

# Wir haben Frühling!

HAPPY SUNDAY!

Gestern war Frühlingsanfang! Zeit das Gesicht etwas in die Sonne zu halten und tief durchzuatmen.

Heute werden wir mein Spring-Break Pesto zubereiten.

Spaghetti mit Feldsalat-Pesto & gerösteter Paprika. Super easy, lecker und einfach ein klasse Essen mit wenigen Zutaten.

Wir lieben es, vielleicht ist es auch etwas für Dich.

Ich werde mich gleich mit einem schönen Tee hinsetzen und anfangen mein Video für Dich zu schneiden.

Also ein neues Video kommt ganz bald.

Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

---

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden eBooks

<https://www.ladylandrand.tv/shop>

und natürlich kostenfrei auf meinem YouTube-Kanal.

<https://www.youtube.com/user/LadyLandrand>

Neues eBook....coming soon!

---

## Fisch! Wirklich so gesund?

Wer mich kennt, weiß, dass ich mich sehr gerne vegan ernähre. Ich fahre damit seit Jahren sehr gut, habe ein gutes Körpergefühl und viele Beschwerden, die ich in jungen Jahren hatte, sind für mich zum Glück kein Thema mehr. Was bei mir persönlich aus einem rein gesundheitlichen Problem begann, ist für mich mit den Jahren auch eine ganzheitliche Sichtweise geworden. Unsere Ernährung hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Und natürlich ist das auch eine Folge der stark

industrialisierten Landwirtschaft, ganz klar. Heute wird in Massen produziert, um das Bedürfnis der Verbraucher dauerhaft zu stillen. Alles muss rund um die Uhr immer verfügbar sein. Das ist besonders problematisch, wenn es sich zwar um Ware handelt, diese aber von einem Lebewesen stammt. Denn dieses hat natürlich ebenso wie wir ein Recht auf ein artgerechtes, gewaltfreies und friedliches Leben.

Dieses Thema beschäftigt seit mehreren Jahren sehr viele Verbraucher und jeder geht natürlich mit diesem Thema sehr unterschiedlich um. Ich finde bereits den Schritt großartig, dass sich Verbraucher, aber auch Unternehmen darüber Gedanken machen, wie man den eigenen Umgang mit diesem Thema pflegen möchte. Auch in meiner Familie ist das Thema Fisch und Fleisch hier und da ein Thema. Mein Mann isst sehr gerne auch mal nicht vegan und genießt auch mal gerne ein Steak oder ein Stück Fisch. In den letzten Jahren konsumiert er aber noch bewusster tierische Produkte. Der erste Grund ist ein ganz einfacher. Als Jemand, der viel im sitzen arbeitet, hält er sein Gewicht so viel besser und fühlt sich leichter und leistungsfähiger. Der zweite Grund ist ein noch bewussterer Umgang mit unserer Tierwelt. Man kann auf diesem Gebiet natürlich nicht alles perfekt machen, aber darum geht es ja auch nicht. Ich finde es großartig, dass sein Interesse und seine Auseinandersetzung mit diesem Thema überhaupt vorhanden ist.



Mir ist es ganz wichtig, in meiner Familie (und auch sonst) nicht diejenige zu sein, die die Ernährungsweise aufdrückt und diktiert, was gegessen wird. Meiner Meinung nach kann jeder das essen, was er sich wünscht. Ich möchte und kann niemanden erzählen, was er essen soll oder zu essen hat. Ich verurteile es keineswegs, wenn tierische Produkte oder auch Fleisch und Fisch gegessen werden. Doch bin ich der Meinung, dass sehr sorgsam mit tierischen Produkten umgegangen werden sollte. In unserer Gesellschaft besteht aber ein starkes Überangebot an tierischen Produkten in der Ernährung. Das kann (muss nicht)

zu vielen gesundheitlichen Problemen führen. Was nicht gleichzeitig heißt, dass eine vegane Ernährung immer gesünder ist. Es empfiehlt sich vielmehr, Milchprodukte, Fisch und Fleisch zu reduzieren und den Anteil an Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse zu steigern. Mit großer Sorge, auch für die menschliche Gesundheit, sehe ich den Konsum von minderwertigen tierischen Produkten. Egal ob Billigfleisch, Wurst, Käse oder auch Fisch zum Schleuderpreis. So kann meiner Meinung nach keine Qualität erzeugt werden.

