

Mit gutem Gewissen essen



Foto: Rupert Oberhäuser/imag

Wer unverpackte Lebensmittel kauft, der vermeidet unnötigen Plastikabfall.

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt. Eine Expertin gibt Tipps für nachhaltige Ernährung.

VON MARC THIELEN

Der Großteil der Deutschen macht jede Woche aufs Neue eine Weltreise. Denn beim Blick in unsere Einkaufswagen geht es häufig sehr international zu: Ob Filterkaffee aus brasilianischen Kaffeebohnen, Schokolade mit nigerianischem Kakao oder Paprika aus der Türkei – viele der Lebensmittel legen eine beachtliche Strecke zurück, bevor sie in den Regalen der Supermärkte landen.

Das erscheint zunächst praktisch, können wir doch dank Globalisierung und Welthandel das ganze Jahr über exotische Waren wie Avocados, Bananen oder Kiwis genießen. Allerdings hat diese Vielfalt ihren Preis: Containerschiffe und Lastwagen stoßen Unmengen von Abgasen aus, die der Umwelt und dem Klima schaden; Landwirte und Erzeuger werden allzu oft nicht angemessen an den Erträgen beteiligt und Regenwälder zugunsten neuer Plantagen niedergebrannt. Nachhaltigkeit muss aber auch bei der Ernährung zunehmend wichtig werden.

Was bedeutet nachhaltige Ernährung? Das Konzept, sagt Antje Gahl, Pressesprecherin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn, umfasse die Themen Gesundheit, Soziales, Umwelt sowie das Tierwohl. Demnach wirkt sich eine nachhaltige und an den körperlichen Bedürfnissen orientierte Ernährung positiv auf die gesundheitliche Entwicklung jedes Einzelnen aus. Im Vordergrund stehen die Vermeidung von Krankheiten sowie ein möglichst langes und gesundes Leben.

Anbau, Herstellung und Transport der Lebensmittel sind dabei möglichst umwelt- und ressourcenschonend. Konkret geht es darum, den CO₂-Fußabdruck sowie die Anbauflächen und den Wasserverbrauch zu reduzieren. Nachhaltige Ernährung soll außerdem die Tierhaltung verbessern, die Biodiversität schützen, Müll vermeiden und die Bodenqualität erhalten.

Weitere Ziele sind – gerade im Hinblick auf die rasant wachsende Weltbevölkerung – die Steigerung der weltweiten Ernährungssicherheit sowie gerechtere Bedingungen bei der Herstellung und dem Handel der Lebensmittel – etwa in Form fairer Löhne und Preise. Die Produkte müssen also für alle Menschen zugänglich und auch bezahlbar sein. Wichtig ist dabei eine breite Akzeptanz in der Bevölkerung. Und wie der Begriff „nachhaltig“ bereits sagt, sind diese Ziele nicht nur kurzfristig gedacht, sondern sollen vielmehr auch zukünftigen Generationen ein gutes und gesundes Leben ermöglichen.

Worin bestehen aktuell die größten Probleme? Die Probleme sind vielfältig und regional sehr unterschiedlich. Ein wichtiger Aspekt sind menschengemachte Treibhausgase, die beim Anbau und der Produktion von Lebensmitteln entstehen. Weltweit beträgt deren Anteil an den Gesamtemissionen laut DGE zwischen 25 und 30 Prozent.

Hierzu zählen einerseits Emissionen, die unmittelbar bei der Nahrungsmittelherstellung entstehen, wie etwa Methan in der Viehzucht oder Lachgas bei der Düngung und Vergärung von Pflanzen sowie andererseits indirekte Emissionen, die bei Waldrodungen oder dem Trockenlegen von Mooren zugunsten landwirtschaftlicher Nutzfläche verursacht werden. Letzteres ist problematisch, weil Moore und Wälder als natürliche CO₂-Speicher gelten.

Die Umwandlung in Ackerland sowie der exzessive Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden schaden zudem der biologischen Artenvielfalt, die das Ökosystem im natürlichen Gleichgewicht hält. Laut Umweltbundesamt ist unsere Ernährung weltweit für 70 Prozent des Frischwasserverbrauchs, 60 Prozent der Artenverluste und 33 Prozent des Flächenverbrauchs verantwortlich. Ähnliches gilt für die Weltmeere: Laut DGE stuften die Vereinten Nationen (Stand 2018) knapp ein Drittel der Fischbestände als überfischt und 60 Prozent als an der Grenze zur Überfischung ein. Auch die Fischaufzucht in künstlichen Aquakulturen an den Küsten wirkt sich negativ auf die lokale Fischpopulation und deren Lebensräume aus.

