

NEWSLETTER April 2017

Inhalt

- (1) Aktuelles bei Spitzwegerich
- (2) Fachinfo
Fleisch und Fisch noch zeitgemäß?
- (3) Wissenschaft aktuell
Wissenschaft aktuell: Fitness-Tracker nutzlos
- (4) Buchtipp
Vegan ins Leben starten
- (5) Das gibt es im April
Saisontipp Gemüse & Obst
- (6) Rezept des Monats
Grüner Spargel mit Kräuter-Pesto

(1) Aktuelles bei Spitzwegerich

Neu im Sortiment:



Grüne Meeresalgen (Ulva sp.) aus ökologischer Kultivierung

Nori-Flocken werden auch AO Nori genannt sind eine aromatisch-köstliche Streuwürze, für Getreide- und Nudelgerichte, Suppen und Salate.

Verwendung:

Meereswürze für viele Gerichte - ideal auch als Tischwürze!

Auch empfehlenswert wegen des Jodgehaltes. Ersatz in der veganen Küche für Speck.

NEWSLETTER April 2017



Coconut Chips mit Schokolade und Sweet & Salty

Für Bessersnacker! Alle Davert-Zutaten sind 100 % Bio. Unsere Coconut Chips sind frei von Aromen. Das bedeutet, dass hier der pure Geschmack der Kokosnuss mit aromatischem Kakaopulver aus den Socken haut. Und weiter? Unsere extra großen Coconut Chips sind 3-fach gebacken und nicht frittiert. Überzeuge dich

selbst vom herrlich Crunch. Das beste zum Schluss: Der Geschmack! Mach die Tüte auf und überzeuge dich selbst.

Feinste Öle - Gourmet-Duo

1 x 100 ml Ölmischung aus Oliven & Basilikum Zutaten: Olivenöl* 99 %, Auszüge aus Basilikum* 1 %
1 x 100 ml Ölmischung aus Oliven & Chili Zutaten: Olivenöl* 98 %, Auszüge aus Chili* 2 %



BIO-Backfeste Puddingcreme

Vanille

Wer Pudding liebt, wird begeistert sein! Unsere Backfeste Puddingcreme lässt sich blitzschnell ohne Kochen zubereiten. Sie können die Creme kalt verwenden oder auch im Ofen mitbacken. Sie eignet sich ideal zur Füllung von Obstkuchen, Plunderteilchen, Blätterteigtaschen oder anderen Gebäcken.

Ostern

NEWSLETTER April 2017

Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung des Osterbrottes (bis Mittwoch der Karwoche) und Osterpinzen

In eigener Sache:

Liebe Spitzwegerich Kundinnen und Kunden

Ich stelle nun seit unserer Geschäftseröffnung, und das sind mittlerweile schon 4 ½ Jahre, diesen monatlichen Newsletter für Sie zusammen.

Da ich ja selten eine Rückmeldung über den Inhalt des Newsletters bekomme – würde ich ja auch nicht machen – möchte ich nun gerne wissen, ob Sie den Newsletter lesen und ob der Inhalt für Sie interessant ist.

Bei zu wenig Interesse gäbe es zukünftig nur mehr unter dem Titel „Spitzwegerich informiert“ eine Kurzform des Newsletters, in der in erster Linie über Veranstaltungen bei Spitzwegerich informiert wird. Freue mich auf Ihre Rückmeldungen.

Heidi Wallner

(2) Fachinfo

Fleisch und Fisch noch zeitgemäß?

Sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, ist in. Denn der derzeitige hohe Konsum von Fleisch und Fisch belastet die Umwelt und wird von vielen unter ethischen Gesichtspunkten abgelehnt. Haben Fleisch und Fisch in der Vollwert-Ernährung überhaupt noch ihren Platz?



