



## ÖKO-GLOSSAR SUPER FUDGIO

**BALLASTSTOFFE** – sind der Motor des Verdauungstrakts. Sie fördern die Darmtätigkeit, wodurch sie bei Verdauungsproblemen und Verstopfungen hilfreich sind. Sie erleichtern einen regelmäßigen Stuhlgang. Sie senken den Cholesterinspiegel und beugen Atherosklerose vor. Ballaststoffe verzögern die Aufnahme von Glukose. Ballaststoffe reduzieren das Hungergefühl. Dadurch, dass sie das Volumen der Nahrung im Magen vergrößern sind wir länger satt. Ballaststoffe helfen beim Abnehmen und befreien den Körper von Giftstoffen und Schwermetallen.

**PFLANZLICHES EIWEISS** – kommt in allen Pflanzen vor und setzt sich aus Aminosäuren zusammen. Der einzige Unterschied zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß besteht in den unterschiedlichen Proportionen der Aminosäuren. Um diese Unterschiede in pflanzlichen Produkten auszugleichen und somit eine vollwertige Eiweißzufuhr zu erlangen, sollten drei grundlegende Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Getreide und Grütze sowie Nüsse und Kerne miteinander kombiniert werden.

**WEISSER ZUCKER** – auch weißer Tod genannt. Der übermäßige Verzehr von Zucker senkt die Immunität, steigert die Infektionsanfälligkeit, verursacht ein Defizit an Vitaminen aus der Gruppe B und an Spurenelementen wie Chrom oder Kupfer. Weißer Zucker erhöht den Cholesterinspiegel, beschleunigt die Hautalterung, schwächt die Kollagenfasern und trägt zu Sehnenverletzungen bei. Personen, die viel Zucker verzehren, sind anfälliger für degenerative Gelenkerkrankungen, Atherosklerose oder Darmgeschwüre. Dazu kommen negative Auswirkungen auf den Zahnschmelz, die Bauchspeicheldrüse und das Funktionieren zahlreicher Enzyme. Und wenn das noch nicht reicht, kann Zucker Diabetes vom Typ II auslösen.

**EMULGATOR** – ist ein Zusatzstoff, der das Entstehen von Emulsionen ermöglicht und für deren Beständigkeit sorgt. In der Lebensmittelindustrie werden am häufigsten Emulgatoren pflanzlichen Ursprungs, z. B. aus Sonnenblumen, Raps oder Soja eingesetzt.

Gluten – ist eine Mischung aus pflanzlichen Eiweißen, Glutenin und Gliadin, die in Samen bestimmter Getreidesorten, wie z. B. Weizen, Roggen und Gerste, vorkommt. Gluten verleiht dem Teig seine elastische Konsistenz und ist für das Aufgehen des Teigs zuständig. Glutenunverträglichkeit ist heutzutage ein weitverbreitetes Leiden.

**GLYKÄMISCHER INDEX** – Abkürzung GI - gibt den Glukosegehalt im Blut nach dem Verzehr eines bestimmten Produktes an. Je höher der GI, desto höher der Blutzuckerspiegel und somit auch der Insulinausstoß. Produkte mit einem hohen GI verursachen Heißhungerattacken und können zur Fresssucht sowie zu Müdigkeitsanfällen und Energielosigkeit führen. Produkte mit einem niedrigen GI verursachen hingegen keine gewaltigen Glukose-Schwankungen im Organismus, wodurch Energie für längere Zeit Energie bereitgestellt wird, was für Diabetiker und Personen mit Insulinresistenz von Vorteil ist.

**CASEIN** – ist ein Milcheiweiß, das in nicht fermentierten Molkereiprodukten vorkommt. Casein sollte von Personen mit einer Milchallergie nicht verzehrt werden. Fast 60 % aller Milchallergien werden durch Eiweiße dieser Art verursacht.



**LAKTOSE** – ein in der Milch vorkommender Zucker. Laktose kommt nicht nur in Kuhmilch, sondern auch in der Milch aller Säugetiere, darunter auch in der Muttermilch, vor. Die Milchzuckerunverträglichkeit gehört zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten. Zu dieser Unverträglichkeit kommt es dann, wenn vom Organismus keine Laktase gebildet wird, die zur Aufspaltung der Laktose benötigt wird. Nach dem Verzehr von Milch oder anderen laktosehaltigen Lebensmitteln treten Beschwerden des Verdauungstraktes auf.

