

Brennpunkt-Referat «Smoothies vs. Steaks»: Mehr Gemüse und massvoll Fleisch essen

21. Tag der Landjugend an der OLMA

Wer sich gesund ernähren will, sollte mehr Gemüse essen und massvoll Fleisch auf den Speiseplan setzen. So lautete das Fazit von Christine Brombach von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften. Sie hielt am 21. Tag der Landjugend das Brennpunkt-Referat, das den Titel «Smoothie vs Steaks» trug. Ab 12.30 Uhr präsentierten vier Landjugendgruppen in der Arena spannende Wetten. Wettkönig wurde die Gruppe Ramswag, die mit viel Einsatz und Kraft frischen Most presste.

Trends beeinflussen das Verhalten in einer Gesellschaft. Das betrifft auch die Ernährungsgewohnheiten. Am 21. Tag der Landjugend nahm die Forumsveranstaltung «Brennpunkt» das Thema auf. Zurzeit liessen sich vier Richtungen in den globalen Ernährungstrends erkennen, erklärte Referentin Christine Brombach. Sie fasste sie mit den vier Stichworten Gesundheit, Convenience, auf den Gently angepasste Ernährung und ethisch korrekt zusammen.

Ein wertvolles Lebensmittel

Die Referentin sprach eine repräsentative Umfrage aus dem Jahr 2015 an. Sie habe gezeigt, dass der derzeitige Fleischkonsum zu hoch sei. «Mit rund 51 Kilogramm pro Person und Jahr ist er mehr als doppelt so hoch wie die Empfehlungen der WHO. Sie empfiehlt 500 Gramm pro Woche. Demgegenüber ist der Konsum von Milch- und Milchprodukten sowie von Früchten und Gemüse zu gering.» Viele «Zivilisationserkrankungen» gingen mit einem zu hohen Fleischkonsum einher. Aus gesundheitlicher und ökologischer Sicht sei es deshalb empfehlenswert, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Christine Brombach stellte aber auch klar, dass Fleisch ein sehr wertvolles Lebensmittel ist, welches die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe liefert, die zum Beispiel bei veganer Ernährung ergänzt werden müssen. «Ohne Tiere kommt die Landwirtschaft nicht aus. Und auch bei vegetarischer Ernährung braucht es zur Produktion von Milchprodukten die Tiere», betonte sie.

Tipps für einen gesunden Lebensstil

Die Anzahl von Vegetariern steige, erklärte Christine Brombach weiter. Dabei handle es sich vor allem um junge und gut ausgebildete Menschen. Allerdings ernährten sich nur gerade 5% der Bevölkerung vegetarisch. Unverträglichkeiten und Allergien nähmen aus unterschiedlichen Gründen ebenfalls zu. «Die Nachfrage und Angebote der ‚frei von‘ Produkten liegt jedoch weit über den tatsächlich diagnostizierten Erkrankungen. Daher liegen die Gründe der hohen Nachfrage vermutlich überwiegend in ‚sozialen‘ Gründen.»

Am Schluss ihres Referates gab Christine Brombach Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil. Sie riet, zu Fuss oder mit dem Velo einzukaufen, nur so viel wie nötig in den Warenkorb zu legen, food waste zu vermeiden, überwiegend pflanzliche Lebensmittel zu konsumieren und Hahnenwasser zu trinken. Es lohne sich auf die Schweizer Herkunft und die Produktionsbedingungen der Lebensmittel zu achten, insbesondere bei tierischen Produkten.

Das Publikum richtete viele Fragen an die Referentin. Die eine betraf den Megatrend «Smoothie» und wie gesund die Getränke wirklich sind. Wie immer komme es auf das Mass an, erklärte Christine Brombach. Es sei nicht ratsam, Früchte und Gemüse nur in flüssiger Form zu sich zu nehmen. Ein Votant wollte wissen, ob die Zahl der Vegetarier in zwanzig Jahren die Zahl der Fleischkonsumenten übersteigen werde. Das könne sie sich kaum vorstellen, betonte die Referentin. Das Essverhalten der Mehrheit bleibe trotz Ernährungstrends recht stabil. Vielleicht esse man in zwanzig Jahren etwas weniger Fleisch als heute, vom Speisezettel werde es aber nicht verschwinden.

Turbulente Unterhaltung in der Arena

Das Nachmittagsprogramm startete um 12.30 Uhr in der Arena. Eingeläutet wurde es von den Silvestertrychlern aus dem thurgauischen Märstetten. Sie imponierten mit dem Klang ihrer schweren, prächtig geschmückten Glocken. Mit dem Auftritt des Landjugendchörli Sämtis und turbulenten Wettspielen bot der Showteil dem OLMA-Publikum beste Unterhaltung. Das Landjugendchörli begeisterte die Zuhörerinnen und Zuhörer mit frischem Appenzeller Jodelgesang, der auch auf der neuen CD «zom 30-Jöhrige» zu finden ist. Die 19 Chormitglieder hatten das Vereinsjubiläum zum Anlass genommen, einen Tonträger zu produzieren, auf dem Appenzeller Jodellieder und Zäuerli zu hören sind.

Unter dem Motto «Wetten, dass...?» gingen vier Landjugendgruppen an den Start. Als erstes trat die Landjugendgruppe St.Gallen Bodensee an. Sie produzierten in nur fünf Minuten 750 Schlüsselanhänger. In kleine Hölzchen brannten sie den Landjugendschriftzug und versahen sie mit Anhängern. Extra aus Bern angereist war das OK des Landjugendwettbewerbs, der 2018 im Berner Seeland stattfinden wird. Mit seinem Auftritt warb das Organisationskomitee für den Grossanlass, der im September des kommenden Jahres stattfinden wird. Nach dem Untergang ihrer «Titanic» warfen sie den Bordmitgliedern grosse Schwimmringe zu und retteten sie ins Gummiboot.

Die Landjugendgruppe Ramswag stellte mit viel Muskelkraft Most her. Sie füllten kiloweise Äpfel in eine Mostmühle und pressten anschliessend mit einem sogenannten Grabenstampfer süssen Saft. Für den letzten Auftritt hatten sich die beiden Landjugendgruppen Werdenberg und Kamor zusammengeschlossen. Sie bauten eine Schaukelwippe, auf der alle 33 beteiligten Personen Platz fanden. Mit dem kräftigsten Applaus bestimmte das Publikum den Wettkönig. Das Aufnahmegerät zeigte die Landjugendgruppe Ramswag als Sieger an.

St.Gallen, 15. Oktober 2017

Claudia Schmid