Die Vollwert-Ernährung ist nicht prinzipiell eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise. Fleisch und Fisch werden zwar nicht ausdrücklich empfohlen, ein mäßiger Verzehr von 1-2 Portionen pro Woche gilt aber als akzeptabel. Denn Fleisch und Fisch sind ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel. Sie tragen insbesondere zur Versorgung mit hochwertigem, gut verdaulichem Protein und den Vitaminen B1,

NEWSLETTER April 2017

Niacin, B6 und B12 sowie den Mineralstoffen Eisen und Zink bei. Bestimmte Fischarten liefern außerdem Jod und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Unbedingt notwendig sind Fleisch und Fisch dazu allerdings nicht, sie erleichtern aber eine gute Nährstoffversorgung.

Wichtig für Vitamin B₁₂

Der Proteinbedarf kann mit einer ausgewogenen lakto-(ovo-)vegetarischen Kost – das heißt mit Milch (und Ei) – problemlos gedeckt werden. Auch eine vegane Ernährung enthält bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl ausreichend Protein. Mit den Vitaminen B₁, Niacin und B₆ sind Vollwertköstler über Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse unabhängig vom Fleischkonsum in der Regel gut versorgt. Vitamin B₁₂ dagegen ist in bioverfügbarer Form nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten. Verschiedene Studien zeigen, dass zwischen 40 und 50 Prozent, teilweise über 80 Prozent der Veganer einen Vitamin-B₁₂-Mangel aufweisen. Auch Vegetarier sind nicht immer ausreichend versorgt. Mit zwei Portionen Fleisch pro Woche zusätzlich zu den in der Vollwert-Ernährung empfohlenen Mengen an Milch und Eiern lässt sich die Zufuhrempfehlung für Vitamin B₁₂ leichter erreichen als nur mit Milchprodukten und Eiern (siehe Tabelle 1).

Viel Eisen und Zink

Fleisch ist außerdem eine gute Quelle für Eisen und Zink. Die Bioverfügbarkeit aus Fleisch ist für beide Mineralstoffe höher als aus pflanzlichen Quellen. Wer auf Fleisch verzichtet, muss dennoch keinen Mangel fürchten. Durch küchentechnische Maßnahmen wie Einweichen oder Erhitzen, geschickte Kombination von Lebensmitteln – zum Beispiel von eisenreichen mit vitamin-C-reichen Lebensmitteln – und Meiden von Hemmstoffen wie Tanninen aus Kaffee und Schwarztee lässt sich die Verfügbarkeit der Mineralstoffe aus Pflanzenkost deutlich steigern. Bei Lakto-(Ovo-)Vegetariern trägt außerdem gut verfügbares Zink aus Käse und Eiern zur Bedarfsdeckung bei. Für manche Personengruppen kann dennoch ein mäßiger Verzehr von Fleisch sinnvoll sein. So haben Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende einen erhöhten Eisen- und Zinkbedarf. Außerdem ist bei Frauen im gebärfähigen Alter das Risiko für einen Eisen- und für ältere Menschen das Risiko für einen Zinkmangel erhöht.

Krank durch Fleisch?

Eine zunehmende Anzahl großer Beobachtungsstudien weist darauf hin, dass Personen, die reichlich rotes Fleisch (Rind-, Kalb-, Schweine-, Lammfleisch) und insbesondere daraus hergestellte Fleischwaren verzehren, ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Krebs und damit einhergehend ein erhöhtes Sterberisiko haben. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stufte im Herbst 2015 rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend für den Menschen ein, besonders in Bezug auf Dickdarmkrebs; weniger deutlich ist das Risiko für Bauchspeicheldrüsen- und Prostatakrebs.



NEWSLETTER April 2017

Verarbeitetes Fleisch, also gesalzene, gepökelte oder geräucherte Fleischwaren, gilt mit überzeugender Evidenz als krebserregend; das Risiko ist aber abhängig von den verzehrten Mengen und deutlich niedriger als das von Rauchen oder Alkohol.