Verantwortungsbewusster Konsum, auch nachhaltiger Konsum genannt - Treffen von Kaufentscheidungen unter Berücksichtigung aller Konsequenzen, die mit der Gewinnung von Rohstoffen sowie mit der Herstellung, dem Vertrieb, der Nutzung und Entsorgung der jeweiligen Güter verbunden sind. Jeder dieser Prozesse hat Auswirkungen auf die Umwelt und das soziale Umfeld:

- negative Auswirkungen, d.h. Umweltverschmutzung, Verletzung von Menschen- und Arbeitnehmerrechten.
- positive Auswirkungen, d.h. Verbesserung der Lebensumstände und Umweltschutz.

**PALMÖL** – das „verborgene Böse“ vieler Produkte. Es wird in großem Umfang bei der Herstellung von verarbeiteten Lebensmitteln, Kosmetika und Bio-Kraftstoffen eingesetzt. Ölpalmen werden in großen, industriellen Plantagen angebaut, die oft – vor allem in Indonesien – auf brandgerodeten Regenwaldflächen angelegt werden. Seit 1970 ist die Fläche von Ölpalmenplantagen in Indonesien um mehr als das Dreißigfache und in Malaysia um das Zwölffache gestiegen. Und diese Fläche wächst immer weiter.

Probiotikum – eine Bakteriengruppe, welche die Funktion des Verdauungstraktes durch die Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora beeinflusst, was sich wiederum positiv auf den Gesundheitszustand des Organismus auswirkt.

**AUFBEREITETES PRODUKT** – siehe: **AUFBEREITETE LEBENSMITTEL**

**RAFFINIERTES PRODUKT** – Ein Produkt das Reinigungsprozessen unterzogen wird, bei denen ein oder mehrere Bestandteile entfernt werden. In der Regel wird das Raffinieren mit dem Ziel durchgeführt, ein reines Produkt, wie z. B. weißen Zucker oder weißes Mehl zu erhalten oder unerwünschte Eigenschaften zu beseitigen, wie z. B. den Geruch oder die Farbe von Pflanzenfetten.

Raffinierte Produkte sind in der Regel ärmer an Nährstoffen und kalorienreicher.

**VEGANES PRODUKT** – ein Produkt, das nicht tierischer Herkunft ist, oder ein Produkt, dessen Herstellung nicht mit der Verwertung von Tieren verbunden ist, wie z. B. Molkereiprodukte, Eier, Honig oder Fleisch.

**VEGETARISCHES PRODUKT** – ein Produkt, das nicht von tierischer Herkunft ist, d. h. nicht auf Produkten aus Fleisch von geschlachteten Tieren, darunter auch Fische und Meeresfrüchte, basiert.

Ökologischer Landbau - ein System der Bewirtschaftung, das auf die Herstellung nachhaltiger Lebensmittel ausgerichtet ist und auch lokale ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte berücksichtigt. Zu den wichtigsten Zielen des ökologischen Landbaus gehören die Herstellung gesunder, sicherer und nährstoffreicher Nahrungsmittel, die Vermeidung von Umweltverschmutzung durch den Verzicht auf Chemikalien, die Gewährleistung einer hohen Lebensqualität, angemessener Einkünfte sowie gesunder und sicherer Arbeitsbedingungen für Landwirte.

**SUPERFOOD** - nicht aufbereitete Lebensmittel natürlicher Herkunft, die reich an Nährstoffen sind und einen wohltuenden Einfluss auf den menschlichen Organismus haben.



**GLUKOSE-FRUKTOSE-SIRUP** – auch als „tickende Bombe bezeichnet“. In der Herstellung süßer und billiger als Zucker, wodurch er - zu unserem Nachteil - ertragreicher ist. Wenn er im Übermaß verzehrt wird, kann er zu Fettleibigkeit und Atherosklerose führen. Er wird aus Maisstärke gewonnen. Maisstärke wird durch den Einsatz von künstlichen Enzymen und Säuren zu einem Sirup verarbeitet, der sich zu 55 % aus Glukose, 42 % aus Fruktose und 3 % aus sonstigen Zuckern zusammensetzt. Im Laufe dieses Prozesses verliert der Sirup Eiweiß, Enzyme, Vitamine und sonstige natürliche Bestandteile. Er liefert nur leere Kalorien und macht den Appetit noch größer. Dieser Sirup ist aufgrund seines niedrigen Preises Bestandteil vieler Produkte.

