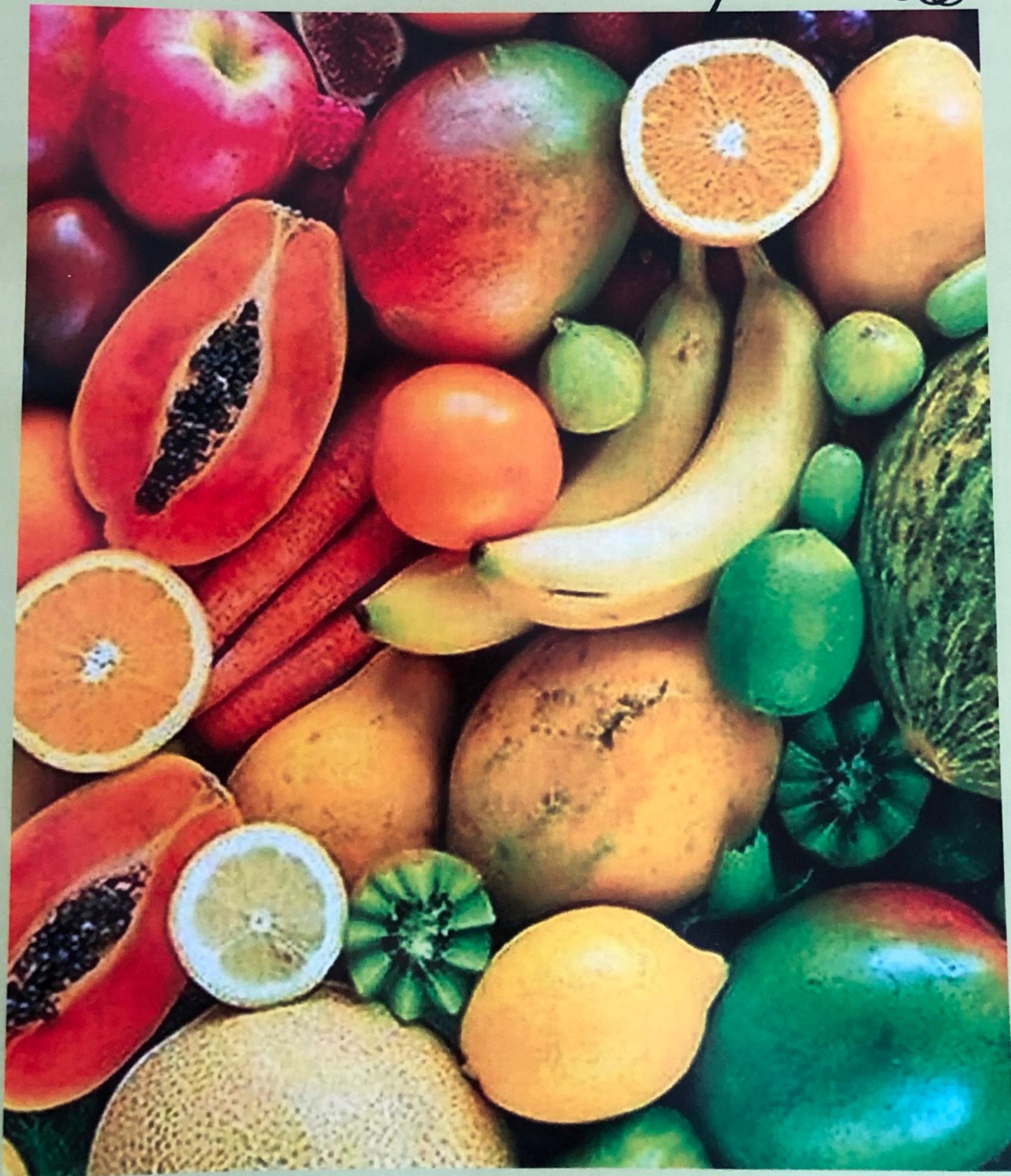


Veggie

Fruits

by Lisa Minkes



Liebe Leserin,
lieber Leser,



mein Name ist Lisa Sophie Minkes, ich bin 14 Jahre alt und ich besuche die 9. Klasse des Städtischen Stiftsgymnasiums in Xanten.

Ich kann von mir behaupten, dass ich eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse zu mir nehme. In meiner Familie wird täglich mit frischem Obst und Gemüse gekocht. Eine Ernährung ohne frisches Obst und Gemüse wäre für mich gar nicht vorstellbar.

