1/2021 – Februar

BAUSTEIN

Ernährung

Kolping jugend
Diözesanverband Würzburg

Inhalt

2 **VORNEWEG**

DIKO goes Digital

Neu in der DIÄT – Franziska Stock

Neu in der DL – Christian Schneider

Verabschiedung DL – Felix Behr

5 **VORGESTELLT**

Vegan leben

Antrag Gendersternchen und Nestlé-Boykott

Teste dein Wissen

Und was isst du so?
Interviews Ernährungsformen

Nutri Score

10 **AUFGELESEN**

Kinderseite

Kolpingkalender 2021

Vorwort

Liebe Leser*innen des Baustein-Magazins,

am Ende eines jeden Jahres gibt es nahezu überall einen Jahresrückblick. In dieser Ausgabe des Bausteins werden wir auf eine erste digitale Diko im Oktober 2020 zurückschauen. Personelle Veränderungen gab es hier mit Franziska Stock für die DIÄT und Christian Schneider sowie Felix Behr für die DL. Das digitale Format der Diko hat nicht vor der Verabschiedung von Anträgen über Gendersternchen und Nestlé halt gemacht.

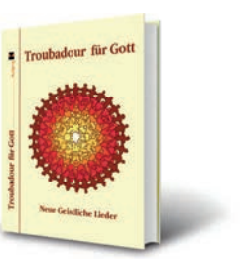
Für jedes neue Jahr nimmt sich der ein oder andere von euch gute Vorsätze vor. Auch die Ernährung wird dabei in den Blick genommen. Wie sich andere ernähren, könnt ihr in den Interviews zu verschiedenen Ernährungsformen nachlesen und euch ein paar Tipps von der Ernährungsberatung holen. Dazu gibt es noch Eckpunkte des in Deutschland neu eingeführten Nutri-Scores.

Nachdem wir bei einem Jahresrückblick uns zurückerinnern, hier noch ein Blick in die Zukunft: der Kalender für 2021.

Bis bald

Buch „Troubadour für Gott“

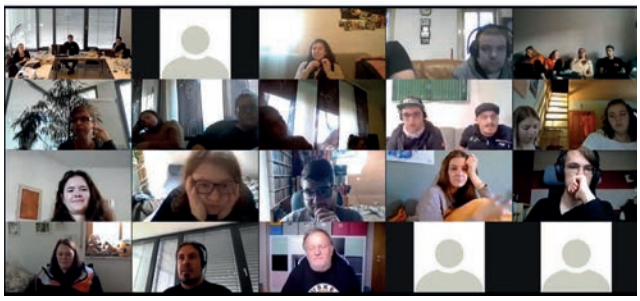
1 - 5	Exemplare à	14,30 Euro	Bestellung bei:
6 - 49	Exemplare à	12,75 Euro	Kolping-Mainfranken GmbH
50 - 99	Exemplare à	12,50 Euro	Kolpingplatz 1, 97070 Würzburg
ab 100	Exemplare à	12,25 Euro	Tel. 0931 – 41999-510 oder info@kolping-mainfranken.de



Impressum: Ruth Förtsch, Susanne Jantzer, Sonja Bolch, Alexander Ruf, Franziska Stock, Christian Schneider, Felix Behr, Sören Nissen, **Auflage:** 7600. **Layout:** Fabienne Zobel. **Druck:** Rudolph Druck. **Erscheinungsweise:** 3x jährlich. **Baustein im Internet:** www.kolpingjugend-dv-wuerzburg.de. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder der verantwortlichen Diözesanleitung wieder!

DIKO goes Digital –

wir lassen uns von Corona nicht aufhalten!



Die diesjährige Diözesankonferenz fand am 24.10.2020 als online Variante statt. Es fanden sich 27 Delegierte ein, um gemeinsam zu diskutieren, zu wählen und Spaß zu haben.

Um die erste digitale Konferenz gut austragen zu können, wurde bereits am Freitag für alle Teilnehmenden ein Technik-Check angeboten. Während die Einen in die benötigten Programme eingewiesen wurden, wurde den Anderen die Wartezeit verkürzt. Unser Diözesanes Ideen- und Äktschn-Team spielte mit den Anwesenden „Reise nach Jerusalem EXTREM“.

Der Samstag begann mit dem Impuls „Wo bin ich Kolping“. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und den „obligatorischen Regularien“ ging es mit Anträgen weiter: Beschlossen wurden z.B. ein Nestlé-Boykott, sowie die Einführung des Gendersternchen*. Der letzte große Punkt waren Wahlen und die Berufung der neuen DIÄT: Wir gratulieren herzlich Susanne Jantzer (KJ Schweinfurt), Steffen Kuhn (KJ Güntersleben) und Annelie Lutz (KJ Veitshöchheim) zur Wiederwahl und Christian Schneider (KJ Retzbach) als neues Mitglied der Diözesanleitung, sowie Franziska Stock (KJ Großheubach), Anna und Maria Kilian (KJ Güntersleben), Simon Kuhn (KJ Retzbach), Johannes Römisch (KJ Marktheidenfeld) und Agnes Franz (KJ Hausen) zur Berufung in die DIÄT.

