

Die vier Dimensionen der Nachhaltigkeit beim Essen

Würden wir heutzutage noch so essen wie unsere Großeltern, würden die Tiere in der Landwirtschaft sicherlich artgerechter gehalten. Fleisch, Fisch und Eier wären keine tägliche Selbstverständlichkeit, sondern seltener Luxus. Damals kam nur sonntags ein Braten auf den Tisch. Kuchen mit viel Ei gab es nur am Wochenende. Gemüse und Obst wurde entweder im eigenen Garten angebaut oder stammte aus der Region.

Niemand hätte es früher für möglich gehalten, dass man irgendwann einmal das ganze Jahr über billige Tomaten aus Südeuropa kaufen könnte. Die Tomaten werden teilweise von afrikanischen Immigranten unter fragwürdigen Arbeitsbedingungen angebaut und geerntet. Der Anbau der Tomaten in riesigen Plantagen verbraucht so viel Wasser, dass das Grundwasser dort stark zurückgeht und es zu Wassermangel kommt.

Wir essen heutzutage Nahrungsmittel, deren Geschichte wir selten kennen: Häufig wissen wir wenig über ihre Erzeugung, Verarbeitung und Herkunft sowie über ihren Handel und ihre Transportmittel. Die enthaltenen Zutaten oder Zusatzstoffe sind uns kaum bekannt. Wir essen zu viele tierische Lebensmittel – und zu viele stark verarbeitete Produkte, bei denen teilweise wertvolle Inhaltsstoffe zerstört sind. Unsere Speisen bereiten wir immer seltener selbst zu, und das Kochen wird immer mehr zur Nebentätigkeit. Was wir zu uns nehmen, ist oft vorgefertigt, aufwendig verpackt und teilweise tiefgefroren. Vielfach wird es in der Mikrowelle erhitzt oder kalt aus der Packung

verzehrt. Wir greifen kaum mehr zu »Lebens-Mitteln« im ursprünglichen Sinn des Wortes, also Mittel zum Leben.

Sondern vermehrt zu Produkten, für die z.B. mit »Wellness«, »Anti-Aging« oder »probiotisch« geworben wird.¹



▲ Die vier Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung²

Art und Menge unserer Nahrung haben erhebliche Einflüsse auf unseren eigenen Körper sowie auf die Natur, auf andere Menschen und auf die wirtschaftliche Situation der Beteiligten. Hierbei spricht man von den vier Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft (siehe Abbildung). Diese Einflüsse wirken sowohl im engeren Umkreis (regional) als auch im weltweiten Maßstab (global). Die drei Dimensionen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft werden unter dem politischen Leitbild der »Nachhaltigkeit« zusammengefasst, das 1992 auf der UNO-Konferenz für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro von den 178 Teilnehmerstaaten weltweit vereinbart wurde. Bei der Ernährung kommt die Dimension Gesundheit noch hinzu.^{1,2}

Unter Nachhaltigkeit wird eine weltweite Entwicklung verstanden, die die Bedürfnisse heutiger Generationen befriedigen soll, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden – und dass die Menschen in Industrieländern nicht weiter auf Kosten der Menschen in sog. Entwicklungsländern leben sollen. Ziel ist es, Chancengleichheit für alle gegenwärtig auf der Erde lebenden Menschen zu schaffen und auch für nachfolgende Generationen zu sichern. Die Zusammenhänge innerhalb der vier Dimensionen der Nachhaltigkeit wollen wir uns jetzt genauer anschauen (Quellen und Vertiefung für die folgenden Ausführungen: s. Literatur v. Koerber und Kretschmer¹ sowie v. Koerber, Männle, Leitzmann²).