Und doch habe ich mir im Vorfeld – wie wahrscheinlich kaum jemand- ernsthafte Gedanken über den Unterschied zwischen Obst und Gemüse, wo und wie es angepflanzt wird, welche teils aufwendigen Maßnahmen dafür erforderlich sind oder wie es überhaupt in unsere Supermärkte kommt, geschweige denn, welche Auswirkungen es auf unser Klima hat und haben wird, gemacht.

Warum auch?

Mit all diesen Fragen aber beschäftige ich mich auf den folgenden Seiten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und ich hoffe Sie können reichlich Informationen mitnehmen!

Herzliche Grüße

Lisa

Inhaltsverzeichnis

Seite 1:

Einfach mal drüber nachgedacht...

Seite 2:

Eine regionale Alternative -Erbsen Guacamole-

Seite 3 und 4:

Definition, Unterschied und Gemeinsamkeiten von Obst und Gemüse

Seite 5 und 6:

Obst und Gemüse in der globalen Landwirtschaft

Seite 7:

Das wusstest du vielleicht noch nicht über Obst und Gemüse...

Seite 8:

Leckerer Bananen-Erdbeer-Smoothie

Seite 9 & 10:

Wie wirkt sich Obst und Gemüse auf unseren Körper aus?

Insbesondere: Was ist gesünder und können wir auf Obst und Gemüse verzichten?

Seite 11:

Obst und Gemüse und die Folgen für unser Klima

Seite 12:

Zuviel des Guten?

Seite 13:

Joghurt Müsli Snack

Seite 14:

Kräuterquark mit Gartenkräutern

Seite 15 & 16:

Mein Fazit



Einfach mal drüber nachgedacht

... Das reichhaltige Angebot eines Supermarktes oder Discounters lädt ja regelrecht dazu ein, sorglos aus dem Vollem zu schöpfen.

Die Regale sind immer voll mit farbenfrohen, teils sehr exotischen Früchten. Erdbeeren schmecken ja auch im Winter besonders gut und die Guacamole darf auf unserem Speiseplan auch nicht mehr fehlen. Gerade sogenanntes „Superfood“ wie Avocado oder Chia-Samen ist ein gern genommenes Produkt, weil es gerade in Zeiten von Instagram und Co. auch überdurchschnittliche Gesundheit verspricht. Da bedienen wir uns doch gern reichlich und nehmen uns ohne einen weiteren Gedanken an Art und Herkunft zu verschwenden doch einfach das, was wir benötigen oder das worauf wir gerade Hunger haben, vielleicht auch direkt in großzügiger Menge, nur um es eventuell später wegzuschmeißen weil wir doch den Appetit darauf verloren haben oder das Obst oder Gemüse einfach nicht mehr ansehnlich aussieht.

Und das obwohl Obst und Gemüse in unserer Gesellschaft einen so großen Einfluss auf unsere Existenz, auf unsere Gesundheit, unsere Wirtschaft aber auch auf unser Klima hat.



Eine regionale Alternative

Erbsen Guacamole

Zutaten:

400 g Erbsen
2 Tomaten
Saft einer Zitrone
1 kleine Chilischote
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
1/2 Bund Koriandagrün
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Die Erbsen in Salzwasser 5 Minuten kochen.**
- 2. Zwiebelwürfel und Knoblauch im Olivenöl dünsten. Zusammen mit den Erbsen pürieren. Eventuell etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.**
- 3. Gewürfelte Tomatenstücke, Koriander und Chilischote unter die Erbsenmasse rühren.**

Guten Appetit

Definition, Unterschied von Obst

und
und

Erst kürzlich habe ich bei meiner jüngeren Schwester bemerkt, dass sie die Begriffe Obst und Gemüse durcheinander schmeißt und so schnell eine Tomate zu Obst und einen Apfel zu Gemüse legt. So wie meiner Schwester geht es vielen Menschen. Das liegt zum einen daran, dass sie sich in vielen Fällen noch nicht mit dem Unterschied beschäftigt haben oder die Begriffe aufgrund ihrer Vielzahl von Gemeinsamkeiten einfach durcheinander schmeißen.

