Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 83 (1990)

Artikel: Du wirst, was du isst
Autor: Michel Richter, Ruth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989380

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

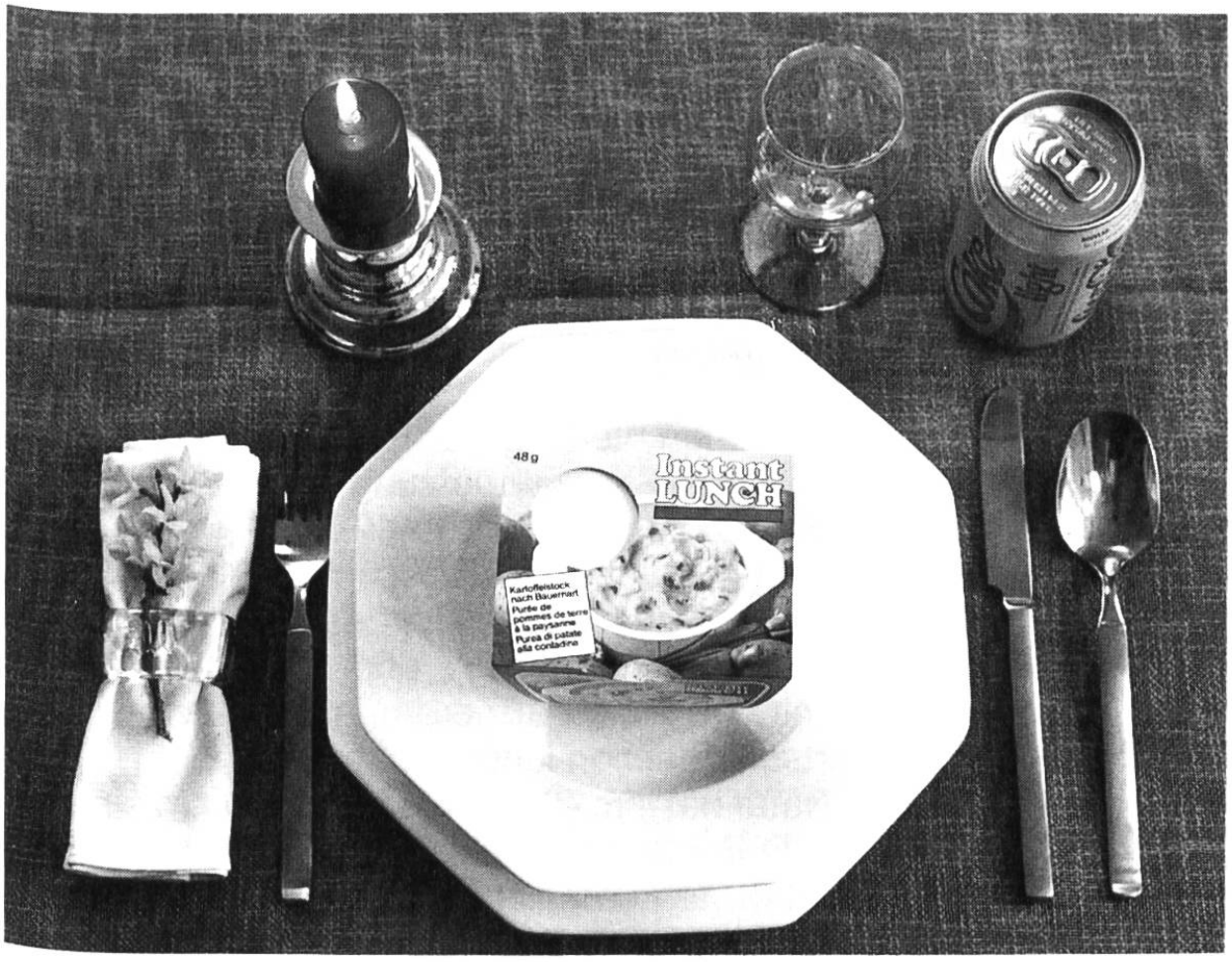
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Du wirst, was du isst

Essen in der Zukunft: nur noch rosa, blaue oder gelbe Pillen? Nur noch Fertignahrung, die du unter die Mikrowelle schiebst? Ein ewiges Hamburger-Chips-Cola-Paradies? Es gibt auch andere Vorstellungen. Und: die Zukunft beginnt heute. Was du jetzt isst, bestimmt dein Wohlbefinden in den kommenden Jahren. Aber nicht nur dein Wohlbefinden. Bei der Ernährung geht es um mehr als bloss um unser Sattwerden.

Ein Einkaufsbummel durch die Lebensmittelabteilung eines Supermarktes lässt kaum noch Wünsche offen. 30 Sorten Brot und Brötchen, 20 verschiedene Joghurts von Mango-Kiwi bis Diät, Gestelle voller Schokoladen, rot und gelb und grün glänzende Äpfel,

Stimmiges Festmahl — stimmt wirklich alles?