Fleisch ist reich an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, also Substanzen, von denen bekannt ist, dass sie den Fettstoffwechsel ungünstig beeinflussen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Salzreiche Fleischwaren können den Blutdruck in die Höhe treiben. Das in Fleisch und Fleischwaren enthaltene Häm-Eisen begünstigt die Bildung freier Radikale, die das Erbgut schädigen können. Das gleiche gilt für N-Nitroso-Verbindungen, zum Beispiel Nitrosamine, die aus dem in gepökelten Fleischwaren enthaltenen Nitritpökelsalz entstehen können. Beim Braten, Grillen und Backen von Fleisch können außerdem gesundheitsschädliche Stoffe wie polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, heterozyklische aromatische Amine und N-Nitrosoverbindungen entstehen. Alle diese Stoffe tragen dazu bei, dass ein reichlicher Verzehr von Fleisch der Gesundheit schaden kann.

Mäßig schadet nicht

Es ist jedoch fraglich, ob ein mäßiger Fleischkonsum von ein bis zwei Portionen pro Woche gesundheitlich nachteilig ist. Studien an Vegetariern und gesundheitsbewussten Nicht-Vegetariern in England und Deutschland zeigten beispielsweise, dass beide Gruppen ein deutlich niedrigeres Sterberisiko aufwiesen als die Allgemeinbevölkerung. Der gesamte Ernährungs- und Lebensstil scheint weitaus bedeutsamer zu sein als die Frage, ob gar kein oder wenig Fleisch auf den Tisch kommt. Verarbeitete Fleischwaren sollten jedoch, wenn überhaupt, eher selten verzehrt und Fleisch möglichst schonend zubereitet werden. Denn je länger und heißer gegart, also gebraten oder gegrillt wird, desto mehr der genannten Schadstoffe können sich bilden.

NEWSLETTER April 2017

Vitamin-B₁₂-Versorgung in der Vollwert-Ernährung

Lebensmittel	tägl.* bzw. wöchentl.** Portion (g)	B ₁₂ -Gehalt (in µg/100 g)	mittlere tägl. B ₁₂ -Zufuhr (µg/100 g)
Milch (3,5 % Fett)	150*	0,4	0,6
Joghurt (3,5 % Fett)	150*	0,4	0,6
Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)	25*	3,1	0,8
Brie (50 % Fett i.Tr.)	30*	1,7	0,5
bei laktovegetarischer Kost			Summe 2,5
Hühnerei (2/Woche)	130**	1,9	0,4
bei lakto-ovo-vegetarischer Kost			Summe 2,8
Rindfleisch	150**	5,0	1,1
Schweinefleisch	150**	2,0	0,4
bei zusätzlich 2 Portionen Fleisch/Woche			Summe 4,3

Mit Fleisch ist es leichter, den Vitamin-B₁₂-Bedarf von 3 µg am Tag zu decken.

Quelle: eigene Berechnungen nach Leitzmann C., Keller M (2010) und Keller M (2014).

Unter dem Strich werden für die Erzeugung tierischer Lebensmittel deutlich mehr Ressourcen benötigt und Umweltschadstoffe freigesetzt als für die meisten pflanzlichen Lebensmittel. Denn die Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern ist durch sogenannte Veredelungsverluste besonders ineffizient. Neben natürlichen Ressourcen wie Land und Wasser werden dabei Lebensmittel als Futtermittel verschwendet. Oder auf Ackerflächen für Nahrungsmittel werden Futtermittel angebaut. Angesichts rund einer Milliarde hungernder Menschen weltweit ist dies nicht vertretbar. Unter nachhaltigen Gesichtspunkten schneidet daher eine vegane Ernährung mit Bioprodukten am besten, eine fleischreiche Mischkost mit konventionellen Produkten am schlechtesten ab.

