Infobrief an die Gruppenleiterinnen: Infos zum Thema Essen und Selbstversorgung

Wenn ihr mal an Filme, wie die kleine Farm, Michel aus Lönneberga denkt: Wie haben die Leute damals gelebt? Oder habt ihr vielleicht schon einmal das Freilandmuseum Neusath-Perschen besucht - Gab es in der Kindheit eurer Großeltern auch schon große Discounter und Supermärkte?

Nein, tatsächlich gibt es Supermärkte mit Selbstversorgung erst seit den 50er Jahren. Vorher gab es kleine Läden, sog. Tante-Emma-Läden. Hier hat man gewartet, bis man bedient wurde und hat nichts selbst aus dem Regal geholt. Die Lebensmittel waren offen zu kaufen und man brachte seine Gefäße z.B. die Milchkanne selbst mit und hat Milch hineinfüllen lassen.

Erst mit den Selbstbedienungsläden mussten die Waren eingeschweißt und verpackt werden. Das führt zu sehr viel Plastik-Müll.

Einst kauft man vor allem regionale Waren also das, was in der Umgebung angebaut wurde. Dinge von weiter her gab es im Kolonialwarenladen, sie waren etwas Besonderes und entsprechend teuer.

Einen Großteil des Gemüses, des Obstes und der Kräuter wurde v.a. von der Landbevölkerung ohnehin im eignen Garten angebaut. Da wurden auch Hühner, Gänse, Hasen, Schafe und Schweine gehalten. Deren Fleisch wurde nur sonntags gegessen, sonst lebte man vegetarisch. Gekocht wurde nur frisch und für den Winter wurden Lebensmittel eingekocht, bzw. in Erdkellern gelagert.

Und heute:

Riesige Supermärkte haben Lebensmittel aus aller Welt in den Regalen. Wir können sogar Erdbeeren essen, die im Winter gar nicht bei uns wachsen. Viele Menschen kaufen fertige Lebensmittel und wärmen nur noch auf. Viele Haushalte kochen nicht mehr täglich selbst.

Manchmal praktisch. Aber es bringt große Nachteile mit sich:

- Lebensmittel werden von weither transportiert, das verbraucht Energie und dadurch fahren viele LKWs durch die Gegend.
- Unsere Landwirtschaft wurde industrialisiert. Massentierhaltung und der Einsatz von chemischen Düngern führen zu vielen Problemen.
- Fleisch wurde so billig und wird deshalb viel zu oft gegessen.
- In der Folge mussten viele kleine Landwirte ihren Betrieb einstellen. Und gerade die kleinen landwirtschaftlichen Betriebe führten durch ihre Bewirtschaftung zu einer Artenvielfalt und haben die Versorgung mit guten Lebensmitteln sicher gestellt.
- Viele Kinder und Jugendliche sind übergewichtig und ernähren sich sehr ungesund.

Und wie könnte für uns Weltträumerinnen die Zukunft aussehen?

- Es gibt wieder mehr Menschen, die gemeinschaftlich ihr Gemüse anbauen oder regional bei den Bauern vor Ort einkaufen.
- Die Fördermittel in der Landwirtschaft werden nur noch für ökologisch sinnvolle Maßnahmen vergeben. Kleinere landwirtschaftliche Betriebe lohnen sich wieder. Es lohnt sich wieder Tiere draußen weiden zu lassen.
- Die Menschen essen weniger Fleisch und Milchprodukte. Sie essen bewusster, schätzen die Lebensmittel mehr und sind auch bereit faire Preise für gute Lebensmittel zu bezahlen.
- Es gibt an jeder Ecke Unverpackt-Läden, in denen wir plastikfrei einkaufen können.
- Die Menschen nehmen sich wieder mehr Zeit für das Einkaufen, Kochen und Essen

Kleine Hintergrundinfo zu Zucker:

Stärken stärken! Besser als Süßkram essen

Stärke sind effektive Energielieferanten, weil sie aus Vielfachzucker bestehen und diese wird lange in unserem Körper abgebaut, d.h wir sind länger satt. Stärke ist in Gerteidekörner, Knollen und Wurzeln auch in Früchten (Hülsenfrüchte, Bananen) vorhanden.

50-60 % der täglichen Energie sollte in Form von Kohlenhydraten verzehrt werden. Ein geringer Teil davon kann Zucker aus Obst und Milchprodukten sein; den größten Teil sollte Stärke aus Getreide oder Knollen (Kartoffeln) bilden.

Gerade für Kinder ist die kontinuierliche und gleichmäßige Zufuhr von Kohlenhydrat-Energie zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Konzentration in Schule und Freizeit wichtig.

Hochzuckerhaltige Snacks und Getränke werden sehr schnell ins Blut aufgenommen. Der Körper wird quasi mit Energie überflutet, die dann rasch verstoffwechselt bzw. gespeichert wird und es kann zu einem nachfolgenden „Energieloch" kommen, u. U. verbunden mit Leistungstief und Heißhunger. Komplexe Kohlenhydrate wie Stärke werden dagegen langsamer abgebaut und stehen dem Körper länger zur Verfügung.
Ballaststoffe als natürlicher Inhaltsstoff von Getreide verlangsamen ebenfalls die Aufnahme der Energie aus dem Verdauungstrakt in das Blut. Daher sollte bei der Auswahl von Snacks und bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten auf eine gute Mischung von Stärketrägern und anderen Lebensmitteln geachtet werden.

Diese Pyramide verdeutlicht, welche Lebensmittel in welcher Menge du täglich zu dir nehmen solltest. Zu diesen acht Lebensmittelgruppen zählen:

- Obst
- Gemüse
- Kohlenhydrate zur Sättigung (Brot und Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln)
- Tierische Produkte für Muskeln und Knochen (Vegetarier müssen das anders ausgleichen)
- Gute Fette und Öle wie zum Beispiel Oliven- oder Rapsöl
- Milch und Milchprodukte
- Süßigkeiten, Gebäck, Knabbereien
- Wasser
- Die Basis bilden die Getränke. Es folgen an zweiter und dritter Stelle die pflanzlichen Lebensmittel, also Gemüse und Obst sowie Getreide(-produkte), die häufig und reichlich verzehrt werden sollen.
- Tierische Lebensmittel – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten maßvoll genossen werden. Sparsamkeit ist angesagt bei Ölen und Fetten.
- In der Pyramidenspitze finden sich Süßigkeiten, Snacks und Alkohol. Sie werden geduldet, wenn die Lebensmittel aus Basis und Mittelfeld ausreichend im Speiseplan vertreten sind.

Hinweise zum Einlösen von Sternen:

Jede Gruppe bzw. Leiterin bestimmt selbst, für was gesammelte Sterne eingelöst werden können. Material oder Ähnliches soll zum Thema des Projektes Umweltbildung passen. In den Aktionsvorschlägen findet ihr Ideen dafür. Bitte meldet euch im Diözesanbüro zurück! Pro Gruppe steht euch ein Betrag von 50 € für Sternenlohn und 50 € für Aktionen und Material zur Verfügung.

Danke liebe Leiterinnen für euer Engagement!
Bei Fragen könnt ihr euch
gerne an mich wenden:
vetter-loeffert@r-kom.net
Ich freue mich auch über einen Anruf,
dann können wir überlegen
was ich bei euch durchführen kann.

Viel Spaß!

Eure Gaby