Im Einklang mit der Umwelt

Die Umwelt und damit die natürlichen Lebensgrundlagen werden von uns Menschen vielfach überbeansprucht – vor allem durch unseren sehr aufwendigen Lebensstil in den Industrieländern. Und das geht häufig zulasten der Umwelt:

- Belastung von Luft, Wasser, Böden und Nahrung mit Schadstoffen
- mehr Treibhausgase in der Atmosphäre und steigende Temperaturen
- weltweiter Klimawandel: Schmelzen der Gletscher und des Polar-Eises, Stürme, Dürren, Waldbrände, Überflutungen von Flüssen, Meeresspiegelanstieg usw.
- Zerstörung der Ozonschicht (»Ozonloch«)
- Bodenverluste durch Erosion, Verdichtung, Versalzung usw.
- Waldsterben und Abholzung der Wälder, z. B. um Ackerflächen für den Sojaanbau als Futtermittel zu gewinnen
- Veränderungen der Kulturlandschaft, z. B. Verschwinden von Hecken
- Artenschwund bei Pflanzen und Tieren
- Überfischung der Meere
- Wassermangel in vielen Regionen der Erde

Wichtig: Sie können zur Schonung der Umwelt und der Ressourcen beitragen – auch durch Ihre Ernährungsweise.

Faire Preise – faire Löhne

Viele Menschen verdienen ihren Lebensunterhalt damit, dass sie für andere Menschen Nahrung erzeugen, verarbeiten, transportieren, zubereiten, mit ihr handeln, über sie aufklären oder für sie werben. Der Ernährungsbereich ist in Deutschland einer der bedeutendsten Wirtschaftszweige, der jedoch in einen teilweise ruinösen Wettbewerb verwickelt ist. Bei sinkenden Lebensmittelpreisen können viele Landwirte, aber auch verarbeitende Betriebe und Händler nicht mehr kostendeckend arbeiten. Beispielweise die Milchpreise: Sie fielen lange Zeit, und die Milchbauern bekommen pro Liter nicht genügend bezahlt. Die Preise geben die zur Herstellung tatsächlich entstandenen Kosten nicht ehrlich wieder, sie beinhalten weder die ökologischen noch die sozialen Folgekosten.

Weltweit bekommen viele Menschen in Entwicklungsländern für ihre Arbeit zu wenig Lohn und sind daher schlichtweg zu arm, um sich genügend Lebensmittel kaufen zu können – obwohl ausreichend Nahrung produziert wird.

Wichtig: Faire Preise für die Bäuerinnen und Bauern weltweit ermöglichen die Sicherung ihres Einkommens und erhalten bzw. schaffen Arbeitsplätze.

Soziales Miteinander für alle – weltweit

Über ein Drittel der weltweiten Ernte von Getreide wird an Tiere verfüttert, um Fleisch, Milch und Eier zu produzieren³. In Deutschland sind es sogar rund zwei Drittel⁴. Das Hauptproblem dabei: Die Umwandlung pflanzlicher Erzeugnisse, die der Mensch überwiegend direkt verzehren könnte, in tierische Produkte ist teilweise nicht sehr effektiv. Um ein Kilo Fleisch zu erzeugen, braucht man z. B. das Vielfache an Getreide, das man als Brot auch direkt essen könnte. Etwa 70 bis 90% der Nahrungskalorien können als sog. Veredelungsverluste verloren gehen⁵. Angesichts von weltweit etwa einer Milliarde hungernder Menschen ist dies eine große Verschwendung von Rohstoffen. Wiederkäuer wie Rinder, Schafe und Ziegen sind jedoch nicht auf Getreide oder Soja angewiesen, sondern können auch für Menschen nicht verwertbares Gras in hochwertige Lebensmittel umwandeln. Wenn sie auf der Weide Gras fressen, sind sie keine Nahrungskonkurrenten für den Menschen (S. 126–127).

Viele unserer Konsumartikel, wie Kaffee, Tee, Schokolade und Bananen, werden in Entwicklungsländern teilweise unter menschenunwürdigen Lebens-

und Arbeitsbedingungen erzeugt. Vor allem die als »ausbeuterisch« definierten Formen der Kinderarbeit sind ethisch nicht vertretbar. Eine gute Alternative sind Lebensmittel aus Fairem Handel (S. 142).