Viehweiden sind wertvoll

Für das Klima und die weltweite Ernährungssicherung liegt die sinnvollste Lösung aber nicht in einem kompletten Verzicht auf alle Lebensmittel vom Tier. Wiederkäuer wie Rinder, Schafe und Ziegen sind in der Lage, Gras in hochwertige Lebensmittel umzuwandeln. Sofern dafür Flächen genutzt werden, die nicht als Ackerland taugen, entstehen sogar Veredelungsgewinne. Eine Ernährungsweise mit einem mäßigen Fleischanteil kann daher bei verfügbarem Weide-, aber begrenztem Ackerland mehr Menschen ernähren als eine vegane Ernährung. Tatsächlich sind nur 29 Prozent der globalen landwirtschaftlichen Nutzfläche Ackerland gegenüber 69 Prozent Dauergrünland; in Deutschland sind rund 30 Prozent der Agrarfläche reines Weideland.



NEWSLETTER April 2017

Nachhaltig bewirtschaftetes Dauergrünland bindet zudem große Mengen Kohlendioxid aus der Atmosphäre und wirkt damit dem Treibhauseffekt entgegen. Gras ist mittels Photosynthese nämlich in der Lage, ganzjährig Kohlenstoff zu binden und in den Wurzeln zu speichern. Aus den absterbenden Wurzeln bilden Bodenlebewesen wertvollen Humus, der die Bodenfruchtbarkeit erhöht und ebenfalls Kohlenstoff bindet. Werden Rindfleisch und Milch auf der Basis nachhaltiger Grünlandbewirtschaftung erzeugt, sind sie daher nicht klimaschädlich und liefern vielmehr einen wichtigen Beitrag zur Welternährung. Dies gilt aber nicht für Rinder aus Massentierhaltung, die große Mengen ressourcenintensives Kraftfutter verschlingen.

Tiere spielen außerdem in einer nachhaltig betriebenen Landwirtschaft eine wichtige Rolle. Der ökologische Landbau beruht auf dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft und schließt die Haltung von Tieren explizit ein. Die Anzahl der Tiere ist dabei an die Fläche des Betriebs gebunden, denn die Futtermittel sollen möglichst vollständig auf dem Hof erzeugt, Mist und Gülle vollständig auf den hofeigenen Feldern als Dünger verwendet werden können. Ob ein bio-veganer Landbau, der komplett auf die Tierhaltung und die Verwendung tierischer Dünger verzichtet, tatsächlich möglich ist, ist noch kaum erforscht. Für einzelne Betriebe scheint dies machbar, doch weltweit betrachtet wäre die viehlose Landwirtschaft undenkbar und wird eine wachsende Weltbevölkerung kaum ernähren können.

Problemfall Fisch

Die Welternährungsorganisation FAO schätzt, dass weltweit 61 Prozent der Speisefischbestände bis an die Grenze genutzt und 29 Prozent überfischt oder erschöpft sind. Eine 2016 von Meeresbiologen veröffentlichte Studie legt nahe, dass die von der FAO angegebenen Werte das Ausmaß der Überfischung sogar noch unterschätzen. Da die Fischgründe des Nordatlantiks und des Mittelmeeres bereits überfischt sind, legen EU-Fangflotten immer weitere Strecken zurück und fischen zum Beispiel vor der Küste Westafrikas. So wird Millionen Küstenbewohnern dort eine wichtige Existenz- und Nahrungsgrundlage entzogen. Der Schweizer Verein fair-fish schätzt, dass weltweit jeder Mensch höchstens ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Monat verzehren dürfte, mehr gebe die Natur gar nicht her. Aquakulturen boomen und liefern weltweit inzwischen die gleichen Erträge wie die Fischerei, nämlich jeweils ca. 90 Millionen Tonnen pro Jahr. Doch viele Aquakulturen arbeiten nicht nachhaltig und sind je nach Fischart und Haltungsform nur teilweise tiergerecht.