Das Angebot scheint grenzenlos in unsern Supermärkten: 15 Sorten Joghurt, 8 Sorten Knäkkebrot, 20 Sorten Brot...

knackige Birnen, leuchtende Tomaten, 10 Sorten Müesli-Flocken — die Fortsetzung kannst du ja selbst schreiben.

Und alles ist gründlich eingepackt in Plastik, Blech und Styropor. Danach schmeckt es auch.

Denn um diese Menge und diese Vielfalt an Lebensmitteln zu produzieren, genügt «normale» Landwirtschaft schon lange nicht mehr.

Die Natur hat ihre eigenen Gesetze, und die resultieren nicht immer in Güteklasse A. Äpfel kann man im Herbst ernten und Tomaten im Sommer, Erdbeeren wachsen im Frühsommer und Nüsslisalat zieht

die kalte Jahreszeit vor. Hühner legen unterschiedlich grosse Eier.

Wir sind aber gewohnt, dass alles immer in möglichst gleichbleibender Qualität vorhanden ist. Deshalb wird der Natur tüchtig nachgeholfen. Zum grössten Teil sowohl zum Nachteil der Natur als auch der produzierten Waren.

Von der schlechten alten zur schlechten neuen Zeit

Noch vor 100 Jahren mussten Tausende von Schweizern auswandern, weil in unserm Land eine Hungersnot herrschte. Fielen Ernten schlecht aus, gab es für grosse Teile der Bevölkerung nicht mehr viel zu beissen. Die Ernährung war oft einseitig, zur Hauptsache Kartoffeln und Brot oder Mais, je nach Landesgegend; dazu etwas Gemüse oder Salat aus dem eigenen Garten, sofern vorhanden, wenig Fleisch, wenig Milch, wenig Eier.

Über Hungersnöte oder Mangelerscheinungen wegen ungenügender Ernährung können wir uns heute nicht mehr beklagen. Im Gegenteil: wir sind zu dick, essen zuviel Zucker und Fett und leiden an Folgeerkrankungen der Überernährung. Wir leiden noch an etwas anderem. Während früher mehr Bauern eine kleinere Bevölkerung ernährten, hat die Anzahl der Landwirtschaftsbetriebe in den letzten 40 Jahren enorm abgenommen. Und dennoch, welche Zauberei, wird viel mehr produziert. Nur — da steckt keine Zauberei dahinter, sondern sehr viel Chemie.

Die Geschichte vom mageren Getreide

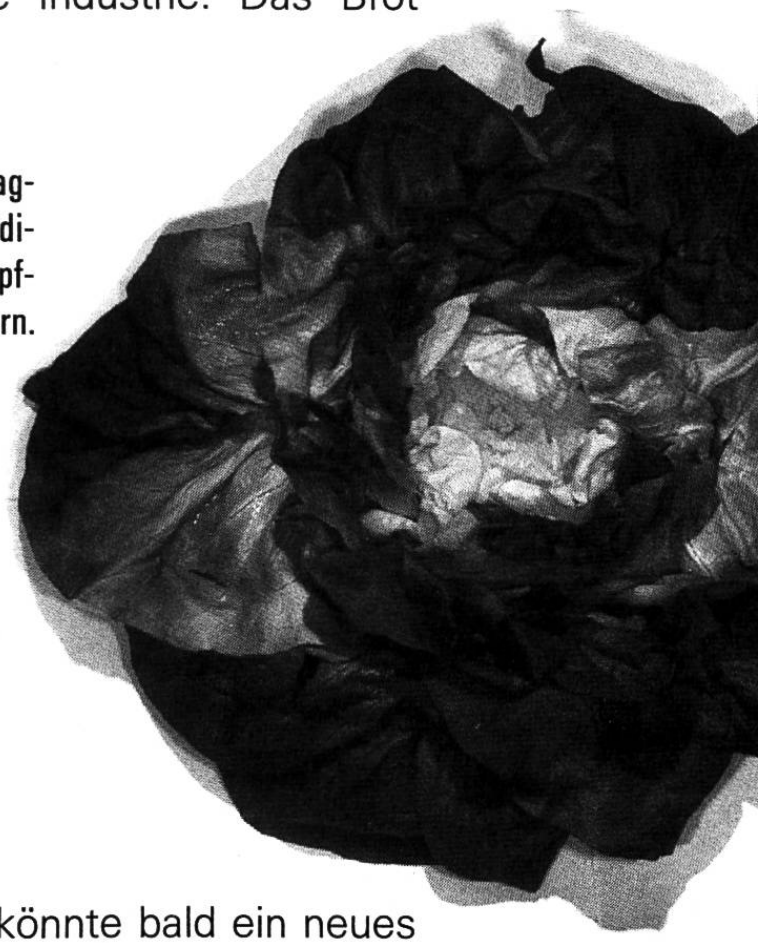
Ackerfläche lässt sich nicht endlos ausdehnen. Aber immer mehr Mägen, menschliche und tierische, sollen gefüllt werden. Also suchte man die Lösung anderswo: Auf der gleichen Bodenfläche sollten

ertragreichere Feldfrüchte angepflanzt werden. Die Chemiker und Agronomen (Leute, die an einer Hochschule Landwirtschaft studierten) setzten sich in ihre Labors und hirnten und pröbelten. Sie tun es heute noch, denn jede neue «Erfindung», die sie gemacht haben, ruft nach noch weiteren Erfindungen.