Dabei sind die Begriffe unter Biologen, genauer gesagt unter den Botanikern typischerweise klar definiert:

Gemüse ist ein Sammelbegriff für essbare Pflanzenteile wild wachsender oder in Kultur genommener, also angebaute Pflanzen. Diese Pflanzenteile fruchten nur einmal in ihrem Pflanzenleben, zum Beispiel Tomaten von einer Tomatenpflanze. Die Pflanze stirbt am Ende der Ernteperiode ab².



Unterschied Obst und Gemeinsamkeiten Gemüse



Obst ist ein Sammelbegriff für roh genießbare, meist wasserhaltige Früchte oder deren Teile von Bäumen, Sträuchern oder mehrjährigen Stauden. Als Obst werden somit die Früchte oder Samen bezeichnet, die aus mehrjährigen Pflanzen und Bäumen entstehen, zum Beispiel der Apfel vom Apfelbaum. Der Apfelbaum erfreut uns jedes Jahr aufs Neue mit seinen weißen Blüten, aus denen dann die Äpfel entstehen².

Zu den bekanntesten Gemeinsamkeiten gehört wohl, dass Obst und Gemüse beides pflanzlich ist. Darüber hinaus gilt Obst und Gemüse beides als gesund, weil es Vitamine und Ballaststoffe enthält, die für unsere Gesundheit unabdingbar sind. Obst und Gemüse gelten darüber hinaus im Vergleich zu anderen Lebensmitteln wie beispielsweise Getreide als „energiearm“, sie beinhalten also weniger Kohlenhydrate².

² vgl. Dennis Rudolph, 2020, Obst und Gemüse Unterschied + Gemeinsamkeiten, <https://www.frustfrei-lernen.de/biologie/obst-gemuese-unterschied-gemeinsamkeiten.html> [05.11.2020]

Obst und Gemüse in der globalen Landwirtschaft

Die weltweite Nachfrage nach Obst und Gemüse wächst kontinuierlich. Überall auf der Welt wird Obst und Gemüse angebaut und überall auf der Welt genießen die Menschen Obst und Gemüse aus teils fernen Ländern, aber kaum jemand hinterfragt oder weiß aus eigener Erfahrung wie Landwirtschaft in anderen Ländern betrieben wird.

Deutschland ist Exportweltmeister für Autos, Maschinen oder Chemikalien. Für Obst und Gemüse gilt das nicht.

Gerade einmal 20 % des verzehrten Obstes kommt laut statistischem Bundesamt auch aus Deutschland. Den Rest importieren wir zu großen Teilen aus den Niederlanden, Spanien und Italien. Aber auch Produkte aus Ecuador oder Costa Rica bereichern unsere Nahrung.

Durch diesen Import wird anderen Ländern ebenfalls ein gutes Geschäft mit der Landwirtschaft ermöglicht. Aber gerade in Ländern wie Brasilien oder Mexiko werden für die Landwirtschaft große Teile des Regenwalds, teils sogar illegal vernichtet um beispielsweise Soja, Palmöl oder Avocados anzubauen bzw. zu gewinnen. Für den Anbau von einem Kilogramm Avocados (das sind zweieinhalb Avocados) werden 1.000 Liter Wasser benötigt, für den Anbau der gleichen Menge Tomaten sind es 180 Liter Wasser. Weiterhin werden auch hier Pflanzenschutzmittel verwendet, die das Trinkwasser stark verschmutzen. Durch die Abholzung wird aber auch der Lebensraum von Ureinwohnern zerstört. Der Anbau solche Früchte ist somit also keinesfalls klima- oder ressourcenschonend. Ferner arbeiten weltweit immer noch Farmer unter unfairen Bedingungen, beispielsweise zu niedrigen Löhnen oder unwürdigen Arbeitsbedingungen. Trotzdem ist die Landwirtschaft in diesen, aber auch in allen anderen Ländern von enormer Bedeutung sowohl für die eigene Lebensmittelversorgung als auch zur Sicherung der Arbeitsplätze.





Auf exotische Obst und Gemüsesorten komplett zu verzichten ist meiner Meinung nach der falsche Weg. Allerdings sollte auch hier auf faire Handelsbedingungen, meist gekennzeichnet mit dem „Fairtrade-Siegel“ und sparsame Verwendung der Produkte geachtet werden, denn die Avocado oder auch andere Exoten sollten das Luxusgut bleiben, das sie sind. Wir müssen dementsprechend den Verzehr auf ein normales Maß beschränken!