Die Deutsche See- und Binnenfischerei sowie inländische Aquakulturen decken nur 12 Prozent der hiesigen Nachfrage ab. Der Rest wird importiert und das nicht selten mit dem klimaschädlichsten Transportmittel Flugzeug. Alle diese Gründe sprechen dafür, dass Fisch als seltene Delikatesse betrachtet und höchstens einmal im Monat verzehrt werden sollte. Wer gelegentlich Fisch genießen möchte, sollte beim Kauf

NEWSLETTER April 2017

verantwortungsvoll gefangenen Fisch auswählen. Hilfreich sind die Einkaufsratgeber von Greenpeace, WWF oder fair-fish, die im Internet kostenlos verfügbar sind. Unter bestimmten Voraussetzungen ist Fisch aus ökologischen Aquakulturen eine vertretbare Alternative zu Seefisch. Dies gilt vor allem für pflanzen- und allesfressende Fischarten, die kein Fischmehl benötigen wie Karpfen oder Wels im Gegensatz zu Raubfischen wie Lachs oder Forelle, die auf Fischmehl im Futter angewiesen sind. Die aus ökologischer Sicht am ehesten zu empfehlenden Fischarten enthalten jedoch weder relevante Mengen Jod noch Omega-3-Fettsäuren – diejenigen Substanzen, die Fisch ernährungsphysiologisch eigentlich besonders wertvoll machen.

Jodsalz wichtiger als Fisch

Ungeachtet der ökologischen Situation der Fischbestände empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ein bis zwei Portionen Seefisch pro Woche zur Verbesserung der Jodversorgung. Eine Portion Seefisch (à 150 g) pro Woche liefert im Tagesdurchschnitt allerdings nur etwa 20 Mikrogramm (μg) Jod. Das sind nur zehn Prozent der Zufuhrempfehlung von 200 μg Jod pro Tag. Durch die Jod-Anreicherung von Tierfutter sind in Deutschland Milch und Eier inzwischen bedeutende Jodquellen. Biomilch enthält durch den für Biokühe vorgeschriebenen Raufutteranteil weniger Jod. Im Rahmen der Vollwert-Ernährung tragen Milch und Eier schätzungsweise zu 15 bis 30 Prozent der Zufuhrempfehlung für Jod bei. Vor diesem Hintergrund wird die Verwendung von jodiertem Speisesalz (15-25 μg Jod/gSalz) im Haushalt ausdrücklich empfohlen. Dies ist auch deshalb relevant, da in der Vollwert-Ernährung typischerweise der Großteil der Speisen selbst zubereitet wird und verarbeitete Biolebensmittel meist unjodiertes (Meer-)Salz enthalten. Meersalz enthält mit 0,1-2,0 $\mu\text{g/g}$ kaum mehr Jod als unjodiertes Speisesalz (0,1 $\mu\text{g/g}$).

Omega-3 ohne Fisch?

Insbesondere fette Fischarten wie Makrele, Hering oder Lachs sind reich an den langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese wirken günstig auf die Blutfettwerte und senken bei reichlicher Zufuhr das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Für den Menschen gelten EPA und DHA als bedingt zuzufuhrnotwendig, da der Körper sie aus der essenziellen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALS) synthetisieren kann. Allerdings sind die Umwandlungsraten sehr niedrig und von der Aufnahme an Alpha-Linolensäure und Linolsäure abhängig. Als empfehlenswert gilt ein Verhältnis von Linolsäure zu Alpha-Linolensäure von 5:1 oder weniger. In der Realität liegt es mit 10:1 bis 20:1 bei vielen Personen deutlich darüber. Auch in der Vollwert-Ernährung sollten deshalb unabhängig von gelegentlichem Fischverzehr Alpha-Linolensäure-reiche Öle gezielt verwendet werden, ganz besonders Leinöl, aber auch Hanf-, Raps-, Leindotter- oder Walnussöl.