Aber auch in Deutschland gibt es soziale Probleme in der Landwirtschaft: Viele Betriebe mussten bereits aufgeben, vor allem weil die Erlöse aus dem Verkauf von landwirtschaftlichen Produkten zu niedrig sind.

Wichtig: Wenn Sie weniger tierische Produkte und mehr fair gehandelte Lebensmittel kaufen, tragen Sie zu besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen weltweit bei.

Was wir selbst davon haben: Gesundheit und Genuss

Die Gesundheitssituation hat – weltweit betrachtet – zwei Gesichter. In armen Ländern des Südens herrscht Unterernährung infolge von Armut und Nahrungsmangel. Jeden Tag sterben etwa 21 000 Kinder im Alter unter fünf Jahren, davon ein Drittel bis die Hälfte an den Folgen von Unterernährung⁶.

In reichen Industrieländern hängen dagegen die Gesundheitsprobleme häufig

mit Bewegungsarmut, Überernährung, Stress, Rauchen und hohem Alkoholkonsum zusammen. Zu den ernährungsabhängigen Krankheiten infolge übermäßiger bzw. unzureichender oder unausgewogener Ernährung zählen u. a. Karies, Übergewicht, Diabetes (Typ 2), Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Gicht und Darmträgheit. Diese Wohlstandserkrankungen nehmen inzwischen auch in reicheren Schichten vieler Entwicklungsländer zu.

Wichtig: Reichlich frisches Gemüse und Obst, generell eine überwiegend pflanzliche Kost mit gering verarbeiteten Lebensmitteln, hält gesund und ist lecker.

TIPP

Motto

Wichtig: Das Motto einer nachhaltigen Ernährung lautet: »Essen mit Genuss und Verantwortung – für alle Menschen auf der Erde und für die kommenden Generationen.«

Die Lebensmittelgruppen

Die folgenden Ausführungen zu den Lebensmittelgruppen basieren auf dem Buch »Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung«, Autoren: von Koerber, Männle, Leitzmann, Haug-Verlag, Stuttgart².

Gemüse und Obst: knackig und frisch auf den Tisch



Ein englisches Sprichwort sagt uns: »An apple a day keeps the doctor away.« Ein Apfel am Tag erspart den Arztbesuch. Es lässt erahnen, welche hervorragende Rolle frisches Obst und Gemüse in unserer Ernährung spielen.

Wichtige Nährstoffe satt

Sie essen schon reichlich Gemüse und Obst? Prima! Dann werden Sie mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Sulfide oder Glucosinolate) gut versorgt. Die hohe Nährstoffdichte von Rote Bete, Kürbis und Co. und der

gleichzeitig niedrige Energiegehalt tragen dazu bei, das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und verschiedene Krebserkrankungen zu senken. Wenn Sie lediglich auf eine oder zwei Portionen Gemüse und Obst pro Tag kommen, können Sie sich viele Anregungen für mehr vegetarische Gerichte im Rezeptteil holen. Tendenziell sollte der Gemüseanteil übrigens größer sein als der Obstanteil.

Gemüse und Obst sind sowohl gegart als auch roh (als Frischkost) zu empfehlen. Viele Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe sind hitzeempfindlich – bei anderen verbessert sich durch das Erhitzen die Aufnahme, z. B. bei Beta-Carotinen in Möhren. Die meisten Gemüse- und Obstsorten lassen sich sehr gut roh genießen: zerkleinert im Salat oder direkt hineingebissen und gut gekaut. Selbst Brokkoli schmeckt roh geraspelt als Salat wunderbar: Probieren Sie den Brokkoli-Birnen-Cashew-Salat, den Sie auf Seite 52 finden. Nur grüne Bohnen und andere Hülsenfrüchte so-

wie Kartoffeln müssen gegart werden, um unerwünschte Inhaltsstoffe unschädlich zu machen. Und wenn Sie Gemüse schonend dünsten oder dämpfen, bleiben viele wichtige Nährstoffe erhalten.