Ebenfalls unverständlich ist mir bei der Recherche dieses Themengebiets aufgefallen, warum wir auch Äpfel oder Trauben importieren obwohl wir diese Sorten selbst anbauen können und somit auf regionale Produkte zurückgreifen könnten.

Bei unserer Wahl an Obst und Gemüse sollten wir vermehrt auf heimische Sorten zurückgreifen und wenn schon Exoten, dann ausschließlich Fairtrade-Produkte wählen, um die Landwirtschaft und die dahinter stehenden Landwirte, aber vor allem die Natur gerecht zu unterstützen.

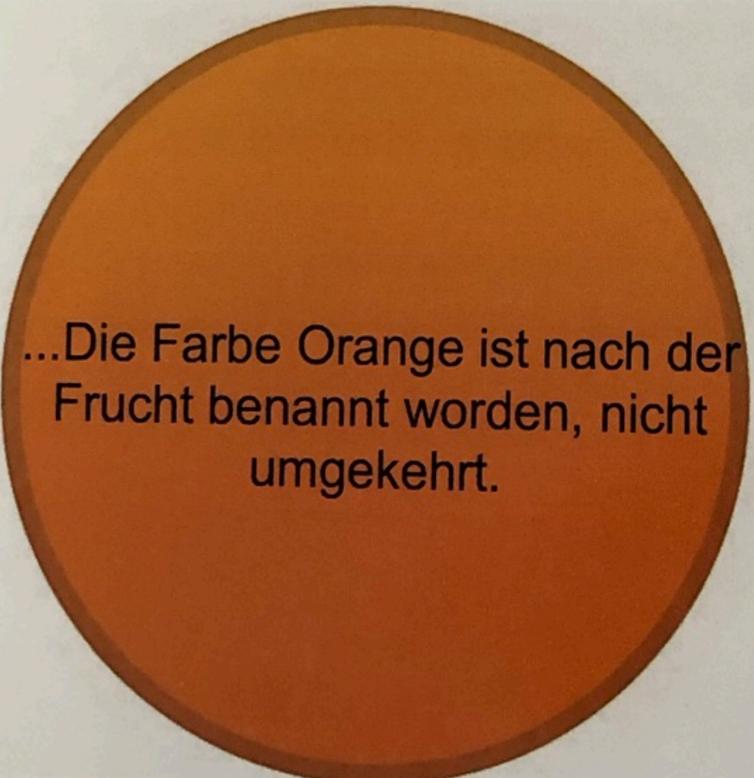
Das wusstest du vielleicht noch nicht über Obst und Gemüse...



...Die Tomate ist die beliebteste Frucht der Welt.



...Die Angst vor Gemüse bezeichnet man als Lachanophobie.



...Die Farbe Orange ist nach der Frucht benannt worden, nicht umgekehrt.



...Bananen sind von Natur aus leicht radioaktiv.

Zuta
150
2 Ba
400
3-4

Zu
Ba
Ero
ein
In C

Leckerer Bananen-Erdbeer Smoothie

Zutaten für 2 Gläser (250 ml)

150 g Erdbeeren (tiefgefroren)

2 Bananen

400 ml Milch

3-4 Eiswürfel



Zubereitung

Bananen schälen und in Stücke schneiden.

Erdbeeren, Bananen, Milch und Eiswürfel in einen Blender geben und mixen.

In Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp: Hierbei kann man auch gerne eine schon leicht braune Banane nehmen, diese ist auch süßer.

Wie wirkt sich Obst und Gemüse auf unseren Körper aus?

Insbesondere: Was ist gesünder und können wir auf Obst und Gemüse verzichten?