Noch mehr und noch raffiniertere Dünger taten es nicht, es musste auch neues Getreide her, sogenanntes Hochleistungsgetreide. Ein erstes Problem entstand: Die Getreidehalme wuchsen so in die Höhe, dass sie einknickten, denn die Halme waren zu dünn für das Gewicht der Ähren. Darauf setzte man chemische Mittel zum Halmverkürzen ein. Nun gerieten die

Immer mehr überziehen auch bei uns grosse Monokulturen die Felder. Der Einsatz von Düngern, Pestiziden und schweren Landwirtschaftsmaschinen belastet Umwelt und Boden.

Ähren in gefährliche Bodennähe — Feuchtigkeit und Ungeziefer drohten. Nächster Schritt: noch mehr Einsatz von Mitteln gegen Pilze, Ungeziefer und Unkraut. Alle diese Mittel belasten die Umwelt, das Produkt und zum Schluss den Menschen, der mit dem Brot auch Giftrückstände verschluckt. Getreidesorten, die man früher kannte, gingen verloren. Die Bauern wurden abhängig von einigen wenigen Lieferanten, die mit dem Saatgut auch die dazugehörigen Dünger und Spritzmittel samt Einsatzplan verkauften. Ein gutes Geschäft für die chemische Industrie. Das Brot wurde dadurch nicht besser.



Kopfsalat — immer wieder in den Schlagzeilen, weil er zuviele gesundheitsschädigende Stoffe enthält. Ein Resultat der Kopfsalat-Zucht in Treibhäusern.

Giftgrün ist der Kopfsalat...

...und giftig sind die Blätter, könnte bald ein neues Kinderlied heissen. Salat soll ja bekanntlich gesund sein. Sicher kriegst du das immer wieder zu hören, wenn du kein so grosser Salatesser bist. All die Vitamine und Mineralstoffe und Ballaststoffe im Grünzeug... Im Idealfall ja, Gemüse und Salat sind gesunde Nahrungsmittel.

Aber auf der andern Seite findet man in der Presse immer wieder Meldungen mit folgenden Aussagen:

«5 Tonnen Kopfsalat aus Frankreich beschlagnahmt, zu hohe Nitratwerte.» «Nüsslisalatproben untersucht. 3 von 10 Proben enthielten mehr als die erlaubte Höchstmenge Nitrat.» Nitrat ist zu einem negativen Qualitätsschlagwort geworden. Dabei ist Nitrat an sich gar nichts Schlimmes. Nitrate sind Salze der Salpetersäure, eigentlich harmlos und für Pflanzen ein lebenswichtiger Nährstoff. Das Problem aber ist die *Menge.* Grüne Salate, Randen, Sellerie, Spinat, die überdüngt werden, speichern zu viel Nitrat. In unserm Darm verändert sich das Nitrat zu Nitrit, das sehr gefährlich ist. Und Nitrite können sich mit ebenfalls im Darm gebildeten Stoffen zu den krebserregenden Nitrosaminen umwandeln.

Zuviel Nitrat hat es im Salat, weil wir meinen, auch mitten im Winter knackig-grünen Kopfsalat auf dem Teller haben zu müssen. Da Kopfsalat Wärme und Sonne zum Wachsen braucht, ist es Ende September vorbei mit Freilandsalat.

Dann weicht der Gemüseproduzent auf Treibhäuser aus. Hier werden Salate oft auf Kunstboden unter Kunstlicht gezogen. Damit es möglichst viele schöne Salate gibt, kriegen diese eine regelmässige Behandlung mit chemischen Mitteln gegen Pilzbefall, Fäulnis und Schädlinge. Angereichert wird dieser Cocktail mit Stickstoffdünger, der hauptsächlich aus Nitrat besteht. Diese Giftdusche kann der arme Salat nicht mehr verkraften. Er sieht zwar schön aus, aber es ist wie mit dem verführerischen Apfel, den die Hexe Schneewittchen hinhielt: Die Schönheit täuscht über das enthaltene Gift hinweg.

Nicht nur in den Treibhäusern wird zuviel Nitrat gedüngt, auch auf den Feldern. Der Regen wäscht das, was der Boden nicht mehr verkraften kann, aus. So gelangt Nitrat ins Grundwasser, das wir trinken. Bereits besteht in vielen Gemeinden eine Weisung, dass Säuglingsschoppen nicht mit Leitungswasser zubereitet werden dürfen. Säuglinge reagieren viel empfindlicher als Erwachsene auf zu viel Nitrat.