Verabschiedet haben wir – vorerst im kleinen Rahmen – Laura Weis (KJ Leidersbach) aus der DIÄT und Felix Behr (KJ Retzbach) als langjährigen Diözesanleiter. Vielen Dank für euer Engagement!

Der diesjährige Studienteil „Mitgliedergewinnung“ konnte nicht angeboten werden, da die Diko auf einen Tag verkürzt wurde. Es wird bereits geplant, diesen im nächsten Jahr nachzuholen.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Delegierten der Ortsgruppen und Gästen, der DIÄT und unserer Gesprächsleitung Sebastian Dietz (BDKJ).

Die Diözesanleitung

Neu in der DIÄT

Hallo,
mein Name ist Franziska Stock, ich bin 20 Jahre alt und komme aus Großheubach im Landkreis Miltenberg. Seit diesem Wintersemester studiere ich Sonderpädagogik auf Lehramt mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung in Würzburg.

Ich bin mittlerweile sein 10 Jahren in der Kolpingfamilie Großheubach, war allerdings auch schon von klein auf bei Familienwochenenden, Zeltlagern und Aktionen der Kolpingjugend dabei.

Ich bin seit zwei Jahren Jugendvertreterin in unserer Kolpingjugend und im Vorstand aktiv. 2019 war ich über die Diözese Würzburg in Kenia um dort Kolpingsfamilien zu besuchen, Projekte zu unterstützen und das Land und die Kultur kennenzulernen.

In meiner Freizeit tanze ich in einer Garde und bin als Teamerin im Circus Blamage, einem Kinder- und Jugendcircus tätig.

Ich freue mich auf die Zeit im DIÄT-Team und bin gespannt was mich erwartet!

Franziska Stock

Neu in der DL

Servus miteinander,
Mein Name ist Christian Schneider, ich bin 21 Jahre alt und wurde auf der Diözesankonferenz 2020 neu als Diözesanleitung gewählt. Aufgewachsen bin ich in der Kolpingfamilie Retzbach. Vom Neuling, zum alten Hasen in der Gruppenstunde bis hin zum Ortsleiter und letztendlich Jugendvertreter habe ich in meiner Heimat so ziemlich alle Stationen durchgemacht. Auf Diözesanebene bin ich bereits seit 2 Jahren als AK JE´ler aktiv und gebe nun mein Bestes, dass ich dem Amt als Diözesanleitung gerecht werde!

Meine Ziele sind es: Mehr Leben in die Ortsgruppen bringen, deren Kontakt zur Diözesanebene stärken und tolle Veranstaltungen auf die Beine stellen. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, die Zusammenarbeit im aktuellen Team und auf neue Menschen, die ich treffen und kennenlernen darf.

Ich bedanke mich für Euer Vertrauen und wünsche uns eine tolle Zeit.

Bleibt gesund und Treu Kolping! Euer

Christian Schneider

2016 lieferte Pizza Hut eine Pizza auf die Spitze des Kilimanjaros und stellte damit den Weltrekord für die höchste Pizzalieferung aller Zeiten auf.

Das Ausblasen der Kerzen auf einem Geburtstagskuchen erhöht die Anzahl der Bakterien auf dem Kuchen um circa 1.400 Prozent.

Verabschiedung Diözesanleitung

Tschüss, Ade und bis Bald
Als ich mein Amt 2015 beginnen durfte, hätte ich nie geahnt, dass die Zeit so schnell vergehen würde. Schwupp sind fünf Jahre vorbei und es heißt nun Abschiednehmen. Danke für die zwar manchmal anstrengende, vor allem aber spannenden, bereichernden und für mich durchaus prägenden Jahre! Danke für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit in der DL, im Vorstand und allen Gremien! Danke für die vielen tollen Begegnungen und Gespräche! So schön die Zeit auch war, freue ich mich jetzt umso mehr auf die Zukunft und meine neue Aufgabe als Papa. Sicher sehen wir uns auf der ein oder anderen Veranstaltung bald wieder. Bis dahin machts gut, bleibt gesund.
Treu Kolping!