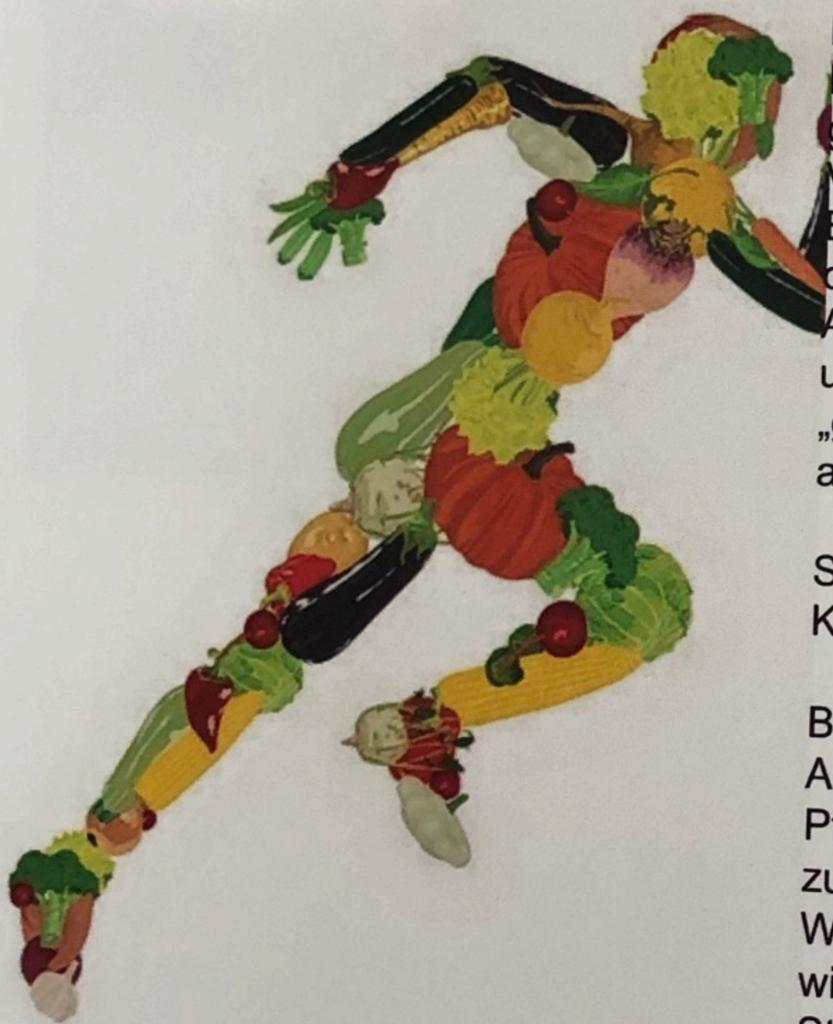
Auf die Frage, wie sich Obst und Gemüse auf unseren Körper auswirkt, würde die Mehrzahl der Befragten mit „Gut“ oder „Sehr gut“ antworten. Das ist aufgrund der Vielzahl an Vitaminen auch grundsätzlich richtig. So sorgen beispielsweise Vitamin A und C, die acht B-Vitamine oder K-Vitamine im Obst und Gemüse für gesunde Knochen und für einen guten Energiestoffwechsel. Durch eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse fühlen wir uns gesund, weil der Körper alle notwendigen Vitamine aus der Nahrung erhält.

Bei genauerer Betrachtung fällt aber auf, dass dieser Schein trügt. Durch die massive Anwendung von teils krebserregenden Düngemitteln und Pflanzenschutzmitteln bekommt das Wort „gesund“ beim Obst und Gemüse eine ganz andere Bedeutung.

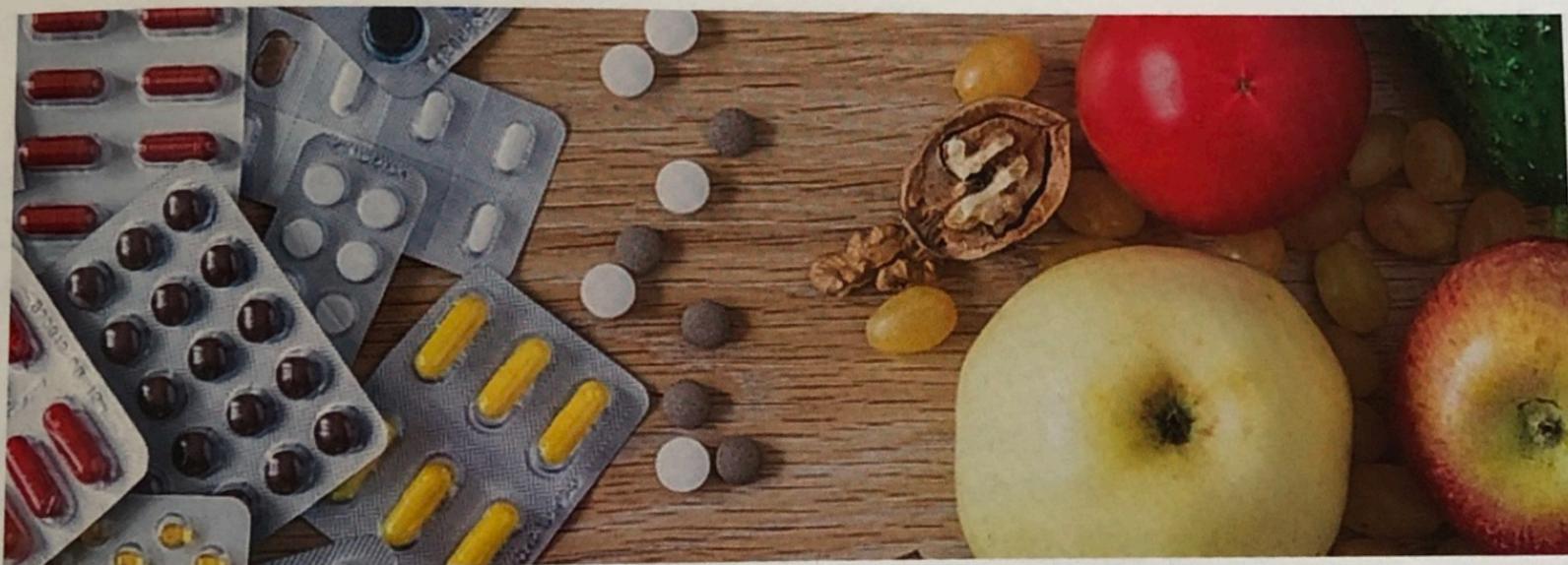
Sehen wir uns dieses Szenario am Fall einer Kartoffel an:

