



Fachleute empfehlen zwei Portionen Milch am Tag. Foto: dpa

Ernährung: Bald ist der Tag der Milch

Pupsende Milchtrinker und Alternativen

Zum Tag der Milch am kommenden Samstag (1. Juni) empfehlen Fachleute Milch vor allem für Kinder. Dabei gibt es jede Menge Milchalternativen. Einigen Leuten und dem Klima tun die gut.

Ein Käsebrot in der Pause, vorher Cornflakes mit Milch zum Frühstück, Joghurt später als Nachtisch: So nimmt man eine Menge Milch zu sich, ohne ein Glas zu trinken. Denn Milch steckt in vielen Lebensmitteln.

Früher haben die Leute aber noch viel mehr Milch und Milchprodukte getrunken und gegessen. Inzwischen gibt es Alternativen. Manche meinen sogar, Milch sei nicht so gesund und schade dem Klima. Aber stimmt das? Das liest du zum Tag der Milch am 1. Juni hier.

Gesundheit: In Milch stecken viele für unseren Körper wichtige Nährstoffe, wie zum Beispiel Eiweiß, Kalzium und Vitamine. Ernährungsfachleute empfehlen daher täglich zwei Portionen Milch: Das kann ein Joghurt und eine Scheibe Käse sein. Für Menschen mit einer Laktoseunverträglichkeit gilt das nicht. Ihr Körper kann den Zucker in der Milch nicht so gut verarbeiten. Häufig bekommen sie davon Bauchschmerzen oder müssen pupsen. Eine laktosefreie Milch oder eine Alternative aus

Pflanzen ist für viele besser verträglich. Sie ist aber auch häufig teurer.

Alternativen: Wer im Supermarkt nach einer Milchalternative sucht, steht meist vor einem riesigen Regal. Inzwischen wird aus vielem, was auf dem Feld wächst, Pflanzen drinks hergestellt. Dazu zählen Reis, Hafer, Soja, Nüsse und Hülsenfrüchte wie Erbsen und Lupinen. Solche Drinks schmecken auch vielen Menschen. Fachleute kritisieren aber, dass sie häufig zu wenig Nährstoffe enthalten. Oft werden diese zwar ergänzt. Ganz auf Milch und Milchprodukte sollten Kinder trotzdem nicht verzichten, meinen Experten. Falls doch, dann nur in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt.

Umwelt: Durch die massenhafte Haltung von Milchkühen entstehen viele klimaschädliche Gase. Methan zum Beispiel scheiden die Kühe selbst aus. Dazu kommt die Produktion von Futter. Lebensmittel aus Pflanzen hingegen verursachen viel weniger dieser Gase. Allerdings verbraucht zum Beispiel der Anbau von Mandeln für Mandelmilch jede Menge Wasser. Oft kommen die Nüsse auch von sehr weit her. Hafer für Hafergetränke hingegen werden auch bei uns angebaut. (dpa/sc)

Label: Was dieser Titel eigentlich genau bedeutet

„Fairtrade-Gemeinde“: Was bringt das mir als Bürger?

Wie das GrenzEcho kürzlich berichtete, ist Eupen nun bereits seit zehn Jahren „Fairtrade“-Gemeinde. Doch was bedeutet das eigentlich? Und was habe ich als durchschnittlicher Bürger davon, dass meine Stadt oder Kommune dieses Label trägt?

VON LIAM GROSS 4.TB KUNST, RSI

Ich habe mich auf die Suche nach Vorteilen von Fairtrade gemacht – und bin fündig geworden. Fairtrade steht für:

Einen fairen Preis: Durch den Kauf von Fairtrade-Produkten erhalten die Bauern und Arbeiter eine gerechte Entlohnung für ihre Arbeit, was ihnen ein stabileres Einkommen ermöglicht.

Soziale Verbesserungen: Fairtrade-Standards erfordern menschenwürdige Arbeitsbedingungen, die die Gesundheit und Sicherheit der Arbeiter schützen. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität für diejenigen, die in der Produktionskette arbeiten.

Umweltschutz: Fairtrade-Produkte entsprechen bestimmten Umweltstandards, die den Einsatz von schädlichen Chemikalien reduzieren.

Transparenz und Nachverfolgung: Fairtrade fördert Transparenz in der Lieferkette, was es Verbrauchern ermöglicht, den Ursprung ihrer Produkte nachzuvollziehen. Das schafft Vertrauen und ermöglicht es den Bürgern, informierte Entscheidungen zu treffen.