Felix Behr

„Die Zeit an sich betrachtet ist völlig wertlos, sie erhält den Wert für uns erst durch unsere Tätigkeit in ihr."
Adolph Kolping

Vegan leben

War vor einigen Jahren der Begriff „Veganismus“ einigen Leuten noch nahezu unbekannt, so ist er inzwischen doch schon fast in aller Munde. Veganer*innen meiden die Nutzung von Tieren oder tierischen Produkten in allen Lebensbereichen.

Vegan = Mangelernährung? Fakt ist, dass nur Vitamin B12 nicht in ausreichendem Maße über eine rein pflanzliche Ernährung zur Verfügung steht. Es ist überwiegend in Fleisch enthalten. Diesem Mangel kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln begegnen. Auch hält sich das Gerücht, dass durch die vegane Ernährung zu wenig Proteine aufgenommen werden. Ein Vergleich zeigt jedoch: in 500g Fleisch sind ca. 39g und in 500g pflanzlicher Nahrung 38g Protein enthalten.

Doch welche Alternativen gibt es zu Fleisch? Z.B. texturiertes pflanzliches Protein, beispielsweise aus Soja. Auch Alternativen zu klassischen Milchprodukten wie Speiseeis sind immer gefragter. Hier z.B. auf Basis von Soja, Mandeln, Reis oder Nüssen. Und auf das Ei wird auch immer mehr verzichtet. Nicht zuletzt gesundheitliche Überlegungen tragen dazu bei.

Medizinische Studien belegen, dass übermäßiger Verzehr tierischer Produkte, v.a. Fleisch und Milchprodukte, nachteilig auf die Gesundheit wirkt. Die in zu großen Mengen krankmachenden, überwiegend gesättigten Fettsäuren in tierischen Lebensmitteln führen oft zu Übergewicht und Erkrankungen.

Die sog. China-Study hat sich mittlerweile über vier Jahrzehnte mit diesen Fragen beschäftigt und kommt zu klaren Ergebnissen. Ein übermäßiger Konsum von tierischen Produkten führt zu gesundheitlichen Problemen und Krankheiten. Sichtbar wird dies in den Industrieländern. Auf Platz eins der Todesursachen in Deutschland befinden sich seit über 20 Jahren Herzkreislauferkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle, dicht gefolgt von Krebserkrankungen. Auch eine Zunahme an Multiple Sklerose, Neurodermitis, Arthrose und Osteoporose, sowie Atemwegserkrankungen wie Asthma sind zu beobachten. Bei letzterem spielt anscheinend der Konsum von Milch & Milchprodukten eine entscheidende Rolle. In Ländern, in denen aufgrund häufig vorkommender Lactose-Intoleranz bedingt wenig bis gar keine Milch konsumiert wird, spielen derartige Erkrankungen kaum eine Rolle, da diese dort nicht oder nur in geringem Maße auftreten.

Gibt es weitere Gründe, über eine Änderung der Lebens- und Ernährungsweise nachzudenken? Neben der ethisch-moralischen Frage bezüglich der Tierhaltung und Schlachtung an sich, spielen noch weitere Gründe eine Rolle, sich Gedanken über dieses Thema zu machen. So werden z.B. 80 % der weltweiten landwirtschaftlichen Fläche dazu verwendet, genug Futter für unsere Masttiere anzubauen. 98 % des Soja werden zu Tierfutter. So entstehende Monokulturen tragen längerfristig zu Verödungen, Auslaugung der Böden und Waldrodungen bei.

98 % der tierischen Produkte wie Fleisch, Eier, Milch, Fisch usw. kommen aus Zucht- und Massentierhaltung. Weiter gelangen durch aggressive Landwirtschaft Pestizide und Co in Umwelt und Grundwasser und somit auf bzw. in unser Gemüse, Obst und Getreide und natürlich auch in die Fleisch- und Milchproduktion. Über den Nahrungskreislauf landen sie wieder bei uns auf dem Teller.

Es stellt sich die Frage: braucht man unbedingt Fleisch, Wurst oder Käse, um zu überleben? War früher Käse oder ein Stück Fleisch Beilage zum Gemüse, Nudeln, Reis und Kartoffeln, so ist es heute oft umgekehrt. Wie könnte ein Kompromiss aussehen? Wäre es sinnvoll, statt auf Quantität mehr auf Qualität zu setzen – am besten aus biologischer Haltung aus der Region? Ein Kompromiss, der für mehr Umweltschutz und Tierwohl sorgen und für Verbraucher*innen mehr Lebensqualität, Genuss und vor allem Gesundheit bieten würde.

Sören Nissen,
Ernährungsberater

Quellen:
https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/marktprognosen-vegane-produkte; www.umweltbundesamt.de; China-Study; www.milchlos.de

Aufgrund des geringen Luftdrucks kocht Wasser auf dem Mount Everest bereits bei 70 Grad Celsius.

Ein Reiskorn besitzt mehr Gene als der Mensch.