Bereits vor Aussaat der Kartoffelpflanze wird der Acker mit Düngemittel bearbeitet damit die Pflanze zum einen gut anwachsen kann und zum anderen Unkräuter keine Chance haben. Während des Wachstums der Kartoffelpflanze wird diese wiederum mit gesundheitsschädlichen Stoffen bespritzt, damit sie vor Ungeziefer geschützt wird und der Ertrag größtmöglich ausfallen kann. Zudem muss die Kartoffel für den Konsumenten natürlich auch noch schön aussehen.

Nach der Ernte werden die Kartoffeln zum Teil nochmals mit Pestiziden behandelt, damit die Kartoffel nicht keimt und somit länger verkaufbar bleibt. All diese Stoffe, die der Kartoffel bis zum Verkauf zugefügt werden, landen unweigerlich auch in unserem Körper und können sich dort negativ auf unsere Gesundheit auswirken.



Um hier die gesunde Kartoffel oder auch andere Obst- und Gemüsesorten bedenkenlos genießen zu können, sollte man auf Produkte mit „Bio-Siegel“ zurückgreifen. Bei diesen Produkten werden keine gesundheitsschädlichen Stoffe angewendet. Dadurch ist allerdings im Allgemeinen der Ertrag geringer und der Preis deutlich höher. Hinter dem höheren Preis steht das „Bio-Siegel“ aber auch für nachhaltige Landwirtschaft. Nachhaltige Landwirtschaft setzt auf Methoden, die schädliche Auswirkungen minimieren und dienen zum Schutz von Land, Wasser und Ressourcen. Verbunden mit einer nachhaltigen Ernährung, bestehend aus einem regionalen Einkauf mit saisonalen Obst- und Gemüsesorten, sorgt dies für ein gesundes Leben für Mensch und Natur. Sicherlich könnte man in der heutigen Zeit auf frisches Obst und Gemüse verzichten wenn man beispielsweise zu chemisch hergestellten Nahrungsergänzungsmitteln greift. Aber sind wir mal ehrlich, das gute Gefühl, das beim Abbeißen eines frischen Apfels entsteht, empfinden wir nicht beim Herunterschlucken einer Pille.



Ob nun Obst oder Gemüse gesünder für uns sind, kann nicht beantwortet werden. Obst und Gemüse liefern beide wichtige Vitamine und Nährstoffe und sind unverlässlich für unsere Gesundheit. Dabei spielt es keine Rolle, ob man von dem einen oder anderen mehr oder weniger verzehrt. Wichtig ist, dass man Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan einbezieht aber hierbei die vorgenannten Punkte zum Schutz der Natur im Auge behält.

