreferentin, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Weltladen Kempten
„Die Welt ändern durch Fair Trade - Die Prinzipien des fairen Handels“

Berlin:

Dienstag 11. September 2018
09.30 bis 15.00 Uhr
IG FÜR Symposium
„Ausgesummt? Was bedeutet Biodiversität für unsere Zukunft als Gesellschaft und für uns in der Lebensmittelbranche?“

Eintritt frei –
Spenden willkommen!

Weitere Termine finden Sie auch auf www.ig-fuer.de

VORSTELLUNG DER IG FÜR MITGLIEDER

HEIKO GANSLOSER

wohnt in Kempten im Allgäu. Bereits gegen Ende seines Studiums der Forstwirtschaft hat er sich für das Thema Regionalität bei Lebensmitteln interessiert und dazu auch seine Diplomarbeit geschrieben. Nach beruflichen Stationen in den Bereichen ländliche Entwicklung und Bio-Großhandel in Baden-Württemberg und Bayern ist er seit Mitte 2013 Regionalmanager im Landkreis Ostallgäu.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?
Gesunde Lebensmittel sind für mich möglichst nachhaltig (ökologisch, ökonomisch, sozial) und regional produziert, von der Erzeugung, ggf. Veredelung bis zum Verkauf und Verbrauch.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil...
ich einen (kleinen) Beitrag dazu leisten möchte, das Bewusstsein für nachhaltig und (soweit möglich) regional produzierte Lebensmittel zu fördern.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?
Beide, Verbraucher und Handel, sind gleichermaßen von wesentlicher Bedeutung, um die Erzeugung und Produktion von nachhaltigen Lebensmitteln zu steigern.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?
Ich wünsche und erhoffe mir, dass die IG FÜR wesentlich dazu beitragen kann, das Bewusstsein für nachhaltig produzierte Lebensmittel bei den Erzeugern, beim Handel und bei den Verbrauchern zu stärken und zu fördern.

DR. MED. THILO SCHIMITZEK

hat 1999 das Medizinstudium an der Universität Gießen mit der Note 1 abgeschlossen. Bis 2005 folgte die Facharztausbildung. Im Jahr 2006 nahm er ehrenamtlich an einem humanitären Hilfsprojekt namens „Eye-Camp“ in Pakistan teil. In den folgenden drei Jahren war er in Großbritannien tätig mit operativem Schwerpunkt u. a. an den Universitäts-Augenkliniken Cardiff, Cambridge und Brighton. Seit 2010 leitet er die Augenklinik Kempten sowie seit 2013 das Laserzentrum Allgäu.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?
Frische, regionale und saisonale Produkte. Idealerweise aus natürlichem Anbau, erzeugt mit Verzicht auf Pestizide, Gifte und übermäßige Düngung.

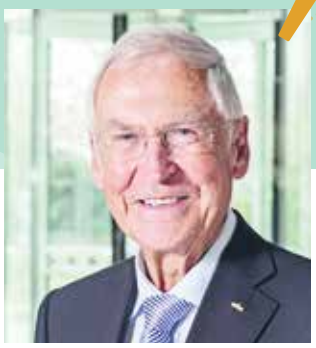
Ich unterstütze die IG FÜR, weil...
gesunde Lebensmittel die Grundlage für ein gesundes Leben sind.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?
Beide tragen eine hohe Verantwortung.
Gute Qualität hat seinen Preis.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?
Einen Beitrag zu leisten, um mehr Bewusstsein in der Gesellschaft für ein gesundes Leben zu schaffen.

NEUE MITGLIEDER WERBEN

Die IG FÜR lebt von ihren Mitgliedern! Helfen Sie uns die IG FÜR und Ideen weiterzutragen und werben auch Sie neue Mitglieder. Wenn sich auch Ihre Freunde und Bekannte für die IG FÜR interessieren, schicken Sie einfach eine Mail an: info@ig-fuer.de



CHRISTIAN HEISE

Jahrgang 1936, Studium der deutschen Literaturwissenschaft, Kulturgeschichte und Philosophie. Nach dem Studium Sprung in das väterliche Verlagsunternehmen. Ausbau in die Welt des Internets und Ausweitung nach Osteuropa und in die USA. Die Heise Gruppe zählt heute ca. 1.200 Mitarbeiter.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?
Klares, sauberes Trinkwasser, frisches Gemüse, reines Getreide und Mehl, kurze Transporte aus der Region.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil...
das Grundwasser in unserem wassergesegneten Land bis in 80 Metern Tiefe durch die Landwirtschaft verseucht ist und die Lebensmittel durch chemische Zusätze der Industrie und durch Zucker und Salz entstellt sind.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?
Bevorzugung von Lebensmitteln aus der Region, kurze Transporte, dadurch mehr Frische und weniger Chemikalien, weniger Zucker und Salz, weniger Fleisch.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?
Lebensmittel zum Leben und für die Gesundheit.