Frisch, reif, regional und saisonal

Besonders empfehlenswert sind frisches Gemüse und Obst aus der Region und entsprechend der Saison (S. 134). Sie können voll ausreifen, bevor sie verkauft werden, und schmecken deshalb so lecker und haben mehr wertvolle Inhaltsstoffe. Dagegen werden Früchte und Gemüse außerhalb der heimischen Saison sowie Exoten wie Mangos, Papayas und Ananas oft von weither transportiert und aufwendig verpackt. Das kostet viel Energie und belastet das Klima, besonders wenn die importierte Ware mit dem Flugzeug zu uns kommt²⁹. Vor dem Einkaufen lohnt sich ein Blick in den Saisonkalender (ab Seite 160), um die heimische Erntezeit herauszubekommen und Ware aus beheizten Treibhäusern zu vermeiden.

Die Kühlung von Tiefkühlgemüse und gefrorenen Früchten verbraucht ebenfalls viel Energie – in Form von Strom. Auch die Herstellung von Fertiggerichten sowie Gemüse- und Obstkonserven in Dosen oder Gläsern ist energieaufwendig. Darüber hinaus sind hier viele wichtige Nährstoffe vermindert. Aber es ist immer noch besser, im Winter auf Dosentomaten & Co. zurückzugreifen, als sehr energieaufwendige Treibhausware oder über mehrere Tausend Kilometer per LKW oder gar per Flugzeug transportierte Produkte zu kaufen.

Achtung: Frisches Gemüse und Obst sollten Sie stets gründlich waschen bzw. abreiben, da sie besonders auf der Oberfläche mit Schwermetallen oder im konventionellen Anbau mit Pestiziden belastet sein können.

Tipp

Genießen Sie die Vielfalt von Gemüse und Obst – davon einen großen Teil unerhitzt. Freuen Sie sich auf frisches, saisonales Gemüse aus der Region, das reif geerntet wurde.

weizen-Hafer-Küchle (S. 88) oder den Buchweizen-Sauerkraut-Auflauf (S. 76) probieren.

Je dunkler, desto gesünder: am besten Vollkorn

Getreide enthält reichlich Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Polyphenole und Saponine) und Ballaststoffe. Um jedoch in den Genuss der gesundheitlichen Wirkungen dieser Inhaltsstoffe zu kommen, greifen Sie am besten zu Vollkorngetreide. Darin sind alle genannten Nährstoffe maximal enthalten, da diese überwiegend in den Randschichten und im Keimling des Korns vorkommen (S. 137). Vollkornprodukte und -gerichte in Form von Brot, Brötchen, Flocken, Keimlingen, Müsli, Nudeln, Aufläufen, Bratlingen oder auch Naturreis tragen dazu bei, uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes (Typ 2) zu schützen.

Getreide: eine körnige Wohltat



Ob als Brot, Müsli, Pfannkuchen oder Auflauf – Getreide ist ein überaus vielseitiges Grundnahrungsmittel, das uns mit Energie und vielen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Tun Sie sich etwas Gutes, indem Sie zu Vollkorn aus ökologischer Landwirtschaft greifen.

Reiche Vielfalt an Getreide

Die sieben Getreidearten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais und Hirse bilden weltweit die wichtigste Nahrungsgrundlage. Darüber hinaus gibt es die Urformen des Weizens: Dinkel, Einkorn und Kamut. Grünkern ist das halbreif geerntete und getrocknete Dinkelkorn. Auch Buchweizen, Quinoa und Amaranth gibt es zu entdecken, die eigentlich nicht zu den Getreidearten gehören. Als Pflanzensamen lassen sie sich aber ähnlich verwenden wie Getreide. Da sie kein Gluten enthalten, sind sie eine gute Alternative für Zöliakie-Betroffene, die dieses bestimmte Eiweiß im Getreide nicht vertragen. Wenn Sie z. B. noch nie mit Buchweizen gekocht haben, sollten Sie die Buch-

