

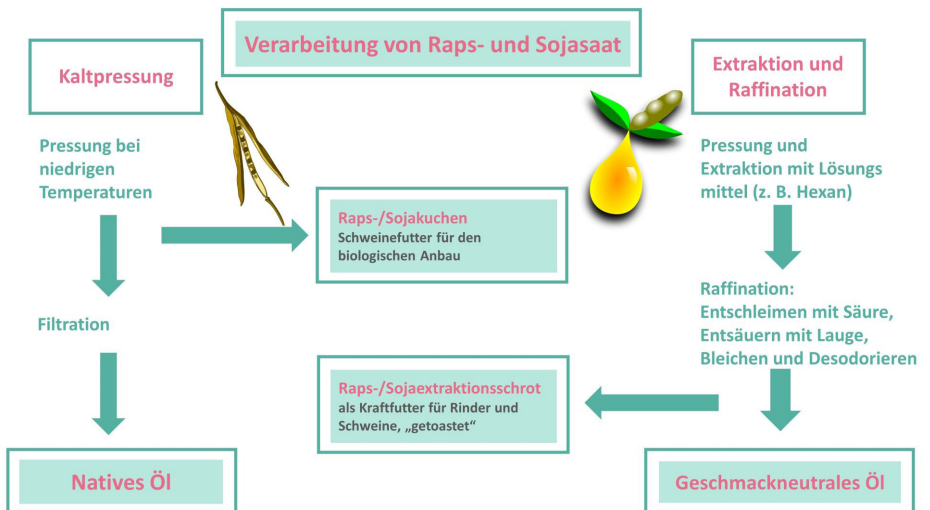
Zur Herstellung von biologischen Wurstprodukten wird seit einigen Jahren vermehrt Sellerieextrakt anstelle des konventionellen Nitritpökelsalzes verwendet. Während das konventionelle Produkt streng überwacht wird und dort Höchstmengen festgesetzt sind, ist das bei dem natürlichen Produkt Sellerieextrakt nicht der Fall, denn die Nitritwerte unterliegen dort natürlichen Schwankungen. Chemisch gesehen sind sie aber beide dasselbe. Während Dr. Chris Kresser behauptet, dass der Konsum von Fleisch mit Nitritpökelsalz vollkommen unbedenklich ist, warnen die Ärzte von Paleomedicina davor (Kresser 2012)(Tóth 2018). Auch wir sind uns darüber nicht einig. Claire meidet Pökelsalz strikt, da sie konventionell verarbeitete Wurst- und Fleischwaren nicht gut verträgt, während Andrea keine Unverträglichkeiten dabei spürt.

Saatenöle

Saaten- bzw. Pflanzenöle dürften überwiegend nicht als natürliche Lebensmittel bezeichnet werden. Ausnahmen sind Oliven-, Kokos- und Avocadoöl, denn diese wurden nicht aus Samen hergestellt. Wenn Sie dies überraschen sollte, dann lassen Sie uns noch mal zurück auf den Anfang dieses Kapitels kommen. Wir haben erläutert, welcher Teil einer Pflanze auf keinen Fall gegessen werden sollte und sind zu dem Schluss gekommen, dass es nur der Samen sein kann, da er für das Fortbestehen der Pflanze sorgt. Der Samen sollte am besten unversehrt irgendwo wieder ausgeschieden werden, damit daraus ein neues junges Pflänzchen entstehen kann. Der Samen ist bestückt mit dem Pflanzenembryo und Nährgewebe sowie allen Waffen, die es benötigt, um zu keimen und zu gedeihen, ohne dass es von Insekten gefressen wird. In unserer modernen Welt werden aber seit einigen Jahrzehnten eifrig Pflanzenöle zum Verzehr aus Samen hergestellt. Pflanzenöle wie Raps- oder Sonnenblumenöl sind heute Standard in jedem Haushalt.