Als waschechte Hamburgerin bin ich mit Fisch und dem Fischbrötchen aufgewachsen. Bei meiner Oma früher in Cuxvaven, gab es keine Erdbeertorte, wenn wir kamen sondern immer frisch gefangene Krabben, Sprotten oder Hering in Hülle und Fülle. Frisch vom Hafen ging der Fisch direkt in den Kochtopf oder in die Pfanne. Als Kind habe ich Fisch geliebt und bin auch immer etwas nostalgisch, wenn ich Hafenluft schnuppere. Aber ist Fisch nicht auch gesund? Natürlich frischer Fisch von hoher Qualität enthält viele wertvolle Nährstoffe und enthält, was viele kennen die durchaus wertvollen Omega 3 Fettsäuren. Wenn ich das so schreibe, meine ich Fisch aus sauberen Gewässern, die in ihrem natürlichen Lebensraum das Essen und die Umgebung finden, die sie zum leben brauchen. Das Gegenteil ist hier aber der Fall. Unsere Meere sind alles andere als sauber. Die Fische sind oft stark belastet. Quecksilber, Mikroplastik und Pflanzenschutzmittel sind hier nur ein paar Schlagworte. So bekommt der Genuss von Fisch natürlich auch eine negative Seite, die einem bewusst sein sollte.

Eine andere Seite, die ich auch sehr wichtig finde, Fische sind intelligente und soziale Lebewesen. Sie sind Lebewesen, wie viele Tiere auch. Sie sind stille Wesen, deren Lebensraum uns oft fremd ist. Viele wissen zwar, dass Fische Tiere sind, jedoch ist das Mitgefühl für Kühe, Hühner, Schafe, Lämmer und Schweinen höher, als das für Fische. Ich kenne viele Menschen, die kein Fleisch essen, jedoch Fisch konsumieren. Auch hier möchte ich niemanden verurteilen. Ich finde es trotzdem

interessant, wie die Dinge oft gesehen werden. Ein riesiges Problem ist auch die Überfischung der Meere. Das Meer ist so leergefischt, dass selbst Tiere die im Meer leben, bereits Probleme haben, ihre natürliche Nahrung zu finden. Fisch ist mittlerweile zur Massenware geworden. Dabei ist der Fischfang und die Fangmethoden, alles andere als schonend für die Fische. Sie werden oft lebend verarbeitet, ersticken oder erfrieren. Denn Richtlinien für den Fang oder die Schlachtung von Fischen gibt es nicht.



Dennoch muss man meiner Meinung nach nicht völlig auf Fisch und Fleisch verzichten, wenn man das nicht möchte. Ein

bewusster Umgang mit tierischen Produkten hilft bereits sehr. Wenn jeder Einzelne hier und da etwas anderes auf den Tisch bringt, hat das eine starke Auswirkung auf das große Ganze. Ich habe vor ein paar Monaten die Fisch- und Fleischalternativen von [“SoFine”](#) kennengelernt. Aus nachhaltigem Bio-Soja und Gemüse werden hier geschmackvolle Fisch und Fleischalternativen hergestellt, die ich hier und da gerne auf den Tisch bringe. Besonders gefallen mir der [SoFish](#) Burger und der [Brokkoli](#) Burger. Meine Kinder lieben aber auch die [SoChicken](#) Stäbchen. Ob also als Fischfrikadelle, Gemüse- oder Fischburger oder auch als Fleischersatz, es lohnt sich auf alle Fälle diese Alternativen mal auszuprobieren. Alle SoFine Produkte gibt es bei Edeka und bei Tegut.

Viele tolle Anregungen, was Du mit den Produkten so schönes anstellen kannst, findest Du in meinem aktuellen [Food-Diary](#) und natürlich auch auf der Webseite von [SoFine](#).

Zum Abschluss möchte ich Dir noch ein wunderbares Buch ans Herz legen. **“Was Fische wissen”**, von Jonathan Balcombe. Der Verhaltensbiologe nimmt uns mit in die Welt der Fische, die unheimlich faszinierend und auch überraschend anders ist, als wir oft denken. Ein Buch, das ich unheimlich gerne gelesen habe.

Ich wünsche Dir einen wunderbaren Tag

Liebe Grüße

Martina