Eier explodieren in der Mikrowelle.

Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Bohnen.

Gendersternchen und Nestlé Boykott –

Die Anträge der DIKO 2020

„Die Kolpingjugend Diözesanverband Würzburg erkennt die Vielfalt biologischer und sozialer Geschlechter an. Menschen, die sich nicht in das binäre Geschlechtersystem einordnen können oder wollen, schätzen wir genauso wert wie alle anderen. Die Kolpingjugend DV Würzburg stellt sich gegen ihre gesellschaftliche Diskriminierung und heißt sie in der Kolping-Gemeinschaft willkommen! Geschlechtervielfalt ist der Kolpingjugend DV Würzburg ein Anliegen. Um diesem zu entsprechen braucht es auch eine sprachliche Sensibilität im Miteinander und eine gendergerechte Schreibweise in der verbandlichen Kommunikation."

„Die Kolpingjugend Diözesanverband Würzburg möchte in Zukunft den Nestlé-Konzern bei allen eigenen Veranstaltungen grundsätzlich boykottieren. Dieser Boykott soll öffentlichkeitswirksam sein und ebenfalls an die Kolpingsfamilien vor Ort und an das Kolpingwerk herangetragen werden, um darauf hinzuwirken, dass in Zukunft keine Nestlé Produkte mehr verwendet werden. Zusätzlich fordern wir als Kolpingjugend Diözesanverband Würzburg öffentlich folgende Punkte von Nestlé: Die Anerkennung von freiem Zugang zu sauberem Trinkwasser als Menschenrecht, keine Rodung von Wäldern für neue Plantagen, umweltbewusste Produktion, Wahrung der Rechte der lokalen Bevölkerung, Wahrung von Arbeitnehmer*innenrechten."

Teste dein Wissen

Was bedeutet LGBTQ?

☐ Lesbisch Schwul Bisexuell Transgender Intersexuell
☐ Lebe Gut bis Tod innewerden
☐ Schwule Mädchen Sondereinsatz Fettes Brot
☐ Lesbisch Schwul Bisexuell Transrapid Intersexuell

Was ist mit Trans* gemeint?

☐ Oberbegriff für die Nichtidentifikation mit biologischen Geschlecht
☐ steht für Homosexualität
☐ Beschreibt eine geschlechtsangleichende Behandlung
☐ kommt aus dem Spanischen und meint „Grenze"

Bereits seit 2008 gibt es in Deutschland eine dritte Geschlechtswahlmöglichkeit „divers"

☐ True ☐ False

Welche dieser Marken gehören zur Nestle Gruppe?

☐ Felix Tiernahrung ☐ The Body Shop
☐ KitKat ☐ Vittel
☐ Maggi

Wie hoch war der Jahresumsatz von Nestle 2019?

☐ 85,71 Milliarden € ☐ 10,43 Mio. €
☐ 46,67 Milliarden € ☐ 101,71 Mio. €
☐ 23,98 Milliarden €

In welchem Land hat Nestle seinen Hauptsitz?

☐ Schweiz ☐ USA ☐ Deutschland
☐ Niederlande ☐ China

Bock auf mehr Infos?

Lösungen: *1. Lesbisch Schwul Bisexuell Transgender Intersexuell 2. Oberbegriff für die Nichtidentifikation mit biologischen Geschlecht 3. False 4. Felix, Kitkat und Vittel 5. 85,71 Milliarden € 6. Schweiz*

Und was isst du so?

Michi aus Eltmann
begeisterter Griller und Allesesser mit !

B: Wie ist das denn bei dir so mit dem Essen? Bist du ein Allesesser in Anführungszeichen?

M: Ja eher mit Ausrufezeichen! Ich esse oder grille eigentlich alles, frei nach dem Motto: es gibt nichts, was man nicht grillen kann. Es gibt beim Burger auch mal ein veganes Patty und andere Alternativprodukte, aber es würde für mich nicht ohne Fleisch gehen. Wichtig ist mir hierbei vor allem die Qualität der Produkte.

B: War das bei dir schon immer so? Wie hat sich das bei dir entwickelt?

M: Grundsätzlich war das schon immer so, dass es bei uns alles gab und ich immer alles probiert hab. Das Grillen habe ich vor ein paar Jahren für mich entdeckt.

B: Wie wichtig ist das Thema Ernährung für dich? Informierst du dich über dein Essen?

M: Es hat einen recht hohen Stellenwert für mich. Ich informiere mich v.a. über die Herkunft und Haltung bei z.B. Fleischprodukten.

B: Hast du schon mal überlegt, dich anders zu ernähren und das schon mal gemacht?

