

Der Film und viele der in der Folge entstandenen Bücher und Internetseiten empfehlen einen völligen Zuckerverzicht und damit auch einen Verzicht auf sämtliche Fertigprodukte. Für Personen, welche versuchen, vollkommen auf «verzuckerte» Produkte zu verzichten, ist vor allem der Übergang sehr hart. Viele fühlen sich in dieser Zeit nicht sehr gut, haben vermehrt Kopfschmerzen und vermutlich auch schlechte Laune. Es wird empfohlen, während acht Wochen auf alle Fertigprodukte, Süßes, auch Früchte, zu verzichten.

Nach diesen acht Entgiftungswochen sind dann Früchte wieder erlaubt.

Die Ernährungsempfehlungen entsprechen einer gesunden Ernährung. In diesen acht Übergangswochen ist eine Verpflegung ausserhalb der eigenen vier Wände nur schwer möglich, danach kann diese gesunde Ernährung mit erlaubten Ausnahmen sehr gut im Alltag praktiziert werden, vor allem, wenn auf Fertigprodukte verzichtet wird.



Zuckerfrei gibt es uns leider nicht.

VOLLWERTERNÄHRUNG

Was einst bei den Herren Kellogg oder Bircher-Benner begann, hat sich kontinuierlich weiterentwickelt. Die Vollwerternährung wird von deutschen Ernährungswissenschaftlern als zeitgemässe und nachhaltige Ernährung empfohlen. Sie bezeichnen die moderne Vollwerternährung als überwiegend pflanzlich und empfehlen Gemüse und Früchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und alles möglichst frisch und wenig verarbeitet. Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch sollten nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Alle Nahrungsmittel sollten saisonal, regional und aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Nahrungsmittel aus anderen Ländern sollten aus fairer Produktion kommen. Mit der Vollwerternährung werden Genuss, Gesundheit, Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und eine soziale Gerechtigkeit versprochen.

SLOW FOOD

Die Schnecke des Slow Foods steht für ein bewusstes, genussvolles und regionales Essen. Dieser Ernährungsstil versteht sich als Gegenbewegung zum Fast Food und will die regionale Küche mit pflanzlichen und tierischen Produkten aus der Region stärken und erhalten. Wichtig ist den Vertre-

tern von Slow Food, dass die Produkte und Gerichte traditionell hergestellt werden und ihren ursprünglichen Charakter behalten. Dadurch sollen auch regionale Wirtschaftskreisläufe gestärkt werden und die Menschen mit allen Sinnen an ihre Region gebunden werden. Die Slow-Food-Bewegung ist gegen gentechnisch veränderte Lebensmittel, gegen die Anwendung von Pestiziden und engagiert sich stark für den Umweltschutz und somit für den biologischen und artenreichen Anbau. Dieser Ernährungsstil sagt nichts über die Zusammensetzung der Nahrung aus, ausser dass sie regional sein soll. Slow Food kann genauso gut ein Bauernbrot mit regionalem Käse als auch ein bunter Salat mit regionalem Gemüse sein. Slow Food ist nachhaltig und findet in jedem Lebens- und Ernährungsstil seinen Platz.



Kohlrabi aus der Schweiz passen zu jeder Ernährung.

Was wäre eine ideale Ernährung?

Mit unserem Einkaufsverhalten können wir die weltweite Ernährung sichern.



Welche sollen wir denn kaufen?

Ein heisser Sommertag und ein tolles Buffet mit einer Vielzahl an Gerichten lassen Noahs und Mias Geburtstagsfest zu einem absoluten Erfolg werden. Von den Freundinnen und Freunden mit einer anderen Ernährungsform werden die grosse Auswahl an Gerichten und die Kärtchen mit den Inhaltsangaben besonders geschätzt und gelobt.

Diese zum Teil neuen Gerichte und die Kärtchen lassen Fragen nach dem «Warum» für oder gegen eine Ernährungsform aufkommen. Die Freunde und Freundinnen diskutieren heftig und die aufgeführten Gründe regen zum Nachdenken an.

Welche Ernährungsform verspricht ein gutes Aussehen oder eine gute körperliche und geistige Fitness? Welche Nahrungsmittel kann man aus Überzeugung essen? Welche nicht? Wie soll man sich ernähren, damit alle Menschen auf der Erde genügend zu essen haben?

ALLE KÖNNEN EINEN BEITRAG LEISTEN

«Wenn viele Leute viele kleine Dinge tun, dann kann die Erde verändert werden», sagt ein afrikanisches Sprichwort. Tatsächlich haben Konsumierende mit ihrem bewussten Kaufentscheid oder ihrem Konsumboykott sehr viel Macht in den Händen. Wir können uns gegen die billige Fertiglasagne mit dem Rindfleisch (?) aus Südamerika und den vielen E-Nummern entscheiden und die Spargeln aus Mexiko im Gemüseregal liegen lassen. Mit dem überlegten Griff zum regional produzierten Apfel geben wir auch ein Statement ab.

Wenn die Nachfrage nach ethisch vertretbaren Produkten wie zum Beispiel nach fairen Pralinen steigt, dann dauert es nicht lange, und wir finden sie auch im Regal. Ein Nachfragen an der Kasse, beim Kundendienst oder via Mail zeigt den Anbietenden, wie sie uns als Kunden «behalten» können.

Die Ladenkasse wird zur Wahlurne

Es gibt immer mehr Lebensmittelgeschäfte oder Supermärkte, die ihr Angebot mit biologischen und fairen Produkten bereichern. Sie werden damit den Kundenwünschen gerecht. Es gibt inzwischen sogar eine echte Auswahl, wenn eine Kundin oder ein Kunde faire und nachhaltige Produkte kaufen möchte.

In Städten eröffnen immer mehr ökologische und trendige Geschäfte und Restaurants. Die Besucherinnen und Besucher sind nicht mehr nur die typischen sandalenträgenden Öko-Typen. Die Kundschaft ist bunt gemischt und so unterschiedlich, wie nun einmal Menschen sind. Sie möchten für



Kritische Konsumenten lesen auch das Kleingedruckte.