Auf gekauften Mehlen ist meist (außer bei Vollkornmehl) eine Typenzahl angegeben: Je höher die Typenzahl, desto höher ist auch der Nährstoffgehalt und desto dunkler die Farbe. Helle Mehle, sog. Auszugsmehle, haben dagegen eine niedrige Typenzahl, z. B. Type 405: Hier sind nur noch wenige Nährstoffe aus den Randschichten und dem Keim enthalten. Dies gilt auch für Lebensmittel aus hellen Mehlen, wie Weißbrot, Graubrot, weißes Toastbrot, helle Feinbackwaren, weiße Nudeln, Cornflakes – außerdem weißer Reis.

Um die Nährstoffe im Getreide zu erhalten, verarbeiten Sie es am besten so schonend wie möglich: geschrotet und eingeweicht, frisch zu Flocken gequetscht oder auch gekeimt im Frischkornmüsli; gekocht als Beilage, Bratling oder Soufflé; oder als Mehl zum Kochen und Backen. Um der Bildung von gesundheitsschädlichem Acrylamid vorzubeugen, sollten Sie eine starke Bräunung der Lebensmittel beim Backen oder Braten vermeiden.

Tipp

Tun Sie sich etwas Gutes und mahlen Sie am besten das Getreide vor dem Backen oder Kochen frisch. In Bio-Läden gibt es in der Regel eine Getreidemühle, mit deren Hilfe Sie ganze Körner vor Ort mahlen oder schroten können. Die meisten Getreidearten können Sie aus der Region bekommen. Fragen Sie ruhig beim nächsten Einkauf Ihren Bäcker, woher er sein Mehl bezieht.

möglicherweise gesundheitsschädigende Stoffe wie Acrylamid. Außerdem benötigen ihre Herstellung, Lagerung und Verpackung viel Energie, was für das Klima nicht zuträglich ist. Auch Fertigmischungen für Kartoffelbrei, -knödel und -puffer haben viel des hohen Gesundheitswertes von Kartoffeln durch zahlreiche Verarbeitungsschritte eingebüßt, vor allem durch die intensive Trocknung bei hohen Temperaturen. Sie verbrauchen auch viel Energie bei der Herstellung.

Unerschöpfliche Vielfalt der Kartoffeln



Kartoffeln – wir kennen sie als Salz- oder Pellkartoffeln, im Kartoffelsalat, in der Suppe und im Eintopf, zu Kartoffelbrei oder Kartoffelklößen vermengt, gebraten, gegrillt oder frittiert. Die Vielfalt der zahlreichen Sorten und Zubereitungsmöglichkeiten ist nahezu unerschöpflich.

Am besten pur und nicht stark verarbeitet

Kartoffeln enthalten vor allem Kohlenhydrate, außerdem viele wichtige

Eiweißbausteine (Aminosäuren), die Vitamine C, B₁ und Niacin sowie die Mineralstoffe Magnesium und Kalium. Jedoch gehen viele Nährstoffe durch die Verarbeitung verloren. Je stärker Kartoffeln verarbeitet werden, desto höher sind auch die Nährstoffverluste. Am besten sind gekochte Pellkartoffeln, weil wegen des Kochens in der Schale der ursprüngliche Gehalt wertvoller Substanzen weitgehend erhalten bleibt (S. 137). Diese können auch ganz einfach weiterverarbeitet werden, z. B. zu Püree oder Knödeln. Bei Salzkartoffeln, die vor dem Kochen geschält werden, gehen viele Nährstoffe in das Kochwasser verloren.