M: Ich habe mal überlegt Intervallfasten zu machen, also 16 Stunden fasten und dann 8 Stunden essen, aber das habe ich bis jetzt noch nicht ausprobiert. Einfach um sich fitter zu fühlen und vielleicht auch ein bisschen abzunehmen.

B: Hast du gesundheitliche Bedenken bei deinem Ernährungsstil?

M: Nein eigentlich nicht. Ich esse zwar regelmäßig Fleisch, aber achte dabei trotzdem auf eine ausgewogene Ernährung und mache mir deshalb keine großen Gedanken.

B: Hast du Schwierigkeiten im Alltag bei deinem Ernährungsstil?

M: Eher nicht. Einzige Schwierigkeit beim häufigem Grillen und frisch Kochen ist natürlich die Zeit, die manchmal fehlt.

B: Würdest du sagen, dass deine Ernährung besonders teuer oder günstig ist?

M: Natürlich sind frische und Bio Zutaten, v.a. auch Fleisch, teurer, aber das ist es mir auch Wert für eine bessere Lebensqualität. Das merkt man dann schon manchmal im Geldbeutel.

B: Machst du auch mal Ausnahmen? Also z.B. mal zur nächsten Fast-Food-Kette?

M: Ja (lacht). Ist manchmal so eine kleine Belohnung.

B: Was hältst du denn von anderen Ernährungsstilen – vegan, vegetarisch, etc - ?

M: Ich ziehe den Hut davor, ich könnte das nicht. Ich finde die Überzeugung gut, dass Tiere nicht gequält, geschlachtet werden müssen fürs Essen. Auch bei mir kommen vegane / vegetarische Sachen auf den Grill. Und bei den richtigen Zutaten und der richtigen Zubereitung kann alles gut schmecken.

B: Was ist aktuell dein Lieblingsessen?

M: Schwierig (lacht). Ich würde sagen Schnitzel mit Pommes als All-Time-Favorite. Pommes mit Ketchup, aber gute Pommes brauchen eigentlich gar nichts.

Eva aus Würzburg
hat vor Kurzem erst ihre Ernährung umgestellt

B: Erzähl doch erstmal, wie du dich ernährst. Gibt es dafür eine Bezeichnung?

E: Vegetarisch. Also esse ich Milchprodukte und Eier, aber kein Fleisch und keinen Fisch.

B: Wie bist du dazu gekommen?

E: Ich war zuerst ein halbes Jahr Vegetarier, dann fast 6 Jahre vegan und bin jetzt wieder auf vegetarisch gegangen, weil ich einfach manchmal ein bisschen faul bin und eine vegetarische Ernährung doch etwas einfacher ist und auch mal wieder Lust auf die Lebensmittel hatte, wie z.B. Mich, Eier und v.a. Käse. Veganes Essen war mir oft zu aufwändig, die Fertigprodukte haben mir nicht so geschmeckt, waren schwer zu kriegen und sind auch teuer.

B: Wie wichtig ist das Thema Ernährung?

E: Nicht so wichtig. Früher hatte es auch schon mal einen höheren Stellenwert, das kommt einfach auf die Lebensphase an, in der man sich eben gerade befindet.

B: Wie kam es bei dir dazu?

E: Ich will einfach nicht, dass ein Tier für mich stirbt, wenn ich mich auch anders ernähren kann. Ich habe zwar früher auch gern Fleisch gegessen, aber das würde für mich nicht mehr in Frage kommen. Ich esse auch gezielt Fleischalternativen, die wie Fleisch schmecken sollen.

B: Fürchtest du irgendwelche gesundheitlichen Konsequenzen durch deinen Ernährungsstil?

E: Bei der vegetarischen Ernährung habe ich da an sich kei-

ne Bedenken, eher weil ich mich momentan nicht so ganz gesund ernähre. Bei der veganen Ernährung hatte ich den Gedanken schon ziemlich oft und ich habe jetzt das Gefühl, dass ich mich mit der vegetarischen Ernährung gesünder fühle, ein besseres Immunsystem habe.

B: Hast du irgendwelche Schwierigkeiten im Alltag?
E: Mit dem Vegetarischen nicht mehr so, das war auch einer der Gründe vom Veganen wieder weg zu gehen. Es ist einfach in der Gesellschaft schon deutlich besser akzeptiert und dadurch habe ich kaum noch Einschränkungen. Es kommt natürlich vor, dass auf der Party-Pizza ausschließlich Fleisch ist und keiner an mögliche Vegetarier gedacht hat, aber sonst geht's.