Obst und Gemüse und die Folgen für unser Klima

Der Transport von Obst und Gemüse beispielsweise via Flugzeug oder Schiff verbraucht enorm viel Kohlenstoffdioxid. Kohlenstoffdioxid, kurz CO₂ ist verantwortlich für die Erderwärmung, also den Klimawandel, den wir hier bereits seit mehreren Jahren zu spüren bekommen. Unsere Sommer sind teils viel zu heiß und viel zu trocken. Die Meere werden stark verunreinigt, was die Tier- und Pflanzenwelt im Meer stark beeinflusst.

Hinzu kommt, dass Obst und Gemüse sehr oft in Plastik eingepackt wird, und dass, obwohl viele Sorten bereits eine natürliche Verpackung besitzen. Die Entsorgung dieses zusätzlichen unnötigen Mülls verbraucht ebenfalls wieder Energie. Leider landet dieser Müll aber teilweise auch in unseren Weltmeeren und führt so zu einer großen Verschmutzung und zur Bedrohung der Meerestiere, da diese den Müll fressen und daran sterben.

Aber das Problem beginnt schon weitaus früher. Nämlich bereits beim Anbau von Obst und Gemüse. Die Felder werden bereits vor Aussaat mehrfach gedüngt, was zu einer Verschlechterung des Grundwassers führt. Das Grundwasser gelangt in Flüsse und Seen und richtet dort enormen Schaden an. Während des Wachstums wird weiter gedüngt und zusätzlich muss das Obst und Gemüse stark bewässert werden. Nach der Ernte wird das Obst und Gemüse teils sehr lange gekühlt um länger frisch zu bleiben. Diese Kühlung verbraucht ebenfalls sehr viel CO₂.

Ein weiteres großes Problem ist die Lebensmittelverschwendung. Obst und Gemüse wird aussortiert und entsorgt, weil es nicht mehr ansehnlich aussieht, obwohl es durchaus noch genießbar wäre. Das hat zur Folge, dass immer mehr angebaut werden muss. Deswegen ist es umso wichtiger regionales und saisonales Bio Obst und Gemüse zu kaufen, Verpackungsmüll zu vermeiden, vorausschauend einzukaufen und Obst und Gemüse nicht sofort wegschmeißen, sondern anderweitig zu benutzen, zum Beispiel die süße bereits braune Banane für einen Shake verwenden.

Zuviel des Guten?

Laut meiner Internetrecherche verbraucht jeder Deutsche im Jahr 105 kg Obst und 97 kg Gemüse. Das übersteigt bei weitem die in der "5 am Tag"-Kampagne von 2002 vorgeschlagene Menge. Diese schlägt den Verzehr von 5 Portionen Obst und Gemüse vor.

Tatsächlich führt zuviel Fruktose, das ist der Fruchtzucker der in Obst enthalten ist, zu Übergewicht und erhöhten Cholesterinwerten, die Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall begünstigen können.

Experten raten daher dazu pro Tag nicht mehr als 300 g Obst zu verzehren, weil ein Erwachsener gesunder Körper nicht mehr als 80 g Fruktose verstoffwechseln kann. Allerdings muss beachtet werden, dass beispielsweise in Fruchtsäften ein hoher Anteil an Fruchtzucker enthalten ist. Letztendlich kann man aber sagen, dass zuviel Obst nur bei einer sehr einseitigen Ernährung gefährlich werden kann.



Joghurt Müsli Snack

Zutaten für 1 Portion:

150 g Naturjoghurt

1 EL Müsli

100 ml Milch

n.B. Nüsse (z.B. Haselnüsse)

n.B. Marmelade

n.B. frisches Obst (z.B. Äpfel)



Zubereitung:

Zuerst den Naturjoghurt mit der Milch vermengen. Dann klein geschnittenes Obst, Nüsse und Marmelade hinzugeben.



Kräuterquark mit Gartenkräutern

Zutaten für 1 Portion:

100 g Quark

50 g Naturjoghurt

frische, gehackte Kräuter (z.B. Kresse, Petersilie)

Salz

Pfeffer

Alle Zutaten miteinander vermischen und fertig!



Dann



Mein Fazit

Zusammenfassend zum Thema Obst und Gemüse kann ich sagen, dass ich auch weiterhin Obst und Gemüse konsumieren werde, weil es gesund ist und gut schmeckt.

Allerdings werden meine Familie und ich in Zukunft noch stärker auf die Herkunft der Produkte achten und somit die Landwirte unserer Region auf dem Wochenmarkt heimische Produkte ersetzbar ist und ich damit unser Klima positiv beeinflusse.