MATHIAS KOLLMANN

ist ein leidenschaftlicher Familienmensch, 48 Jahre alt, verheiratet und Vater von zwei Söhnen. Aktuell lebt er in Fulda. Er ist Mitglied der Geschäftsleitung bei den Gersthofer Backbetrieben, zuständig für Vertrieb, Marketing und Innovationen. Zuvor lernte er als Geschäftsführer der Bio-Bäckerei herzberger aus Fulda den Bio-Lebensmittelmarkt kennen. In den letzten 25 Jahren war er ausschließlich in der Lebensmittelindustrie aktiv: als Vertriebs- und Marketing Direktor beim größten schwedischen Backwarenkonzern sowie als Geschäftsleiter Deutschland in der Hefeproduktion.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?
Bevor ich definieren möchte, was gesunde Lebensmittel für mich sind, möchte ich erst einmal darüber sprechen, was Lebensmittel im Allgemeinen für mich bedeutet. Das Wort alleine beschreibt es schon sehr gut: Ein Mittel zum Leben. Unsere Vorfahren haben Essen zu sich genommen, um zu überleben. Sie wussten um die guten Eigenschaften jedes einzelnen Rohstoffes und setzten es genau dafür ein bzw. nahmen es zu sich. Es ging hier nicht in aller erster Linie um Genuss, sondern ums Überleben. Für mich sind gesunde Lebensmittel genau solche Lebensmittel, die in ihrer Eigenschaft, die ihnen die Natur gegeben hat, nicht verändert worden sind. Nur so haben sie eine gute und gesunde Wirkung auf den Körper und somit auch auf uns als Menschen.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil...
es eine Institution geben muss, die in der Gesellschaft und Politik die kritischen Themen um gesunde Lebensmittel ansprechen und hinterfragen muss. Nur so kann es zu Veränderungen kommen. Dazu möchte ich gerne meinen Beitrag leisten.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?
Die Verbraucher müssen sensibler werden in der Verwendung und im Kauf von Lebensmitteln. Sie müssen anfangen, Dinge stärker zu hinterfragen und nicht alles zu glauben, was ihnen die Werbegesellschaft „vorbetet“. Eigenverantwortung ist hier die Devise. Der Preis alleine ist nicht immer ein KO-Kriterium. Der Handel muss sich hier seiner Verantwortung bewusster werden, als Mittler zwischen Hersteller und Verbraucher. Er muss mehr Aufklärungsarbeit in Richtung seiner Kunden leisten, damit diese eine höhere Sensibilität in Bezug auf die gesunden Eigenschaften von Lebensmitteln entwickeln.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?
Die IG FÜR soll ihrem Wege treu bleiben und weiterhin für ih-

ZIPPERT...

Die Geschwindigkeit von Fast Food berechnen

Ernährung soll Schulfach werden. Schüler könnten im Essen eine Eins, im Trinken nur eine Drei und in Tischmanieren eine glatte Sechs haben. Und mit einer Fünf in Ernährung sitzenbleiben.

Landwirtschaftsminister Christian Schmidt, der Mann mit den irren Einfällen, möchte gerne, dass Ernährung an der Schule unterrichtet wird. 91 Prozent der Bürger geben ihm recht, sie finden Ernährung genauso wichtig wie Mathematik, Englisch oder Deutsch.

Mathematik könnte man sich in Zukunft sowieso sparen, denn im Fach Ernährung geht es um Kalorien zählen, Eier teilen, Salz hinzufügen, Saucen reduzieren, Cholesterin spiegeln, die Geschwindigkeit von Fast Food berechnen, den Glyphosat-Anteil in Nahrungsmitteln bestimmen und Rechnungen mit mehreren Unbekannten, also das Aufspüren versteckter Fette.

Eine mündliche Beteiligung

Es wäre außerdem ein Schulfach, in dem die mündliche Beteiligung extrem großen Einfluss auf die Zensur hätte. Die Note setzt sich dabei aus vielen verschiedenen Komponenten zusammen.

Schüler könnten im Essen eine Eins, im Trinken nur eine Drei und in Tischmanieren eine glatte Sechs haben. Es wäre möglich, mit einer Fünf in Ernährung sitzen zu bleiben, dafür könnte man eine Fünf in Frikadellenformen mit einer Zwei in Sahneschlagen ausgleichen.

Hans Zippert wirft in seiner Kolumne „Zippert zappt“ in der Tageszeitung „Die Welt“ täglich einen satirisch-kritischen Blick auf die Gesellschaft.

aromatisch, außergewöhnlich

SÜSSE ROTE-BETE- UND MÖHREN-WAFFELN MIT ORANGENSAUCE

Von tegut... gute Lebensmittel

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Auskühlzeit ca. 60 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

2 Orangen
140 g Zucker
300 g Orangenmarmelade
130 g Butter
2 El Orangenlikör (z. B. Cointreau)
1 Rote Bete
2 Möhren
4 Eier (M)
Salz
1 Pck. Vanillezucker
1/2 Bio-Zitrone
200 ml Milch
50 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g Speisestärke
1 TL Backpulver
25 g Mohnsaat
50 g gemahlene Haselnüsse
Fett für das Waffeleisen
Puderzucker zum Bestäuben

Tipp: Mit Vanilleeis oder geschlagener Sahne servieren.

Guten Appetit wünscht

tegut... gute Lebensmittel

Zubereitung

1. Saft der Orangen auspressen, mit 50 g Zucker, Orangenmarmelade und 10 g Butter erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Orangenlikör zugeben, Sauce abkühlen und ca. 60 Min. im Kühlschrank auskühlen lassen.

2. Rote Bete, Möhren schälen und getrennt voneinander fein raspeln. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit 120 g Butter, übrigem Zucker (90 g), Prise Salz und Vanillezucker schaumig rühren. Zitronenschale fein abreiben, mit Milch, Mehl, Speisestärke und Backpulver unterrühren.

3. Teig in zwei gleich große Portionen teilen. In die eine Rote Bete mit der Mohnsaat, in die andere Möhren mit Haselnüssen rühren, dann jeweils die Hälfte des Eischnees unterheben.

4. Teige im Waffeleisen (nach Bedarf eingefettet) portionsweise zu Waffeln backen, mit Puderzucker bestäuben und mit Orangensauce servieren.

Weitere Rezepte von tegut... auf www.tegut.com/rezept