Unterstützung von Gemeinschaften: Fairtrade-Prämien fließen in Gemeinschaftsprojekte wie Bildung, Gesundheitsversorgung oder Infrastruktur, was den Gemeinden in den Produktionsländern zugutekommt.

Fairtrade steht also für eine ganze Menge von Vorteilen.



Fairtrade gedeiht in einigen belgischen Gemeinden, wie in Eupen

Foto: Annick Meys

Nachteile habe ich bislang keine gefunden.

Eine neue Frage kommt dabei allerdings auf: Wann darf man sich „Fairtrade“-Gemeinde nennen? Gibt es Bedingungen, die eine Gemeinde erfüllen muss, um als Fairtrade-Gemeinde anerkannt zu werden? Auch da hab ich mich mal

„schlau gemacht“ – und siehe da: Sowohl die Verwaltung der Gemeinde muss sich verpflichten, bei eigenen Veranstaltungen mehrere fair gehandelte Produkte anzubieten, als auch eine gewisse Anzahl der Geschäfte und Gastronomiebetriebe der jeweiligen Gemeinde müssen

dabei mitmachen, wenn man sich mit diesem Label schmücken will.

Zusätzlich muss eine Mindestanzahl der Schulen, Behörden und Unternehmen min. zwei Fairtrade-Produkte anbieten und darüber kommunizieren oder die Leute sensibilisieren. Und auch die Gemeinde selbst muss regelmäßig darüber kommunizieren und mindestens einmal pro Jahr passende Aktionen durchführen.

Das alles ist in Fairtrade-Gemeinden also der Fall. Eine gute Sache! Die Anforderungen sind aber gar nicht mal so hoch, wie ich dachte... Das Engagement könnte sicherlich noch deutlich höher sein! Und bei Ihnen im Betrieb, der Schule oder der Gemeinde? Wieviel Fairtrade gibt es bei Ihnen? „Darf es vielleicht noch ein bisschen mehr sein...?“



Freizeit: Erste Wander-Erfahrung auf dem Weg in der deutschen Eifel

Ein Schritt nach dem anderen: Unterwegs auf dem Eifelsteig

VON MIA LESSMANN, 4.TB KUNST, RSI

Der Eifelsteig ist ein sehr beliebter Wanderweg in der Eifel, der über 313 Kilometer geht und in 15 bis 16 Tagesetappen eingeteilt ist. Es geht quer durch die Mittelgebirgslandschaft der deutschen Eifel – und auch ein kleines Stück durch Belgien über die Trasse der alten Vennbahn. Wenn man will und dazu in der Lage ist, kann man die ganze Strecke während gut zwei Wochen von Aachen bis nach Trier wandern, oder aber – so wie wir es getan haben – einzelne Etappen herauspicken. Etappe 11, 12 und 13 des Eifelsteigs bin

ich mit der Familie meines Freundes gegangen. Von Daun bis Manderscheid (23,4 km), von Manderscheid bis Himmerod (18,2 km) und von Himmerod bis Bruch (20,5 km) – so lautete der Plan. Anfangs war ich sehr skeptisch und auch etwas ängstlich, wie ich es schaffen sollte, ohne Erfahrung täglich an die 20 Kilometer zu wandern. Und tatsächlich war es zwar sehr anstrengend, aber es waren die schönsten Orte Deutschlands dabei, in denen ich jemals war!

Die Etappen gingen teilweise steil bergauf. Etappe 11 ist wohl nicht umsonst mit dem Schwierigkeitsgrad „schwer“ gekennzeichnet. Oben ange-

kommen wurden wir mit atemberaubender Aussicht belohnt. Der Weg war aufregend und friedlich zugleich. Gegen Ende, nach Etappe 12, hatte ich allerdings einige Schmerzen und musste deswegen die letzte Etappe leider ausfallen lassen. Stattdessen habe ich den ganzen Tag im traumhaft schönen Kloster Himmerod verbracht. Zusammenfassend würde ich diese Strecke jedem Wander-Fan empfehlen; ich habe aber auch gelernt, dass man lange Strecken besser bewältigen kann mit guten Schuhen und wenn man immer einen Schritt nach dem anderen geht.



Gute Stimmung am Wegesrand

Foto: privat

Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