Dabei kannte man Rapsöl in den 50er Jahren lediglich als Lampenöl oder Schmiermittel in einer Autowerkstatt (Die Chemie-Schule). Heute kochen selbst hochrangige Restaurants mit Raps- oder Sonnenblumenöl. Und auch in fast allen Fertigprodukten dieser Welt werden die raffinierten Pflanzenöle verwendet.

Nicht nur Dr. Catherine Shanahan hat in ihren Büchern „Zellnahrung“ und „The Fatburn Fix“ auf diese Übeltäter hingewiesen. Sojaöl, Erdnussöl, Rapsöl, Distelöl, Sonnenblumenöl oder Kürbiskernöl stammen alle aus Samen. Sie werden, einmal abgesehen von der Kaltpressung, in industriellen Anlagen vom Großteil der Giftstoffe befreit, sowie desoxidiert, desodoriert, verfärbt und gedämpft. Sie werden dann als vermeintlich unbedenkliche Öle für den täglichen Verzehr in mannigfaltiger Auswahl und in allen Preisklassen zum Verkauf angeboten. Doch sie fügen uns gleich auf dreierlei Hinsicht Schaden zu.



Quelle: Gonder 2006, S. 151 / Pixabay

Giftstoffe in Saatenölen

Samen enthalten also die meisten Antinährstoffe in einer Pflanze, welche im Grunde nichts anderes sind als natürliche Pestizide.

Kennen Sie den Unterschied zwischen natürlichen und künstlichen Pestiziden?

Nein? Nicht schlimm, wir nämlich auch nicht. Chemisch gesehen gibt es da auch keinen Unterschied. Schauen Sie sich mal die Zutaten der Pflanzenschutzmittel, also der Pestizide von Bayer, Neudorff oder Compo an, und sie werden den Begriff „Rapsöl“ an erster Stelle finden. Neue, ganz besondere Bio-Pflanzenschutzmittel enthalten die Extrakte aus der Saat des Neem-Baums, anstelle des Rapsöls (Raiffeisen 2020).



robuart / Shutterstock.com

Transfettsäuren in Saatenölen

Nina Teicholz hat die Geschichte der Pflanzenöle nachverfolgt. Alles begann im Jahre 1911, als man in der Textilindustrie mit den großen Mengen überschüssiger Baumwollsaamen bei der Baumwollernte etwas Nützliches anstellen wollte. Nach dem Auspressen der Baumwollsaamen entsteht ein stinkender Schlamm. Dieser wird dann durch Raffination mit einem benzinartigen Lösungsmittel unter Hitze und Druck gereinigt, sodass am Ende ein geruchloses und geschmacksneutrales Öl entsteht. Daraus wollte man einen billigen Ersatz für Schmalz und Butter herstellen. Durch Teilhärtung entstand aus den ungesättigten Fetten im Öl ein festes Pflanzenfett (Teicholz 2014: 87 und 225).

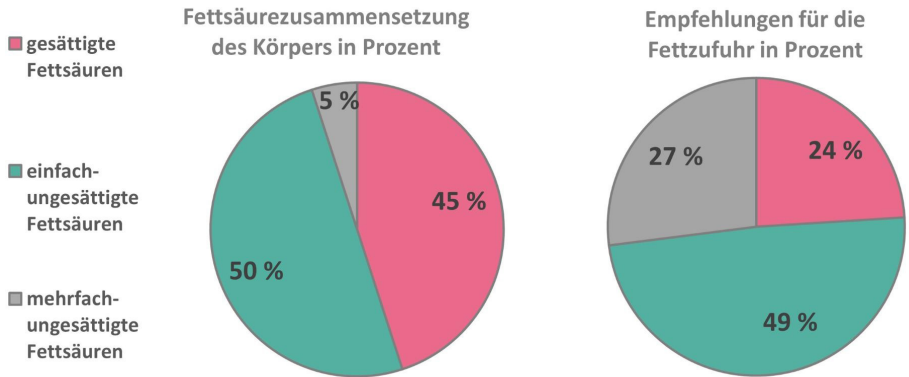
Cholesterin. Für viele von uns ist es daher nicht erstaunlich, dass sich so viele Erkrankungen des Gehirns, wie Alzheimer, Demenz, Autismus, Epilepsie, durch die cholesterinreiche carnivore Ernährung verbessern. Es gibt sogar eine Facebookgruppe von Autisten, „The Autistic Carnivores“, in der viele Betroffene über ihre Verbesserungen der Gesundheit nach der Ernährungsumstellung berichten (Facebook 2020).

Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren

Auch die vermeintlich ungesunden gesättigten Fettsäuren wurden jahrelang schlecht gemacht. Ein Schelm, wer Böses dabei denkt. Pflanzen enthalten nämlich kaum gesättigte Fettsäuren, von Palm- und Kokosöl mal abgesehen. Tierische Fette bestehen in etwa zu gleichen Teilen aus gesättigten Fettsäuren und einfach ungesättigten Fettsäuren, und außerdem noch zu einem sehr kleinen Teil aus mehrfach ungesättigter Fettsäuren - die bekannten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Unser Körperfett setzt sich übrigens genauso zusammen. Den offiziellen Ernährungsrichtlinien zufolge sollten wir jedoch einen wesentlich höheren Anteil an mehrfach ungesättigten und einen wesentlich kleineren Anteil an gesättigten Fettsäuren konsumieren.

In den letzten Jahrzehnten standen die gesättigten Fettsäuren zu Unrecht in der Kritik. Denn es gibt keine Studie, die die gesättigten Fettsäuren allein für gesundheitliche Probleme verantwortlich macht. Meistens werden lediglich epidemiologische Studien, also reine Umfragestudien, herangezogen, um eine Korrelation zwischen dem Verzehr von gesättigten Fettsäuren und koronaren Herzerkrankungen belegen zu wollen (Teichholz 2014, S. 96).



Quelle: Eglin and Schaub 2017, S. 139

Viele unabhängige Spezialisten und Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Kohlenhydrate verantwortlich sind für die gesundheitlichen Probleme unserer westlichen Welt. Dennoch werden die tierischen Fette weiterhin an den Pranger gestellt und für schuldig erklärt. Glücklicherweise verändern neuere Studien langsam unser veraltetes Bild von den tierischen Fetten. Plötzlich lassen sich keine Zusammenhänge mehr zwischen tierischen Fetten und diversen Erkrankungen feststellen (Teicholz 2014, S. 286 ff). Dies dürfte auch niemanden überraschen, wenn man kurz innehält und das Ganze objektiv betrachtet. Wie könnte eine Fettart schädlich sein, die uns über Jahrmillionen zur Verfügung stand? Eher ist anzunehmen, dass der moderne Mensch in den letzten Jahrzehnten auf dem Holzweg war. Zumal bei indigenen Kulturen, die fast ausschließlich tierische Fette zu sich nahmen, koronare Herzerkrankungen kein Thema waren und sind (Price 2010, S. 319).

Auch der löchrige Darm wird nicht durch gesättigte Fettsäuren verursacht, sondern eher durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Saladino 2020, S. 251). Was ist die logische Schlussfolge für die vielen positiven Resultate? I

Ist es die geringe Menge an Kohlenhydraten oder ist es die große Menge an Fetten? Könnte nicht auch eine Kombination der beiden des Rätsels Lösung sein?

Einfach ungesättigte Fettsäuren

Wie gesagt, je nach Fütterung ist circa die Hälfte der tierischen Fette einfach ungesättigt. Wir können diese Fettsäuren sehr gut als Treibstoff nutzen. Am bekanntesten ist dabei die Ölsäure, die im Olivenöl zu über 70 % vorkommt, aber auch im Schweinefett zu ca. 40 % und im Rinderfett je nach Fütterung zu 26 bis 50 %. Die einfach ungesättigten Fettsäuren verhalten sich neutral und führen nicht zu Oxidationen wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Darauf gehen wir im nächsten Abschnitt ausführlicher ein.