B: Wie waren die Reaktionen deines Umfelds bei Wechsel von Vegetarier zum Veganer und umgekehrt?
E: Vom Vegetarier zum Veganer waren die Reaktionen krasser, manche fanden es heftig und übertrieben, andere haben es gefeiert, da ich auch vegane Freunde habe. Vom Veganer zum Vegetarier haben es die Leute eigentlich gut aufgefasst, obwohl ich da mehr Bedenken hatte, dass an mir und meinen Prinzipien gezweifelt wird. Aber an sich haben alle cool reagiert. Als ich vegan wurde war das manchmal schon wirklich nervig, denn wenn Leute von einem erfahren, dass du vegan bist, ist das Feuer eröffnet. Du wirst mit Fragen bombardiert, wieso du das jetzt machst usw.

B: Hast du das Gefühl deine Ernährungsweise ist günstiger oder teurer als andere?
E: Beim direkten Vergleich ist Vegetarisch schon günstiger als Vegan. Ich denke insgesamt, dass eine vegetarische Ernährung mit am günstigsten ist, da ja qualitativ hochwertiges Fleisch auch seinen Preis hat. Wenn man eben nicht die Billig-Würstchen aus dem Discounter kauft. Geld war aber nie ein Grund für meine Ernährungsumstellung.

B: Machst du auch mal Ausnahmen?
V: Nein, eigentlich nie. Als Veganer mit einem gewissen Alkoholspiegel kam es schon mal vor, dass ich mir nachts beim Bahnhof ein süßes Teilchen geholt habe oder wenn wir auf der Arbeit Kuchen oder so geschenkt bekommen haben und es sonst weggeworfen wurde. Aber das habe ich dann aufgehört, als ich Foodsharing entdeckt habe. Das ist eine Facebook Gruppe, die es in fast jeder Stadt gibt, bei der man Lebensmittel, die man nicht braucht zum Abholen anbieten kann. In Würzburg gibt es auch schon drei Stationen mit Kühlschränken, wo übrig gebliebene Lebensmittel hingebracht und abgeholt werden können. Da muss man auch immer schnell sein, dass man noch was kriegt.

B: Was hältst du von anderen Ernährungsstilen?
E: Das soll jeder so machen, wie er will. Ich habe da keine Vorurteile, das muss jeder mit sich selbst ausmachen. Ich würde nie einen Menschen wegen seiner Ernährung verurteilen, eher das System, das sowas wie Tierleid überhaupt möglich macht.

B: Was ist denn aktuell dein Lieblingsessen?
E: Ich würde fast zu Auflauf tendieren. Also Auflauf jeder Art.

Stephan aus Würzburg schaut beim Thema Ernährung auch über den Tellerrand hinaus

B: Wie ernährst du dich?
S: Ich ernähre mich komplett vegan und das geht auch über die Ernährung hinaus in die Bereiche Kleidung und Kosmetik.

B: Wie bist du dazu gekommen und wie lange machst du das schon?
S: Ich würde sagen seit ca. 10 Jahren. Meine Frau war zuerst vegetarisch und dann vegan und nachdem wir uns beide mehr mit dem Thema auseinander gesetzt haben, haben wir irgendwann festgestellt, dass wir keine Tierprodukte mehr essen möchten.

B: Wie wichtig ist das Thema Ernährung für dich?
S: Das ist sehr wichtig für mich. Allein schon der Gesundheitsaspekt spielt für mich da eine große Rolle. Man kann tagtäglich über die Ernährung so viel für die eigene Gesundheit tun und trotzdem greifen viele Menschen beim Essen zu hauptsächlich billigen Produkten und denken nicht viel über die Konsequenzen nach. Allein schon das Problem mit Antibiotika im Fleisch, Lebensmittelskandale bei Eiern. Das betrifft dann den Veganer natürlich nicht. Aber es geht mir dabei auch nicht nur um mich, sondern auch um Gerechtigkeit anderen und der Umwelt gegenüber. Die vegane Ernährung verbraucht viel weniger Ressourcen und Fläche, mit denen man wieder andere ernähren könnte und produziert auch viel weniger giftige Stoffe, die der Umwelt schaden. Dementsprechend ist sie auch am nachhaltigsten. Der erste Grund war vielleicht, dass uns die Tiere leid taten und das war dann der Einstieg in das Thema.

B: Hast du mal an deiner Ernährungsweise gezweifelt?
S: Nein überhaupt nicht. Wie bei vielen Sachen, ist das einfach nur Gewohnheit. Schon nach einem Jahr habe ich nicht mehr an Fleisch / Tierprodukte gedacht. Das Bedürfnis ist

einfach gar nicht mehr da, obwohl ich früher viel Fleisch gegessen habe.

B: Fürchtest du irgendwelche gesundheitlichen Konsequenzen durch deine Ernährung?
S: Nein, da ich mich bewusst mit dem Thema Ernährung beschäftige. Ich weiß, worauf ich zu achten habe, Stichwort B-Vitamine und Proteine. Ich finde, dass ich mich jetzt deutlich gesünder ernähre als früher.