Der Gemüsesegen im Winter — ist es wirklich ein Segen? Die Gurken und Tomaten, die in Holland in riesigen Treibhäusern produziert werden, sehen zwar aus wie Gurken und Tomaten, aber schmecken tun sie wie gefärbtes Wasser. Und sie werden unter riesigem Einsatz von Energie, Wasser und Chemie gezüchtet.

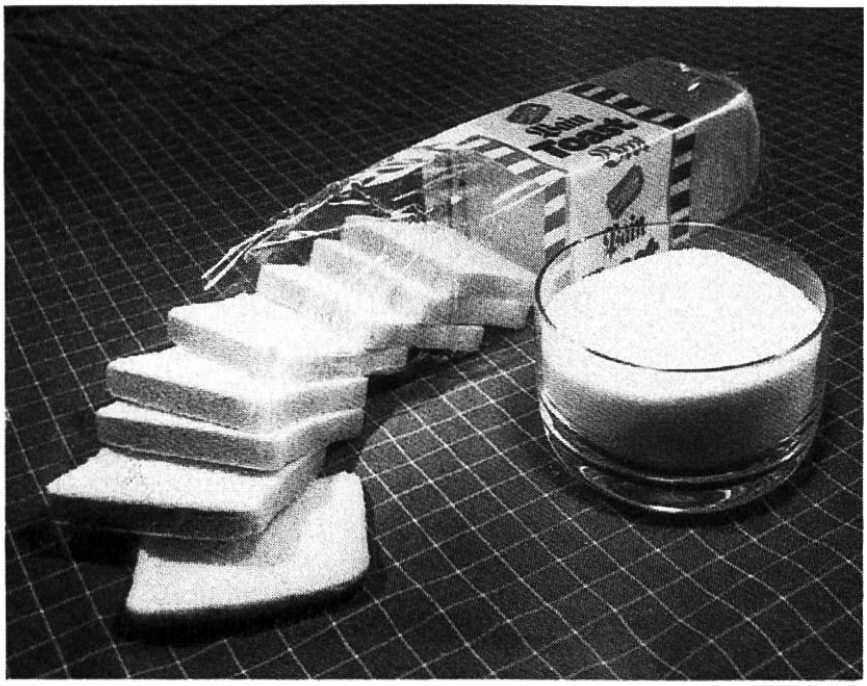
Je weisser je feiner

Früher konnten sich nur die Reichen weisses Brot leisten, die andern assen Schwarzbrot. Auch weisser Zucker war ein Privatvergnügen der Wohlhabenden. Das einfache Volk musste sich mit der Süsse von Obst, Dörrfrüchten und vielleicht mal Honig begnügen.

Heute können wir alle uneingeschränkt weisses Brot, weissen Zucker und Süssigkeiten geniessen. Ob wir deshalb soviel glücklicher sind?

Weissmehl und Kristallzucker sind *raffinierte* Lebensmittel. Wobei raffiniert hier nicht verschlagen oder trickreich bedeutet, sondern feinstens verarbeitet.

Je feiner desto besser? Weisses Toastbrot aus der Brotfabrik und weisser Kristallzucker mögen vielleicht noch die Zunge zu befriedigen, aber dem Körper bringen sie nicht mehr viel, ausser leeren Kalorien.



Und zwar so fein verarbeitet, dass sämtliche Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Ballaststoffe herausgemahlen oder herauskristallisiert worden sind. Zurück bleiben Kohlehydrate, die uns reine Energie zuführen, aber keine der andern oben genannten wichtigen Stoffe. Nehmen wir zuviele Kohlehydrate in Form von raffinierten Lebensmitteln zu uns, so werden wir ganz einfach — dick.

Zucker isst man schnell zuviel. Denn Zucker ist in sehr vielen Lebensmitteln verborgen. Kreuze an, welches Produkt nach deiner Meinung keinen beigefügten Zucker enthält:

☐ Erdbeerkonfitüre
☐ Coca-Cola
☐ Rotkraut aus der Dose
☐ milder Senf
☐ tiefgefr. Apfelstrudel
☐ Erbsen aus der Dose
☐ Nutella
☐ Ochsenschwanzsuppe «Instant»

Irgendwo kein Kreuzchen? Dann hast du dich täuschen lassen. Denn Zucker hat es in allen den oben aufgeführten Produkten. Und so kommt es, dass wir neben dem offenen Zucker und dem Zucker, den wir in einem Produkt wie Konfitüre oder Schokolade erwarten, auch grosse Mengen von «verstecktem Zucker» essen.

Wir bringen es sage und schreibe auf 40 kg Zucker pro Schleckmaul pro Jahr! Umgerechnet in Würfelzucker ergibt dies 10000 Stück oder einen Turm von 110 Metern Höhe, die Stücke flach aufeinander gelegt.

Dabei sollte Zucker, wie Salz, nur als Gewürz in kleinsten Mengen verwendet werden. Denn Zucker tut uns gar nicht gut. Er:

— fördert die Entwicklung von Karies
— «frisst» beim Abbau im Körper Vitamin B weg

40 kg Zucker verspeisen wir pro Kopf pro Jahr. Das ergibt einen Würfelzuckerturm von 110 Metern Höhe.