Während sich die Fachwelt über die vollkommen unbedenkliche Form der einfach ungesättigten Fettsäuren einig ist, scheiden sich bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Geister.

Gesättigte Fettsäuren
z.B. Rinderfett, Kokos

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6

Die prominenten Vertreter der mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Doch dies sind nur zwei Oberbegriffe für weitere Fettsäuren. Sie sind essentiell, weshalb sie manchmal auch als Vitamin F bezeichnet werden. Sie dienen uns, im Gegensatz zu den gesättigten oder einfach ungesättigten Fettsäuren, nicht als Treibstoff, sondern "nur" als Signalstoff für Nervenzellen, als Baustein für Zellwände und als Vorläufersubstanz für antientzündliche Proteine (Ede 2020e).

Dazu zählen:

- » Anbau von Zwischenfrüchten
- » Möglichst ganzjähriger Bewuchs
- » Anbau von Leguminosen⁴⁵ wegen Vorteile der Stickstoffbindung
- » Humusmehrende und -zehrende Pflanzen abwechselnd kombinieren
- » Schonende Bodenbearbeitung, kein Umpflügen
- » Erntereste auf dem Feld belassen

Mikroben und Insekten, die im Boden leben, sterben durch häufiges Pflügen ab und der Kohlenstoffgehalt in den Böden geht verloren. Als Folge versanden oder verwüsten sie schließlich. Dadurch wird die Humusschicht immer geringer und der Kohlendioxidspeicher geht verloren.

„(Agrar-)Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit konzentrieren sich auf Emissionen und ignorieren den Kohlenstoffkreislauf weitgehend“ (Idel 2019, S. 57). Denn auf einer Weide wird weit mehr Kohlendioxid gebunden als in einem Ackerboden, und sogar noch mehr als in einem Waldboden. Dagegen werden die Kapazitäten einer Weidelandschaft noch weitestgehend unterschätzt, denn was kaum einer weiß, ist, dass die Wurzeln der Gräser bis zu 3,5 Meter in die Tiefe reichen (Idel 2019, S. 84).

Treibhausgase als Klimakiller

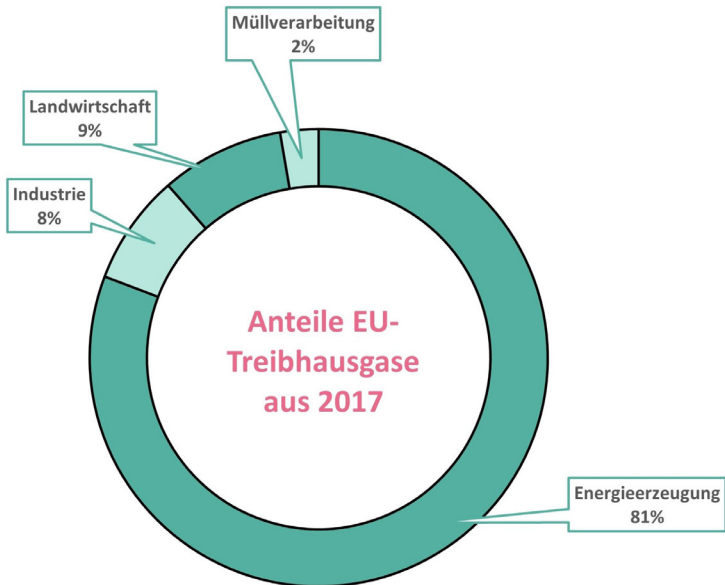
Dass die Kuh mit dem Treibhausgas Methan so stark zur Klimaerwärmung beiträgt, ist eine Milchmädchenrechnung. Lassen Sie sich sagen: Die Ausdünstungen der Kühe ruinieren **NICHT** unseren Planeten! Es gibt in der Landwirtschaft noch andere Treibhausgase.

