

LEBENSmittel – ein paar Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

Die Skandale der Lebensmittelindustrie scheinen nun schon ein Teil unseres Alltags zu sein und wir müssen immer wieder feststellen, dass wir nicht immer wissen, was sich hinter der Verpackung verbirgt. Pferd statt Rind, Imitatkäse statt Käse und Pressschinken statt Schinken: die Industrie jubelt - ist ja alles viel billiger als das Original! Nur der Konsument bleibt auf der Strecke und wird dabei für dumm verkauft. Bei so einem Szenario gibt es natürlich viele „Mittäter“:

- An erster Stelle steht da sicher die Lebensmittelindustrie: hier sind die Haltbarkeit des Produktes und der Profit das Hauptaugenmerk.
- Gesetzgebung: ich finde es immer wieder erstaunlich, was für den Konsum zugelassen wird, auch wenn der Verdacht besteht, dass es schaden könnte. Oft geht es sogar über den Verdacht hinaus und es ist sonnenklar, dass etwas schädlich ist und dennoch ist es zugelassen. Sind die Finanzspritzen der Pharma- und Lebensmittelindustrie tatsächlich so groß, dass wir Bürger dafür geopfert werden? Sieht so aus!
- Der Konsument ist natürlich auch nicht unschuldig. Auch wenn immer wieder eine gute Qualität an Lebensmitteln gefordert wird, liegt die Kaufentscheidung bei vielen Kunden beim Preis. Und somit schließt sich das Rad. Produkte bleiben nur so lange am Markt, solange sie auch gekauft werden. Wir entscheiden mit jedem Einkauf, wohin die Zukunft unserer Nahrung geht! Eine Verantwortung, deren sich viele Konsumenten nicht bewusst sind. Lächerliche 10%-15% des Einkommens werden heutzutage für Nahrung ausgegeben.

Hier ein paar Fragen, die Sie sich beim Einkauf stellen können:

- **Können Sie sich vorstellen wie das gewachsen ist?**
Diese Vorstellung ist bei einem Apfel sehr einfach. Bei Gummibärchen und Eistee ist diese Vorstellung nicht so einfach. Bäume auf denen Hirsebällchen wachsen gibt es natürlich auch nicht.
- **Wie viele Inhaltsstoffe sind in dem Produkt enthalten?**
Vollwertige Nahrung hat normaler Weise nur einen Inhaltsstoff – sich selber. Ein Apfel, ein Stück Fleisch oder ein Avocado haben keine zusätzlichen Inhaltsstoffe.
- **Was wurde mit dem Lebensmittel seit der Ernte gemacht?**
Je weniger, desto besser!
Ein Großteil der Nahrung, die wir zu uns nehmen hat mit dem natürlichen Ausgangsprodukt nichts mehr gemeinsam: konserviert, verpackt, synthetisch, raffiniert, künstlich, in Dosen abgefüllt, gefärbt, pasteurisiert, homogenisiert, imitiert, gesüßt, frittiert, gebleicht, hydriert, gereinigt, denaturiert – das ist nur ein Teil von Vorgängen, die in der Lebensmittelindustrie Gang und Gebe sind. Auf diese Weise wird aus einem „lebenden“ Lebensmittel ein „totes“ Stopfmittel.

BEST HEALTH CONCEPTS

Finger weg von:

- Inhaltstoffen, die Sie nicht aussprechen können.
- Produkten, bei denen Sie sich nicht vorstellen können, wie sie gewachsen sind.
Wenn es etwas ist, was Sie nicht in Ihrer Küche zubereiten können oder in Ihrem Garten anpflanzen können, sollten Sie skeptisch sein.

- **Ist das Produkt ein „Teil“ des Lebensmittels oder das „ganze“ Lebensmittel?**
Saft ist nur ein Teil der Frucht. Fettreduzierte Milch ist nur ein Teil der Milch. Wenn Sie oft nur Teile eines Lebensmittels essen, bekommt der Körper Gelüste auf die Teile, die er nicht bekommen hat.
- **Wie lange dient ein Lebensmittel schon dazu den Menschen zu nähren?**
Ist es schon seit Jahrtausenden als Lebensmittel in Verwendung oder ist es etwas das erst kürzlich als Nahrungsmittel zugelassen? Viele moderne Produkte und Zusatzstoffe sind in Ihrer Langzeitwirkung bedenklich. Im Gegensatz dazu werden ganze Lebensmittel schon seit Jahrtausenden richtig zubereitet und konsumiert.

Hier ein paar Tipps wie Sie mit Ihrem Kaufverhalten Ihrer Gesundheit, Ihrer Familie und unserer Umwelt etwas Gutes tun:

- Verbannen Sie Fertigprodukte und raffinierte Produkte aus Ihrer Küche.
- Kaufen Sie regionale und saisonale Produkte, wenn möglich biologisch.
- Kaufen Sie direkt vom Bauern oder vom Bauernmarkt.
- Lesen Sie das Etikett.
- Kochen Sie selber. Wenn Sie unter der Woche wenig Zeit haben, können Sie am Wochenende schon etwas „vorkochen“. Gulasch, Kichererbseneintopf, Fleischsugo, Fleischlaibchen, Linsenbällchen, Lasagne oder Suppeneintöpfe eignen sich besonders gut zum Vorkochen. Oder bereiten Sie schnelle Mahlzeiten zu: etwas Fleisch mit gedünstetem Gemüse oder ein Eieromelett mit Schafskäse und Gemüse geht schnell und schmeckt super.