— macht dick
— macht krank

Ernähren wir uns daneben zur Hauptsache mit weissem Toastbrot und klitschigen Hamburger-Brötchen, verschlingen wir zuviele leere Kalorien mit zuwenig Vitaminen.

Mangel kann es geben an Vitamin B, das im ganzen Getreide, aber nicht im fein ausgemahlenen Weissmehl enthalten ist. Die Folge: Müdigkeit, Nervosität, Gewichtsprobleme.

Wie Nahrung fertig gemacht wird

Der Zuckerzusatz in der Ochsenschwanzsuppe hat dich sicher erstaunt. Neben Zucker hat es noch ganz andere Zutaten: «Stärke, Milchzucker, tierische und pflanzliche Fette, Getreidemehle, Kochsalz, Hefeextrakt, Röstzwiebeln getrocknet, Geschmacksverstärker, Rotweinpulver, Tomatenpüree getrocknet, Farbstoff E 150, Bindemittel, Speisewürze, Rindfleisch getrocknet (endlich!), Würzstoffe, Gewürze», steht unter «Zusammensetzung» auf der 15g Packung. Happig, was da alles zusammenkommt.

Studiert man die sehr klein gedruckten Inhalts-

angaben auf Packungen mit Fertignahrung, so finden sich immer wieder Begriffe wie **Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Farbstoffe, Stabilisatoren, Konservierungsmittel, Aromastoffe, Antiklumpmittel, Verdickungsmittel, Antioxidationsmittel, Bindemittel, Säureregulatoren ...**

Du bist keine Ausnahme, wenn du keine Ahnung hast, was sich hinter diesen Bezeichnungen verbirgt. Die meisten Konsumenten wissen es nicht, genausowenig können sie etwas mit den Bezeichnungen Farbstoff E 150 oder Konservierungsmittel E 210 oder Geschmacksverstärker E 625 anfangen. Dies sind nur drei beliebig ausgewählte Zusatzstoffe aus einer sehr langen Liste von Stoffen, die der Fertignahrung zugesetzt werden, damit sie länger hält, besser aussieht, feiner schmeckt ...

Leider verbergen sich hinter diesen Bezeichnungen und Nummern oft Stoffe, die für den Menschen schädlich sind, auf die einige mit Allergien reagieren, oder die sogar krebsauslösend sein können.

Zu den obigen drei Beispielen:

- Farbstoff E 150 ist harmloses Zuckerkulör, im allgemeinen nicht schädlich, hat bei Testpersonen aber auch schon zu Darmkrämpfen geführt.
- Konservierungsmittel E 210 ist Benzoesäure. Sie belastet die Leber und kann Allergien auslösen.
- Geschmacksverstärker E 625 ist Magnesiumglutamat. Bei empfindlichen Menschen kann dies zu Taubheitsgefühlen im Nacken und sogar zu Asthmaanfällen führen.

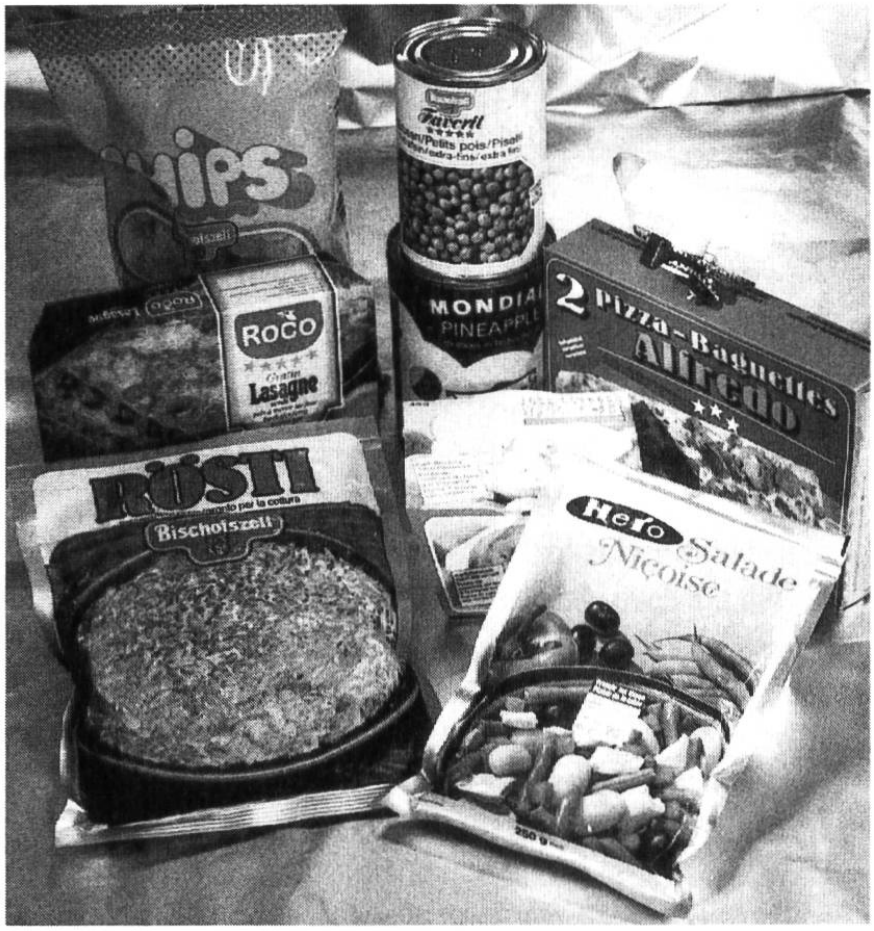
Immer noch überzeugt, dass Fertignahrung die Ernährung der Zukunft ist? Nicht nur, dass wir damit die Katze im Sack kaufen, wir verzichten mit Fertigprodukten auch auf vieles, das uns die Natur gibt. Denn die maschinelle Verarbeitung von Salaten, Gemüse, Eiern, Fleisch, Milchprodukten zerstört darin enthaltene Vitamine oder Mineralstoffe. Während langer Lagerzeiten gehen weitere Inhaltsstoffe verloren. Was letztlich als Fertig-Pizza, Schnell-