In Chips und Pommes frites stecken viel Fett und Salz. Chips werden mit Aromastoffen versetzt, damit sie den gewünschten Geschmack bekommen, wichtige Nährstoffe liefern sie dagegen kaum. Beim Frittieren bilden sich aber

Kühl, trocken und dunkel lagern

Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen und sind am besten kühl, trocken und dunkel zu lagern. Zeigen Kartoffeln grüne Stellen oder fangen an zu keimen, haben sie Licht abbekommen. Diese Stellen sollten Sie großzügig rausschneiden. Sie enthalten relativ viel Solanin, das in größeren Mengen zu Kopfschmerzen, Erbrechen oder Durchfall führen kann.

Tipp

Mit Kartoffeln aus der Region unterstützen Sie gleichzeitig die Bauern, für die Kartoffeln eine wichtige Einkommensquelle sind. Durch die kurzen Transportwege können wir Klima und Umwelt schonen. Einige Bio-Betriebe kultivieren wieder deutsche Sorten wie Bamberger Hörnchen und Blauer Schwede. Dies ist eine sehr alte, vorwiegend festkochende Kartoffel mit kräftig violetterm Fruchtfleisch.

Erbsenzählerei? Hülsenfrüchte bieten mehr



Hülsenfrüchte finden sich viel zu selten auf unserem Speiseplan und sind teilweise schon fast vergessen. Dabei gibt es unzählige leckere Sorten von Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Lupinen.

Reichlich wertvolle Inhaltsstoffe

Es ist an der Zeit, die Hülsenfrüchte zu rehabilitieren: Ein reichlicher Verzehr vermindert das Risiko für Übergewicht, Diabetes (Typ 2), Bluthochdruck und koronare Herzerkrankungen. Abgesehen von ihrem schönen Äußeren, haben es die inneren Werte in sich. Hülsenfrüchte bzw. Erzeugnisse daraus wie Tofu und Brotaufstriche haben meist einen geringen Fettanteil, enthalten jedoch viel hochwertiges Eiweiß, weshalb sie eine gute pflanzliche Alternative zu Fleisch, Wurst und Käse sind. Ob Du-Puy-Linsen, Borlotti- oder Feuerbohnen – sie enthalten, wie alle Hülsenfrüchte, ferner reichlich komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie

wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe.

Auch weiterverarbeitete Erzeugnisse gibt es heutzutage in zahlreichen leckeren Varianten: beispielsweise aus Sojabohnen gewonnene Sojamilch bzw. geräucherter oder mit Kräutern angereicherter Tofu. Ähnliche Erzeugnisse gibt es auch aus Lupinensamen. Stark verarbeitete Produkte wie texturiertes Sojafleisch sind dagegen nicht empfehlenswert, da die wertvollen Inhaltsstoffe der Hülsenfrüchte durch extrem starke Verarbeitung geschädigt sind. Außerdem werden meist zahlreiche Zusatzstoffe und Aromen beigemischt.

Erbsen und Co. richtig zubereiten

Hülsenfrüchte müssen wir vor dem Verzehr erhitzen, denn unerhitzt enthalten sie verschiedene gesundheitsschädliche Substanzen. Außerdem beinhalten sie sog. Oligosaccharide. Diese unverdaulichen Kohlenhydrate sind für die Blähungen nach dem Essen verantwortlich. Isst man allerdings häufiger Hülsenfrüchte, gewöhnt sich die Darmflora langsam an sie. Bis auf Linsen sollten Sie Hülsenfrüchte über Nacht oder mindestens vier Stunden einweichen. Das verringert die Garzeit und steigert die Bekömmlichkeit. Gekocht werden Hülsenfrüchte in der Einweichflüssigkeit. Kräuter und Gewürze

