

Was jeder einzelne tun kann

Die Produktion von Futtermittel für Tiere benötigt große Flächen, die in der Dritten Welt für die dortige kleinstrukturierte biodiverse Landwirtschaft nicht mehr verfügbar sind. Der tägliche Fleischkonsum bedeutet aus ökologischer Sicht einen enormen Ressourcenverbrauch und gefährdet Letzen Endes die Ernährungssouveränität in den ärmeren Ländern der Erde massiv.

Als Alternative bieten sich an:

- Bio-Hülsenfrüchte
- Fleisch aus artgerechter biologischer Tierhaltung

Einkaufstipps:

Achten Sie beim Kauf von Fleisch und Hülsenfrüchten auf die Herkunft aus **biologischer und heimischer Landwirtschaft**.

Adressen von Sojaproduzenten:

www.sojvita.at

www.sojarei.at

www.alnatura.at

Impressum:

ARGE Schöpfungsverantwortung

Mitträger des

European Christian Environmental Network (ECEN)

Tel: 0043 (0) 660 76 000 08

E-mail: office@argeschoepfung.at

Homepage: www.argeschoepfung.at

Bildquellen:

Thomas Scholz/pixelio.de

Harald Schottner/pixelio.de

Erwin Lorenzen/pixelio.de

W.R.Wagner/pixelio.de

ARGE Schöpfungsverantwortung

Konrad-Lorenz-Preisträger 2005

*) Die ARGE Schöpfungsverantwortung war 1997 einer der 4 Träger des Gentechnik-Volksbegehrens und leitete 1995 österreichweit die Kampagne „Kein Patent auf Leben“.

100 % Recyclingpapier

Alles über HÜLSENFRÜCHTE

Wichtige Informationen
und Tipps rund um
Hülsenfrüchte im

UN-Jahr der Hülsenfrüchte

Eine Information der

ARGE
Schöpfungsverantwortung





2016 haben die Vereinten Nationen zum internationalen Jahr der Hülsenfrüchte erklärt. Damit sollen der Anbau und der Verzehr von Hülsenfrüchten sowohl in Industrienationen als auch in Entwicklungsländern gefördert werden. Denn Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Bohnen, Erbsen, Fisolen und Kichererbsen sind zum einen für eine gesunde Ernährung, zum anderen für eine nachhaltige Landwirtschaft und Umweltschonung von großer Bedeutung. Allerdings ist der Anbau von Soja als Futtermittel u. a. auch deshalb problematisch, weil die Errichtung von Monokulturen häufig Brandrodungen nach sich ziehen.

Hülsenfrüchte gehören zu den nachhaltigsten Kulturpflanzen, denn...

- sie können an vielen Stellen mit unterschiedlichen Niederschlagsmengen angebaut werden.
- mit Hilfe von Bakterien binden sie Stickstoff aus der Luft im Boden ein.
- der im Boden gespeicherte Stickstoff steht den benachbarten Pflanzen zur Verfügung, die auf dem gleichen Feld angebaut werden.
- zudem werden bei ihrer Erzeugung um bis zu 86 % (!) weniger Treibhausgase freigesetzt als bei der Fleischproduktion.

Hülsenfrüchte oder Leguminosen sind unverzichtbar für eine funktionierende Bio-Landwirtschaft, weil diese ohne den Einsatz synthetisch hergestellter Düngemittel Bodenfruchtbarkeit schaffen, Schädlinge und Pflanzenkrankheiten eindämmen, sowie Bodenverlust durch Erosion vermindern.

Gesundheitlicher Nutzen von Hülsenfrüchten:

Hülsenfrüchte sind eine wichtige Quelle für pflanzliches Eiweiß und Aminosäuren, welche den Grundbaustein von Eiweiß bilden. In zahlreichen Regionen der Welt stellen sie die Hauptlieferanten von Proteinen dar. Ein Kilogramm Sojabohnen entspricht dem Nährwert von 6,5 Litern Vollmilch oder 3,5 Kilogramm magerem Rindfleisch bzw. 58 Hühnereiern. Hülsenfrüchte beinhalten viele Vitamine, vor allem Vitamin B, Nähr- und Ballaststoffe Eisen, Kalium, Magnesium, Zink, sowie wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, (Linol- und Linolensäure).

- Hülsenfrüchte wirken gegen Krebs (u.a. Brust- und Prostatakrebs),
- reduzieren die Neigung zu Dickleibigkeit und Diabetes,
- beugen Blutarmut vor,
- senken das Risiko von Knochenschwund und Osteoporose,
- wirken gegen Wechselbeschwerden,

Darüber hinaus bewirken ihre ungesättigten Fettsäuren eine Senkung des Cholesterinspiegels, was das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen herabsetzt.

Problematische Aspekte von Soja:

Während das in Österreich gentechnikfrei*) und biologisch erzeugte Soja in erster Linie für die Lebensmittelproduktion verwendet wird, ist der importierte Sojaschrot hauptsächlich als Tierfutter in der Schweine-, Hühner- und Rindermast in Verwendung. Für den Großteil des Mastviehs - vor allem Schweine und Geflügel - stellt Soja einen zentralen Bestandteil des Futters dar. Weltweit werden rund 80 Prozent des importierten Sojas als Viehfutter verwendet.

Da Tiere häufig mit gentechnisch verändertem Soja gefüttert werden, gelangen auch Menschen durch den Verzehr von tierischen Produkten damit in Kontakt. Diese Produkte müssen jedoch nicht als „gentechnisch verändert“ gekennzeichnet werden. Auch bei Soja-Lecithinen als Zusatzstoffe besteht die Gefahr, mit genmanipulierten Komponenten in Kontakt zu kommen.

Soja-Pionierin Maria Karl

Soja und das Soja-Produkt Tofu sind mittlerweile wesentliche Zutaten einer Vielzahl an Speisen. Tofu ist leicht verdaulich und aufgrund seiner Geschmacksneutralität für beliebig viele Gewürzkombinationen geeignet. Die steirische Soja-Expertin Maria Karl, **Pionierin im Anbau und der Verarbeitung von Soja in Österreich**, hat dazu unter dem Titel „Lust auf Neues?“ ein Kochbuch verfasst.

Die ARGE Schöpfungsverantwortung stellt zwei dieser Exemplare zur Verfügung. Anfrage unter office@argescoepfung.at (die ersten beiden eingegangenen Anfragen zählen).