Nudeltopf oder Quicksuppe im Teller landet, hat mit den frisch zubereiteten Mahlzeiten nur noch den Namen und das Bild auf der Verpackung gemeinsam.

Die Verpackung ist ein weiterer Punkt, der gegen Fertigprodukte spricht. Denn Aluformen, Kunststoffbehälter und Blechdosen verschlingen Energie und Rohstoffe bei der Produktion — und überfüllen unsere ohnehin schon überfüllten Abfallhalden noch mehr.

Ernährung 2000

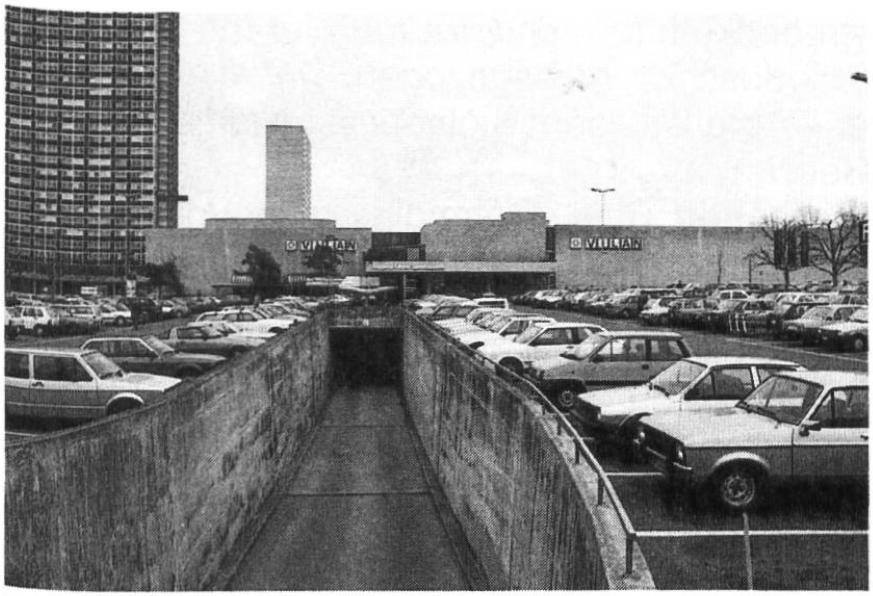
Pillen werden kaum Mahlzeiten ersetzen. Das macht einfach keinen Spass. Fertigprodukte können keine Lösung sein, denn diese Form der Ernährung ist weder unserer Gesundheit noch der Umwelt zuträglich. Was dann?



Fertigprodukte in Dosen, Beuteln, tiefgefroren — wirklich die Alternative für die Zukunft? Arbeit wird uns abgenommen, aber den Aufwand tragen wir mit: Die Produktion von Fertignahrung verschlingt viel Energie und Rohstoffe.

Das «Ernährungsprogramm 2000» kann heute beginnen. Indem du und deine Familie vor dem Griff zur Dose, zur Fertig-Pizza, zum Mango-Kiwi-Joghurt «Stop» sagen — und die Einkaufsliste nochmals überdenken:

- Produkte aus dem Inland Produkten aus der Dritten Welt vorziehen: Äpfel statt Ananas.
- Herausfinden, welches Gemüse, welches Obst zu welcher Jahreszeit Saison hat und den Speiseplan danach ausrichten.
- Wenn möglich Obst und Gemüse offen, auf dem Markt, im Bioladen, im «Chornlade» kaufen; das spart Verpackung.
- Natürlich gezogenes Gemüse vorziehen, auf Treibhaustomaten, - gurken und -salat verzichten.
- Im Geschäft fragen, ob sie Eier von Freilandhühner haben, andere nicht mehr kaufen. Sich nicht durch «ländliche» Bildchen täuschen lassen.
- Vollkornbrot, Vollkornmehl weissem Brot und Weissmehl vorziehen.
- Zuckerkonsum einschränken. Als Zwischenmahlzeit lieber einen Apfel statt einen Schokoladenriegel naschen.
- Möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel kaufen.
- Würste enthalten viel Fett und wenig Fleisch, ihren Konsum kann man ebensogut einschränken wie den Fleischkonsum.
- Einmal in einem Dritt-Welt-Laden, im «Chornlade» einkaufen und sich informieren, was es mit diesen Produkten auf sich hat.
- Zusammensetzung von Nahrungsprodukten studieren. Nicht jede «Müesli-Mischung» hält, was sie verspricht: Der Zuckeranteil ist oft gigantisch, und Orangen-, Bananen-, Erdbeer- und Mangoflocken sprechen nicht eben für ein umwelt- und dritt-Weltfreundliches Produkt.
- Sich nicht immer auf die grössten, glänzendsten Früchte stürzen — sie stammen meistens aus



Einkaufsgewohnheiten haben auch mit der Umwelt zu tun: das Einkaufszentrum auf der «grünen Wiese», zu dem man nur mit dem Auto gelangt, der kleine Laden im Quartier oder der Wochenmarkt.

Obstmonokulturen und wurden unter massiven Chemieduschen grossgezogen. Der weniger makellose Apfel aus dem Bioladen ist nicht schlechter im Geschmack.

- Ungeschälten Reis, Getreidekörner, Vollkornteigwaren verwenden, neue Rezepte ausprobieren.
- Eher im kleinen Laden, beim Bäcker, beim Metzger, beim Milchmann, auf dem Markt statt im Supermarkt einkaufen.

Es wäre ein Anfang, die Ernährung in diese Richtung umzustellen: besser für die Gesundheit und besser für die Umwelt. ●

Ruth Michel Richter

Wenn du mehr darüber wissen willst:

Panda-Magazin ***«Mahlzeit»,*** WWF Schweiz.

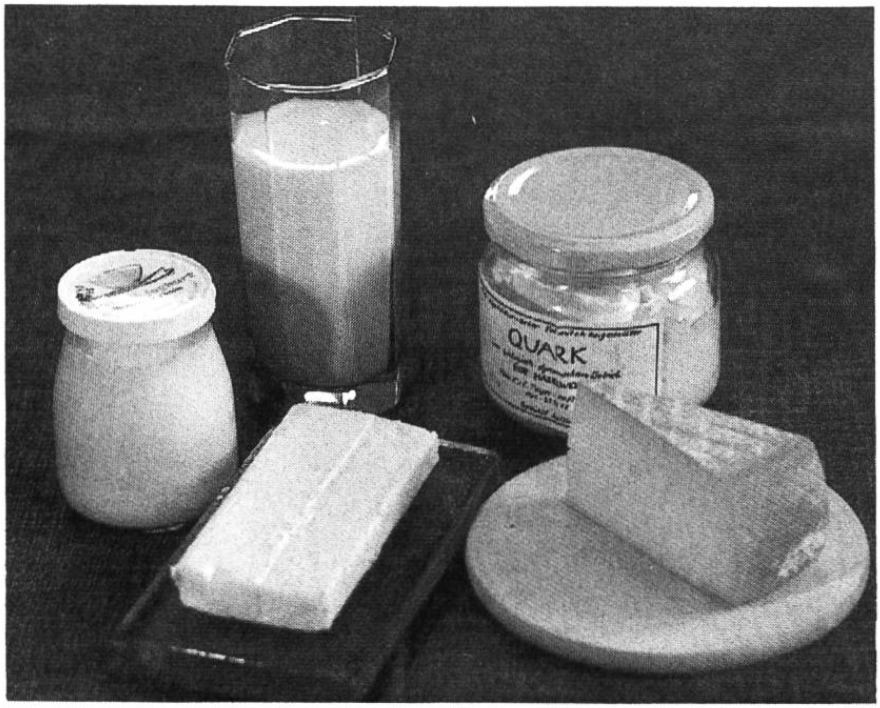
Rainer Griesshammer: ***«Der Oeko-Knigge»,*** Rowohlt Verlag Reinbek b. Hamburg, 1984.

«Aktion gesünder Essen», Postfach, 8037 Zürich. Hier gibt es Informations-Material und für Fr. 25.— kann man die 4xjährlich erscheinende Zeitschrift abonnieren.