NEWSLETTER April 2017

Zeitgemäß bei kluger Wahl

Aus gesundheitlicher, ökologischer und gesellschaftlicher Sicht ist es ohne Zweifel ratsam, tierische Produkte nur in mäßigen Mengen und bevorzugt aus ökologischer Erzeugung zu verzehren. Doch liegt es im Ermessen jedes Einzelnen, ob und in welchem Umfang er tierische Lebensmittel in seine Ernährung integrieren will. Wer aus ethischen Gründen die Haltung und Schlachtung von Nutztieren ablehnt, wird sich für eine vegane oder vegetarische Ernährung entscheiden. Ein moderater Verzehr von tier- und umweltverträglich erzeugtem Rindfleisch (und Milch) ist aus Sicht der Nachhaltigkeit aber durchaus sinnvoll und damit auch zeitgemäß. Dagegen sollte Fisch aus ökologischen Gründen – wenn überhaupt – besser nur einmal im Monat auf den Tisch kommen.

(3) Wissenschaft aktuell

Wissenschaft aktuell: Fitness-Tracker nutzlos

Kleine, schicke Kunststoffarmbänder mit Minicomputern, die auf Schritt und Tritt unser Bewegungsverhalten erfassen, sind derzeit schwer im Trend. Die sogenannten Fitness-Tracker werden als wirksame Hilfe zum Abnehmen angepriesen. Sie messen die Anzahl der Schritte, das Aktivitätslevel, die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch und sollen den Besitzer zu mehr Bewegung und damit zum Abnehmen motivieren. Doch diese Rechnung geht nicht auf, fanden Forscher der Pittsburgh Universität heraus.

Sie verglichen knapp 500 übergewichtige junge Erwachsene, die an einer Abnehmdiät mit Ernährungs- und Bewegungsprogramm teilnahmen. Die Hälfte der Gruppe trug einen Fitness-Tracker. Doch ohne großen Erfolg. Nach zwei Jahren hatten die Armbandträger sogar signifikant weniger Gewicht verloren als die Vergleichsgruppe ohne Armband. Fitness, Körperzusammensetzung und Ernährungsverhalten waren dagegen bei beiden Gruppen etwa gleich.

(4) Buchtipp

Vegan ins Leben starten

Vegan von Anfang an, geht das überhaupt? Die Vegan-Experten Dr. Markus Keller und Edith Gätjen beantworten wissenschaftlich fundiert und zugleich praxisorientiert we-





NEWSLETTER April 2017

sentliche Fragen rund um vegane Ernährung von Schwangerschaft bis Babys erstem Lebensjahr. Ihr Fazit: Mit der richtigen Kombination an Lebensmittel und einem bedachten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sind Mutter und Kind vegan gut versorgt. Rezepte, Tipps zum Küchenmanagement sowie Vorschläge für Wochenpläne erleichtern die Umsetzung in den Familienalltag. Das Buch ist ein Muss für alle vegan lebenden Schwangeren und Stillenden. Ernährungsfachkräften, Hebammen, Frauen- und Kinderärzten bietet es das nötige Hintergrundwissen.

ISBN 978-3-8001-5126-4. € 24,90

(5) Das gibt es im April

Saisontipp Gemüse & Obst

Gemüse:

Blattsalate, Lauch, Kohlrabi, Karotten, Pilze, Radieschen, Rettich, Rotkraut, Sellerieknollen, Spargel, Spinat, Kraut, Zwiebeln

Obst:

Äpfel, Bananen, Clementinen/Mandarinen, Kiwis, Orangen, Rhabarber

(6) Rezept des Monats

Grüner Spargel mit Kräuter-Pesto

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
für 4 Portionen

Zutaten

1 kg grüner Spargel
20 g Parmesan am Stück

Für das Pesto:

Verschiedene frische Kräuter (Bärlauch, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum...)
6 El Olivenöl, nativ
2 El Pinienkerne
1 Knoblauchzehe



NEWSLETTER April 2017

Salz, Pfeffer
Weißweinessig

Zubereitung

- Für das Pesto die Kräuter putzen, waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Restliche Kräuter zusammen mit Olivenöl, den Pinienkernen und der gepressten Knoblauchzehe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.
- Spargel waschen, im unteren Bereich schälen und in wenig Salzwasser bissfest dünsten.
- Den lauwarmen Spargel auf Tellern anrichten und das Pesto darauf verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in Späne schneiden und diese über den Spargel streuen.