Gleichzeitig wächst weltweit die Zahl der Menschen, die an Hunger leiden. Die DGE weist hierbei auf einen Bericht der Vereinten Nationen aus dem Jahr 2019, laut dem „in rund 88 Prozent der Länder weltweit ein hoher Anteil der Bevölkerung von zwei oder mehr Formen der Fehlernährung betroffen“ ist. Gründe hierfür seien nicht nur Kriege, sondern auch die negativen Auswirkungen des Klimawandels auf die Ernteerträge.

Was jeder Einzelne tun kann Auch wenn es vor allem großangelegte strukturelle Veränderungen in Landwirtschaft, Einzelhandel und Politik braucht, um die Nachhaltigkeitsziele zu erreichen, so kann laut Antje Gahl trotzdem jeder Konsument einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten. Hierfür, sagt sie, würden oft schon kleine Veränderungen im Alltag genügen. Folgende Tipps und Tricks helfen dabei:

Fleischkonsum reduzieren Was vielen zunächst schwer fallen dürfte, hilft der Natur und dem Klima enorm: Fleischverzicht. Denn bei der Zucht und Produktion von tierischen Produkten, wie Rind- und Schweinefleisch, sagt Gahl, werde die Umwelt deutlich stärker belastet als beim Anbau von Obst und Gemüse – unter anderem, weil mehr Treibhausgase entstehen. Bei einer vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung, so Gahl, sei ein Fleischverzicht gesundheitlich kein Problem, und sogar empfehlenswert. So gelten etwa Hülsenfrüchte als wichtige Protein-Ersatzquelle.

Wer nicht ganz auf Fleisch verzichten will, der kann den Verzehr von Wurst, Braten und Steaks auch erstmal nur reduzieren: „Wir empfehlen dann eine Menge von höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche“, sagt Gahl. Außerdem kämen viele unserer Lieblingsgerichte mit weniger Fleisch aus. „Die Lasagne etwa schmeckt auch, wenn weniger Hackfleisch in der Sauce ist“, sagt Gahl. Darüber hinaus können Produkt-Labels wie das Bio-, MSC- oder WWF-Siegel Hinweise auf das Tierwohl und die Umweltverträglichkeit geben.

Regionale und saisonale Produkte nutzen Wenngleich vegetarische Kost umweltfreundlicher ist als Fleisch, sollte auch hier einiges beachtet werden. Wichtig ist, dass die gekauften Lebensmittel gerade Saison haben und aus der Region stammen. Jetzt im Herbst, sagt Gahl, seien das zum Beispiel die heimischen Kohlsorten. Auch wer etwa beim Anbraten statt ausländischem Kokosöl regional produziertes Rapsöl verwendet, hilft der Umwelt.

Bei Produkten, die in unserem Klima nicht wachsen, sollte darauf geachtet werden, dass in den Anbauregionen Erntezeit ist – so wie aktuell bei Orangen und Zitronen. Dadurch werden Treibhausgase vermieden, die bei der Beheizung der Gewächshäuser außerhalb der Saison entstehen. Zudem sollten Kartoffeln und Nudeln dem Reis vorgezogen werden, denn letzterer verursacht beim Anbau mehr Treibhausgase. Außerdem sei ein reduzierter Konsum von Fertiggerichten empfehlenswert, sagt Gahl, denn die verbrauchen wegen teils aufwendiger Herstellung und Verpackung besonders viele Ressourcen und enthalten zumeist unnötig hohe Mengen an Kalorien, Zucker, gesättigten Fettsäuren und Salz.

Abfall vermeiden und bewusst einkaufen Beim Einkaufen sollten – wann immer möglich – unverpackte Produkte gekauft werden, denn so wird unnötiger Plastikabfall vermieden. Zudem empfiehlt es sich genau zu überlegen, wie viele Lebensmittel man überhaupt verbraucht, damit am Ende nicht Äpfel, Tomaten und Brot in der Tonne landen. Zudem sollte nur einmal in der Woche eingekauft und für den Weg zum Supermarkt möglichst das Fahrrad genutzt werden – das spart CO₂. Viele Produkte, sagt Gahl, seien zudem auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar, solange sie gut riechen und kein Schimmel zu sehen ist.

INFO

Vollkornprodukte schonen Ressourcen

Getreide Weil sie weniger Verarbeitungsschritte benötigen, sind nicht raffinierte Getreidearten meist weniger ressourcenintensiv in der Herstellung. Zudem sind sie gesund. Auf Vollkornbrot und -nudeln zurückzugreifen, ist nachhaltiger. Statt weißem Reis kann man braunen Reis nehmen.

Wasser Der Verzehr von Leitungswasser ist hierzulande unbedenklich. Wer es statt abgefülltem Wasser in der Flasche trinkt, verringert seinen ökologischen Fußabdruck.