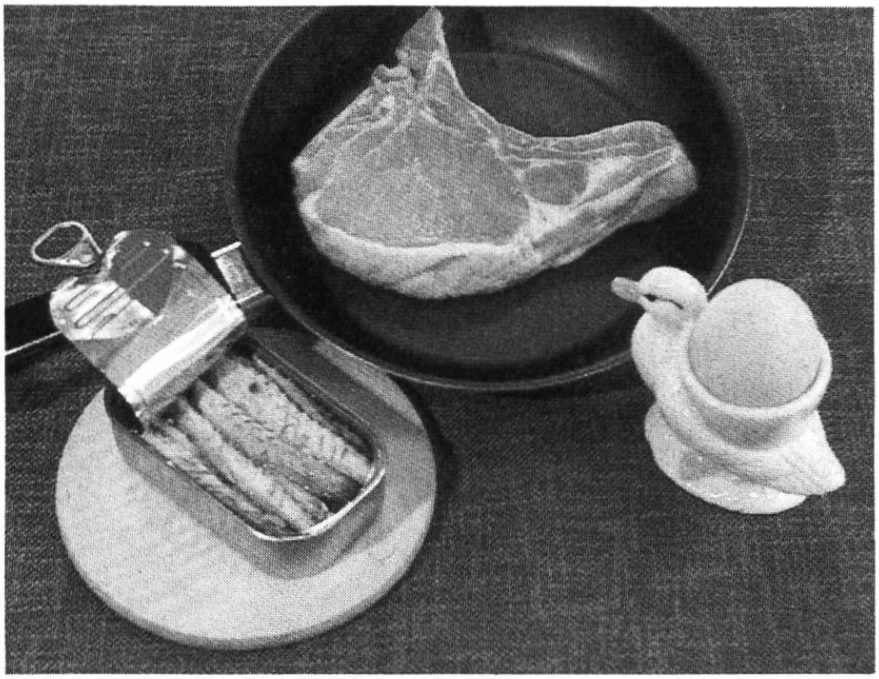
«Die Jahreszeiten-Küche: Früchte und Beeren» und ***«Die Jahreszeiten-Küche: Gemüse»,*** von der «Aktion Gesünder Essen» und «Erklärung von Bern», herausgekommen beim Unionsverlag, Zürich.

Das verlockende Grossangebot im Supermarkt — das jahreszeitlich beschränkte Angebot im Bioladen. Importe aus Südafrika hat es hier bestimmt nicht!

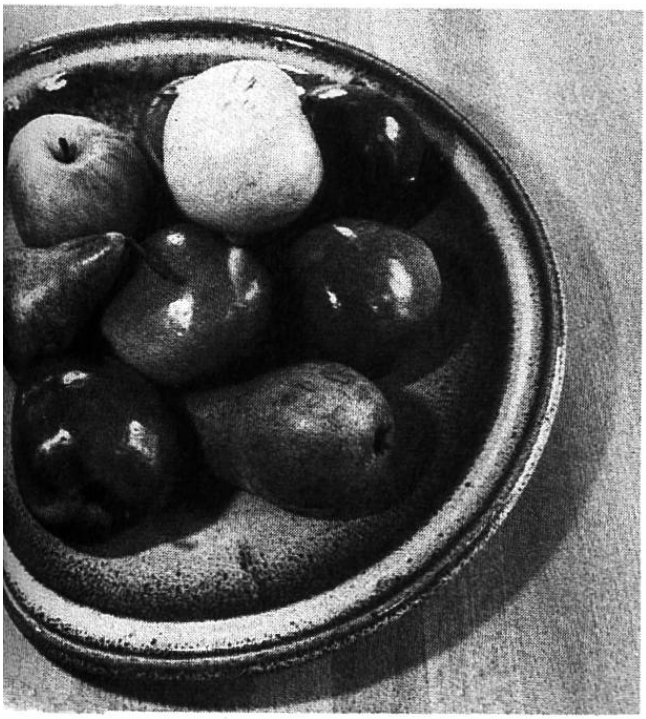
Was Mägen am meisten mögen oder die tägliche Portion Gesundheit



4—5 dl Milch oder Joghurt oder 1,5 dl Quark oder 50 g Käse



1 Ei oder ab und zu 50—70 g Fisch oder Fleisch



2x täglich,
mindestens 1x roh

50—70 g Getreide
oder 200 g Vollkorn-
brot oder 200 g
Kartoffeln

2x täglich,
mindestens 1x roh

SKA-Spar-Service plus

Dann ist der SKA-Sparplan plus für Jugendliche genau die richtige Zentraleinheit für Sie. Wenn Sie monatlich Fr. 90.– einspeichern, haben Sie nach 5 Jahren bei 3¾% Zins und Bonus einen Stamm von Fr. 6073.40 zusammen. Und schon können Sie sich den eigenen PC leisten. Der SKA-Spar-Service plus bietet übrigens eine ganze Reihe von kompatiblen Sparprogrammen an. Die Tips dazu finden Sie in der SKA-Sparbroschüre. Bestellen und einprogrammieren.

Coupon

Bitte senden Sie mir gratis die SKA-Sparbroschüre «Richtig sparen – mehr erleben».

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. P: _____ G: _____

Coupon einsenden an die nächstgelegene Niederlassung oder Schweizerische Kreditanstalt, Abteilung Pvz, Postfach, 8021 Zürich.

SCHWEIZERISCHE KREDITANSTALT
SKA