B: Hast du Schwierigkeiten im Alltag?
S: Wenn mich Leute fragen, warum ich Veganer bin und ich dann meine Gründe aufzähle, fühle ich mich angegriffen, obwohl das ja gar nicht der Sinn ist. Beim auswärts essen ist es manchmal schon nervig auf die Zutatenlisten zu schauen.

B: Wie waren die Reaktionen der Freunde / Familie?
S: Erste Reaktion ist fast immer: ich könnte das nicht oder für mich ist das nichts. Bei meinen Eltern hat das aber tatsächlich dazu geführt, dass sie weniger Fleisch essen und sie auch schon gesundheitlich Vorteile bemerken. Ich habe es so gemacht, dass ich immer, wenn ich meine Eltern besucht habe, für sie gekocht habe und sie dann gemerkt haben, dass das ja auch schmeckt.

B: Würdest du sagen, dass deine Ernährungsweise besonders günstig oder besonders teuer gegenüber anderen ist?
S: Ich glaube nicht, dass es teurer ist. Wenn man sich selber was kocht, ist es sowieso immer günstiger. Aber ich verstehe generell nicht, warum wir Deutschen beim Essen so sparen. Dabei sollte gerade beim Essen viel mehr auf eine gute Qualität geachtet werden.

B: Machst du auch mal Ausnahmen?
S: Ne eigentlich nicht. Sehr selten. Wenn, in der Schule in der ich arbeite, gebacken wird und es sonst weggeworfen wird.

B: Was hältst du denn von anderen Ernährungsstilen?
S: Problem ist für mich einfach grundsätzlich die Massentierhaltung. Ich hätte nichts dagegen, wenn sich jeder sein Fleisch vom benachbarten Bauernhof holt/kauft und es dann einmal in der Woche Fleisch gibt. Aber bis wir ohne Massentierhaltung auskommen, muss einfach jeder seinen Konsum von Tierprodukten deutlich reduzieren. Es wäre aber auch kontraproduktiv da bei den anderen Ernährungsstilen jetzt auf Konfrontationskurs zu gehen, da erreicht man garantiert nichts. Durch Passivität erreicht man vielleicht, dass die das auch einfach mal ausprobieren.

B: Was ist denn aktuell dein Lieblingsessen?
S: Tatsächlich esse ich gerne Spaghetti mit Tomatensoße.
Ein Wunsch zum Schluss: Dass Menschen aufrichtiger mit ihrem eigenem Konsum umgehen oder zumindest einsehen oder zugeben, dass ihr Konsum einen Einfluss auf die Welt hat.

Susanne Jantzer
Diözesanleitung

Nutri-Score

Der Nutri-Score soll eine Hilfestellung für Verbraucher sein. Ziel ist es, dass Verbraucher gesündere Produkte kaufen. Eine Pflicht für die Kennzeichnung von Lebensmitteln mit Nutri-Scores gibt es in Deutschland nicht.

Der Nutri-Score verrechnet ungünstige Bestandteile der Nahrung wie Fett, Zucker und Salz mit günstigen Bestandteilen der Nahrung wie Ballaststoffe, Eiweiß oder Obst- und Gemüseanteile. Der daraus resultierende Wert wird in der fünfstufigen Farbskala von dunkelgrün bis rot mit den Buchstaben A bis E eingeordnet. Ein dunkelgrünes A steht hier für ausgewogen, ein rotes E für unausgewogen. Grundlage sind hier jeweils 100 Gramm.

Nestlé, Unilever und andere große Lebensmittelhersteller kennzeichnen ihre Produkte ähnlich. Grundlage ist hier eine Portionsgröße und nicht 100 Gramm wie bei dem Nutri-Score. Durch den Bezug auf eine Portionsgröße kann es zu Verzerrungen kommen und ein direkter Vergleich mit dem Nutri-Score ist nicht möglich.