dürfen in den Topf, nur Salz, Essig oder Zitronensaft sollten erst zum Ende dazu, da die Hülsenfrüchte sonst nicht richtig weich werden. Und das ist einer der wichtigsten Punkte: Hülsenfrüchte sollen weichgekocht werden, nicht nur »al dente«. Am besten lassen Sie die Hülsenfrüchte, wenn sie weich sind, noch 30 Minuten nachquellen. Um die Verträglichkeit zu erhöhen, können Sie sie mit Kräutern und Gewürzen aus der Familie der Dolden- und Lippenblütler zubereiten, wie Bohnenkraut, Fenchelsamen, Majoran oder Kümmel. Einen sommerlichen Salat aus Linsen und Radicchio finden Sie auf Seite 50. Kochen Sie von Hülsenfrüchten immer gleich etwas mehr, denn man kann sie gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Lupinen sind ausgesprochen preisgünstig, ohne Kühlung gut lagerfähig und ganzjährig verfügbar. Stammen sie aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft, ist das natürlich optimal.

Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte: klein, aber fein



Nüsse und Ölsamen sind ein gesunder Knabberspaß und verfeinern Müsli, Salat, Brot und andere Backwaren. Ihre Saison beginnt im Herbst, und spätestens zu Weihnachten finden wir sie auf dem »bunten Teller« oder im Stollen.

Kleine Kraftpakete

Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen zählen zu den Ölsamen, zu den Ölfrüchten gehören z. B. Oliven und Avocados. Als Quelle für wichtige Nährstoffe, wie lebensnotwendige Fettsäuren, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe, helfen Nüsse und Ölsamen, etwas für unsere Gesundheit zu tun. Ihre Nährstoffzusammensetzung mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist so günstig, dass wir damit beispielsweise zur Senkung des Cholesterinspiegels und zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen können. Empfehlenswert sind Nüsse und Ölsamen besonders in roher Form. Lecker sind sie auch geröstet – am besten aber nicht zu lan-

ge in der heißen Pfanne lassen, damit keine gesundheitsschädigenden Stoffe wie Acrylamid entstehen. Allerdings sind Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte relativ fettreich, sodass Sie deren Vielfalt zwar regelmäßig, aber in Maßen genießen sollten. Auch wenn sie gut sättigen, wäre ein Übermaß bei allem Genuss irgendwann doch auf der Waage zu merken.

Nüsse und Ölsamen kommen auch gesalzen oder gesüßt (kandierte) in den Handel, doch der hohe Salz- oder Zuckergehalt sind problematisch. Besonders Kinder lieben bekanntlich Nuss-Nougat-Cremes, doch weil diese viel Zucker enthalten, sind Nussmuse, z. B. Haselnuss- oder Mandelmus, die bessere Alternative. Im Bio-Handel gibt es auch Nuss-Nougat-Cremes mit weniger Zucker bzw. Vollrohrzucker oder Honig gesüßt (S. 29). Auf Seite 39 finden Sie ein Rezept für selbst gemachten Schokoaufstrich.

Richtig und nicht zu lange lagern

Werden Nüsse falsch gelagert, können sich Schimmelpilze bilden oder sie werden ranzig. Kaufen Sie daher lieber frische Nüsse und Ölsamen in nicht zu großer Menge – Nüsse am besten noch in der Schale zum Selber-Knacken – und lagern diese kühl und trocken und vor allem nicht zu lange. Im Herbst kann man auf dem Wochenmarkt oder

im Bio-Handel frische Walnüsse oder Haselnüsse sowie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne kaufen – dabei lohnt sich, nach Erzeugnissen aus der Region zu fragen. Doch auch aus der Ferne importierte Mandeln, Cashew-, Para-, Erd- und Makadamianüsse usw. kann man ruhig ab und an als Spezialitäten genießen – sofern sie aus Fairem Handel und ökologischer Erzeugung stammen. Probieren Sie einmal die Zucchini-Fenchel-Lasagne mit Cashewnusssauce und Kürbiskernen auf Seite 82. Ein wunderbares Gericht für Gäste!

Tipp

Achten Sie beim Spazierengehen und auf Radtouren im Sommer auf wilde Nussbäume, dann können Sie dort im Herbst frische Nüsse sammeln.