**MILCHFETT** – Ein Fett tierischer Herkunft, das in Kuhmilch enthalten ist. Dieses Produkt sollte vermieden werden, wenn die Neigung besteht, schlechtes Cholesterin zu speichern oder wenn der Cholesterinspiegel zu hoch ist. Bei Krankheiten wie Atherosklerose oder Kreislauferkrankungen sollte MilCHFett ebenfalls nicht verzehrt werden. Aufgrund seiner tierischen Herkunft ist es bei veganer Ernährung ebenfalls nicht erlaubt.

**TRANSFETTE** – Fette aus der Gruppe der ungesättigten Fette. In kleinen Mengen kommen sie in natürlichen Fetten tierischer Herkunft vor (in einer Größenordnung von 3 – 5 %). Sie kommen ebenfalls in Milch und Milchprodukten vor. In größeren Mengen sind sie dagegen in vielen, aber nicht in allen, künstlich gehärteten und festen Pflanzenfetten wie Margarine oder Pflanzenbutter enthalten und sind schädlich für die Gesundheit. Es gibt viele Beweise dafür, dass das Risiko einer Erkrankung an Brustkrebs und Atherosklerose durch den häufigen Verzehr von Transfetten steigt.

**GEHÄRTETE PFLANZENFETTE** – im Gegensatz zum ungehärteten, gesunden Pflanzenfett sind diese Fette gesundheitsschädlich. Sie werden künstlich hergestellt. Wie werden diese Fette hergestellt? Gewöhnliches Pflanzenöl wird mit Wasserstoffmolekülen angereichert und sehr hohen Temperaturen ausgesetzt. Die Wasserstoffmoleküle werden an die Ölmoleküle gebunden wodurch gehärtete Fettsäuren entstehen. Welche Folgen hat der Verzehr solcher Fette für die Gesundheit? Es steigt das Risiko von Herzerkrankungen und Diabetes, Atherosklerose, Schlaganfällen und Herzinfarkten sowie Darmkrebs. Darüber hinaus steigt der Spiegel des sog. schlechten Cholesterins sowie das Risiko der Fettleibigkeit. Diese Fette werden massenhaft bei sog. Fastfood eingesetzt. Ihre „Vorteile“ bestehen unter anderem darin, dass diese Fette den ganzen Tag in erhitztem Zustand gehalten werden können, ohne dass Rauch in der Küche entsteht. Zudem sind sie billiger als Butter und können länger aufbewahrt werden. Sie können zum Braten mehrmals verwendet werden. Und aufgepasst, gehärtete Fette verbessern den Geschmack von Chips und Crackern. Sie schmecken also leider sehr gut, sind aber zugleich sehr schädlich.

**NACHHALTIGES PRODUKT** – ein Produkt, dessen Herstellung nicht mit der Verletzung von Menschen- und Arbeitnehmerrechten und der Umweltverschmutzung verbunden ist.

**ÖKOLOGISCHE LEBENSMITTEL** – Lebensmittel, die nach Regeln hergestellt werden, welche dem natürlichen Anbau am nächsten kommen, wobei keine chemischen Pflanzenschutzmittel, künstlichen Dünger und Futterzusätze verwendet werden. Aufbereitete Lebensmittel umfassen Produkte, die einer technologischen Aufbereitung in Lebensmittelbetrieben unterzogen wurden, um deren Haltbarkeit zu verlängern oder den Zubereitungsprozess zu beschleunigen. Sie enthalten oftmals gesundheitsschädliche Zusätze, welche die Ergiebigkeit und Konsistenz verbessern und das Haltbarkeitsdatum verlängern. Beispiele für aufbereitete Lebensmittel? Z. B. Wiener Würstchen, Wurstwaren, Nudelsöße im Glas, Cornflakes usw.