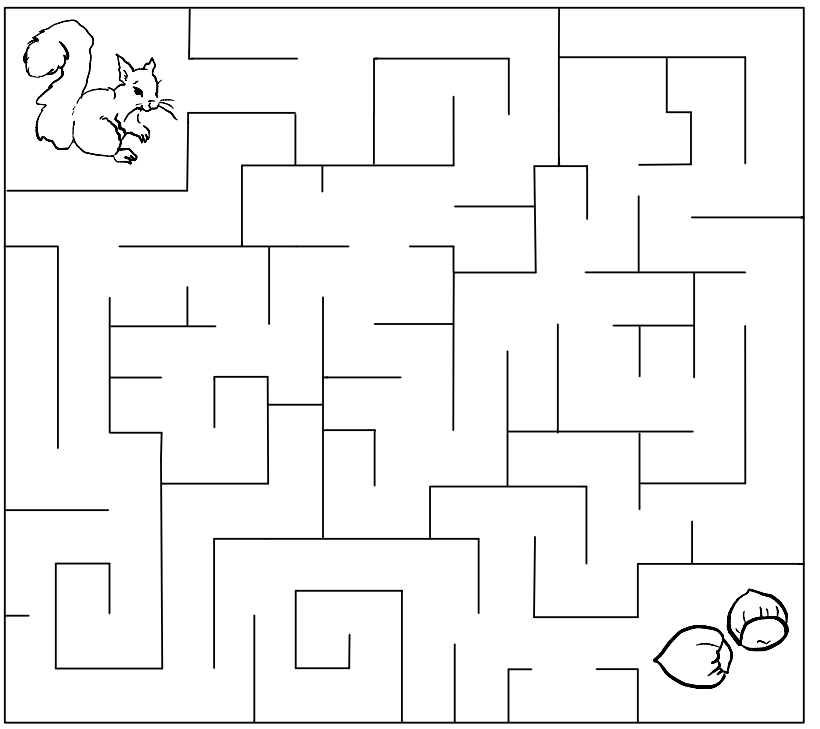
Unter anderem sprechen sich Verbraucherschützer und Ernährungsexperten für ein sinnvolles Kennzeichnungssystem von Lebensmitteln aus.

Ruth Förtsch
KJ Eltmann

Quelle Nutri-Score: https://www.foodaktuell.ch/2019/06/25/emmi-will-keine-lebensmittelampel/

Labyrinth

Das kleine Eichhörnchen oben links in der Ecke ist wahnsinnig hungrig. Hilf ihm durch das Labyrinth, damit es seine Nüsse essen kann. Male dafür mit einem Stift den Weg durch das Labyrinth, du darfst aber nicht über die Linien kommen!



„Herr Ober, in meinem Salat krabbelt ein unbekanntes Tier rum!“ „Nee, nee, die kenne ich. Davon gibt´s Hunderte in der Küche.“

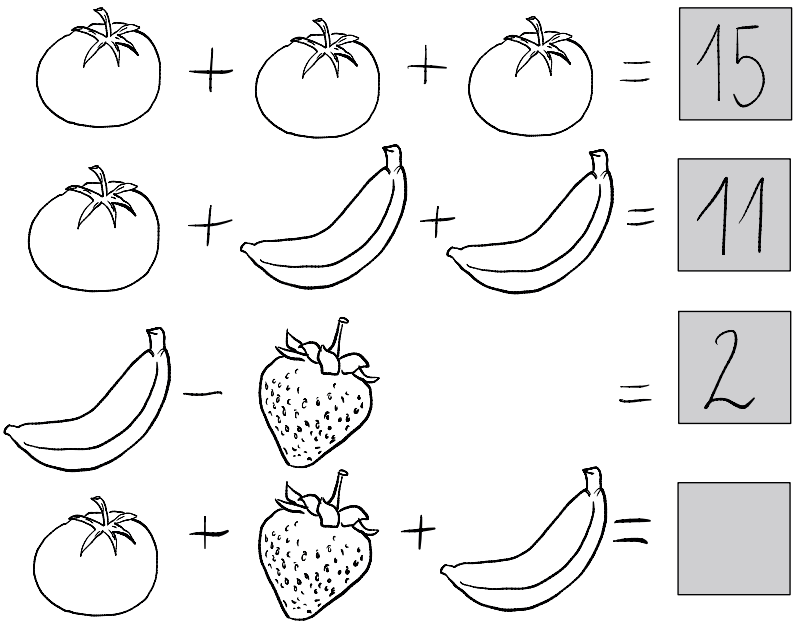
Er: „Schatz, wo steht mein Essen?“ Sie: „Im Kochbuch – Seite 12!“

„Deine Zähne sind wie Duisburg und Bochum.“ „?“ „Da ist noch Essen dazwischen!“

Treffen sich zwei Tomaten. Sagt die eine zur Anderen: Vorsicht, da kommt ein Elka.....watsch!!!!

Rechenaufgabe

Wir waren fleißig einkaufen. In dem Geschäft haben wir aufgeschrieben wie viel unser Essen gekostet hat, nur leider haben wir vergessen das letzte Ergebnis aufzuschreiben. Kannst du uns helfen?



„Schatz was gibt es zu essen?“ „Nichts!“ „Das gab es schon gestern!“ „Ich hab auch für zwei Tage gekocht!“

Fliegen zwei Möhren durch die Luft. Sagt die eine: „Pass auf da kommt ein Hub“ schrabb, schrabb, schrabb, schrabb...