Mehr Geschmack mit geeigneten Fetten und Ölen



Speisefette und Speiseöle sind besondere Geschmacksträger. Da sie so gut schmecken, neigt man gerne dazu, zu viel von ihnen zu essen.

In Maßen wichtig und gut

Fette und Öle spielen eine wichtige Rolle in unserer Ernährung – auf dem Brot, zum Kochen, zum Braten, zum Backen und für Salate. Allerdings sollte man diese nur in Maßen verwenden: von der Energiezufuhr etwa 30% Fett, das sind durchschnittlich 60–80 g pro Tag⁴⁵. Der übliche hohe Fettverzehr trägt zur Entstehung von Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen, wie Diabetes (Typ 2), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen, bei und erhöht vermutlich das Risiko für verschiedene Krebsarten.

Fette lassen sich in sichtbare und versteckte Fette unterteilen. Während z. B. Butter auf dem Brot oder Olivenöl im Salat als Zutat sichtbar sind, ist der Fettgehalt von Fleisch, Wurst, Milch, Käse und Nüssen oder das zugefügte

Fett in Schokolade und Fertigprodukten nicht direkt zu erkennen. Lebensmittel mit natürlich enthaltenem Fett, wie Fleisch- oder Milchprodukte, haben einen großen Anteil an unserer täglichen Fettzufuhr. Danach folgen Süßwaren, Backwaren, Speiseöle, Pflanzenmargarinen und tierische Fette wie Butter.

Abwechslung mit Raps-, Oliven- und Sonnenblumenöl

Fette und Öle enthalten unterschiedliche Fettsäuren: gesättigte sowie einfach und mehrfach ungesättigte. Vor allem tierische Lebensmittel liefern die problematischen gesättigten Fettsäuren. Unsere durchschnittliche Aufnahme gesättigter Fettsäuren ist meist zu hoch. Studien zeigen, dass sich ein geringerer Verzehr von gesättigten Fettsäuren und ein höherer Verzehr einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren günstig auf die Blutfette auswirken. Beispielsweise sinkt dadurch der Blutspiegel des ungünstigen LDL-Cholesterins, was wiederum zum Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt. Häufiger vegetarisch zu essen bedeutet also gleichzeitig auch, weniger gesättigte Fettsäuren zu sich zu nehmen. Pflanzenöle, wie Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl, enthalten einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in günstiger Zusammensetzung. Auch Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine sind in Maßen in Ordnung. Hingegen sollte man Kokosfett oder Palm-

kernfett selten verwenden, weil sie einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren haben. Nicht empfehlenswert sind Lebensmittel, die unerwünschte Transfettsäuren enthalten, wie bestimmte Backwaren, Pommes frites, Chips, Tütensuppen, Fertiggerichte sowie Süßigkeiten und Snacks.

Kalt gepresst und nativ

Greifen Sie zu kalt gepressten, nativen Ölen und nicht zu den üblichen stark verarbeiteten extrahierten und raffinierten Ölen (z. B. gewöhnliche Salatöle). Bei der Kaltpressung bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe und Aromen der Ausgangsfrüchte weitgehend erhalten, die Öle schmecken viel kräftiger und eignen sich hervorragend, um mit ihnen ein Dressing anzurühren. Aufgrund ihrer Naturbelassenheit können sie schneller ranzig werden, darum sollten sie im Kühlschrank – und nicht zu lange – aufbewahrt werden. Nicht zu empfehlen sind gehärtete Fette in herkömmlichen Margarinen und damit hergestellten Produkten. Sehen Sie sich doch einmal in Ihrem Bio-Laden nach Ölen aus regionalen Ölsamen oder Nüssen sowie Butter von Molkereien aus der Region um! Aufgrund ihrer kurzen Transportwege sind diese ökologisch zu bevorzugen.

Tip

Verwenden Sie Fette und Öle gezielt und sparsam! Nutzen Sie mehr frische Kräuter und Gewürze zur Verfeinerung des Geschmacks!