⁴⁵ auch Hülsenfrüchtler genannt, gehören mit rund 18 000 Arten zu einer der artenreichsten Pflanzenfamilie

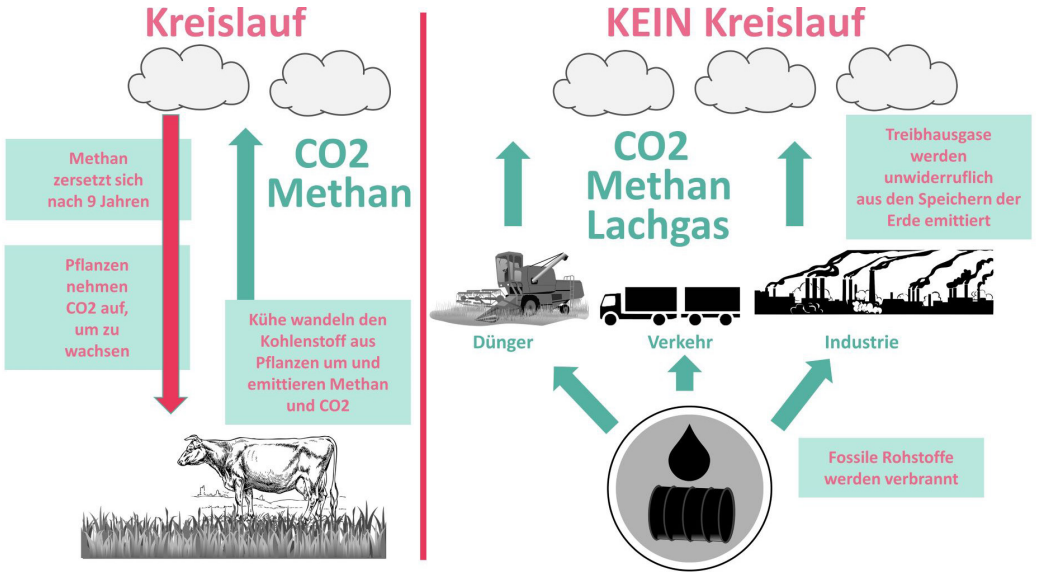
Dies sind die drei Wichtigsten:

1. Kohlendioxid (CO_2), wird hauptsächlich beim Pflügen freigesetzt, beim Fällen von Bäumen und bei der Verbrennung fossiler Brennstoffe
2. Methan (CH_4), entsteht vor allem durch den Reisanbau und durch "rülpfende" Kühe
3. Distickstoffoxid (N_2O), auch als Lachgas bekannt, welches bei der Anwendung von Düngemitteln entsteht

Treibhausgase tragen deshalb zur Erwärmung des Klimas bei, weil sie wie bei einer Bettdecke verhindern, dass Körperwärme entweichen kann. Natürliche Treibhausgase sorgen zwar dafür, dass wir überhaupt auf der Erde leben können. Aber die vom Menschen gemachte zusätzliche Erwärmung ist nicht zuträglich für Lebewesen und Umwelt.



Quelle: European Parliament 2017



Als eine Art Schicht legen sich die verschiedenen Treibhausgase um die Erde und verhindern, dass die Sonneneinstrahlung wieder in den Weltraum zurückgestrahlt wird (Mitloehner 2020).

Methan ist das Treibhausgas, welches zwar einen 25-fach stärkeren Treibhauseffekt hat als Kohlendioxid. Aber bei den Berechnungen wird selten betrachtet, dass Methan sich nach bereits 9 bis 15 Jahren abbaut, während Kohlendioxid (CO₂) bis zu 1000 Jahre und Lachgas bis zu 114 Jahre in der Atmosphäre verbleiben (Idel, S. 51).

Dass die Tierhaltung überhaupt erst in den Verruf kam, hat man einer anfänglich falschen Messung der WWI zuzuordnen. Die private Organisation World Watch Institute, gegründet von ursprünglich drei Bankern, kam zu dem Schluss, dass die Viehzucht und ihre Nebenprodukte für mindestens 51 % der globalen Erwärmung verantwortlich sind. (Mitloehner and Gemmerer 2020)