



INFOBLATT ZU DEN CHALLENGES „ICH BIN DANN MAL VEGAN“ UND „NACHHALTIGES FRÜHSTÜCK“: HINWEISE ZU NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

Was macht eigentlich eine nachhaltige Ernährung aus? Verzicht auf Fast Food? Viel Gemüse aus dem Garten? Oder doch einfach „Bio“ kaufen? Die folgenden acht Kriterien sollen euch die Beantwortung dieser Frage erleichtern.

Regionalität

Viele Lebensmittel kommen aus dem Ausland und mussten erst lange Zeit transportiert werden, ehe sie gekauft werden können. Schiffe, Flugzeuge und Lastwagen stoßen dabei aber viele klimaschädliche Stoffe aus und verschmutzen die Umwelt. Der Grund: es ist manchmal günstiger und einige Lebensmittel wachsen nur an Orten mit speziellem Klima.

Lebensmittel zu kaufen, die eine verhältnismäßig längere Strecke hinter sich haben, ist deshalb aber nicht grundsätzlich schlecht. Manchmal geht es nämlich nicht anders, weil wir sonst beispielsweise nie Bananen essen dürften – außer im Urlaub in Uganda oder anderen Anbauländern von Bananen. Wichtig ist aber, dass man versucht solche Transporte zu reduzieren, wenn es Alternativen gibt. Äpfel können also zum Beispiel aus der Region gekauft werden und müssen nicht aus Neuseeland stammen – ebenso wenig Birnen aus Argentinien.

Saisonalität

Obst und Gemüse wächst zu verschiedenen Zeiten. Meist möchte man aber auch zu anderen Jahreszeiten die Lebensmittel essen, beispielsweise Erdbeeren im Winter. Dazu müssen oft viele Geräte oder Substanzen eingesetzt werden, um die Lebensmittel lange zu lagern. Manchmal ist das mit Umweltschädigungen verbunden. Oder Obst und Gemüse wird von der Südhalbkugel, also Afrika, Australien, Neuseeland, Südamerika und anderen Regionen in den Norden transportiert, wenn es dort gerade winterlich kalt ist.

Wenn wir häufiger auf den Luxus verzichten, immer alles haben zu können und die Früchte stattdessen dann essen, wenn es sie eben gerade in der Region gibt, in der man lebt, schont man die Umwelt. Und irgendetwas Leckeres wächst auch hierzulande immer.

Wie lässt sich im Alltag die Saisonalität von Lebensmitteln prüfen? Für solche Zwecke gibt es beispielsweise Saisonkalender für Gemüse, Obst, Nüsse und vieles mehr. Solche Kalender findet man im Internet und es gibt sogar Apps dafür.

Reduktion des Fleischkonsums (Vegan/Vegetarisch)

Viele Millionen Tiere werden gezüchtet, um für uns als Nahrung zu dienen. Abgesehen von oft unwürdigen Tierhaltungsbedingungen verursacht unser Fleischkonsum auch große Umweltschäden. Zum einen produzieren beispielsweise Kühe bis zu 500 Liter Methan pro Tag. Das ist ein Gas, das 28-mal klimaschädlicher ist als CO₂, allerdings auch schneller wieder aus der Atmosphäre verschwindet als CO₂.

Außerdem müssen viele Tausend Liter Wasser aufgewendet werden, um nur ein Kilogramm Fleisch zu erhalten. Dazu kommt, dass beispielsweise in Deutschland für den Fleischkonsum pro Person jedes Jahr 1000 m² Fläche in Anspruch genommen werden. Dabei könnten mit dem weltweit wachsenden Getreide all die Menschen gesättigt werden, die aufgrund des Klimawandels, Kriege und anderer Probleme Hunger leiden müssen.

Abgesehen von ökologischen Defiziten wirft die Fleischindustrie auch viele soziale Probleme auf. So müssen beispielsweise Kleinbauern in Südamerika und Afrika dem Druck und der Macht großer industrieller Landwirte nachgeben und ihr Landgut verkaufen. Oder sie werden gar vertrieben und leben als Folge dessen in Armut und leiden Hunger.

Der enorm hohe Einsatz von Pestiziden, der in diesen Anbauländern außerhalb Europas nicht den EU-Standards unterliegt, vergiftet das dortige Grundwasser und die Menschen. Einige Menschen leiden deshalb an starken Krankheiten oder Fehlbildungen, manche sterben auch an den Folgen.

Um an dieser Stelle Verantwortung gegenüber den Menschen auf der Welt zu übernehmen, könnte man seinen Fleischkonsum senken oder Fleisch aus nachhaltiger Produktion beziehen. Es hilft, sich zunächst bewusst zu werden, wann man eigentlich Fleisch isst, welches Tier man gerade zu sich nimmt, woher das Fleisch kommt und wie es „produziert“ wurde.

Viele Tiere werden nämlich so gezüchtet, dass sie erwerbssteigernd sind. So leiden zum Beispiel Hühner aus der Massentierhaltung unter zu schnellem Wachstum, denn ihre Muskeln wachsen nun so zügig, dass ihr Gelenk- und Skelettsystem sie nicht mehr tragen kann. Mehr Muskelfleisch bedeutet für die Besitzer aber mehr Gewinn pro Huhn.

„Billiger und mehr“, so lautet offenbar das Credo. Für die Menschen selbst ist ein zu hoher Fleischkonsum aber eigentlich ungesund. Wer sich stattdessen vegan oder vegetarisch ernährt, sollte sich aber trotzdem einmal informieren, mit welchen Lebensmitteln er oder sie bestimmte Inhaltsstoffe wie Eisen oder Vitamin B12 aufnimmt, die dem Körper sonst fehlen. Besonders schwer ist das aber nicht, da einige leckere Früchte, Nüsse und Gewürze bereits vieles ersetzen, was man ansonsten durch tierische Nahrungsmittel aufnimmt.

Ökologische Produktion

Die Art und Weise, wie Nahrungsmittel angebaut werden, kann sehr verschieden sein. Bei ökologisch produzierten Lebensmitteln mit Bio-Siegel wird besonders auf die Umweltverträglichkeit geachtet. So können herkömmliche Lebensmittel bis zu 180-mal mehr mit Pestiziden behaftet sein als Bio-Lebensmittel.

Bei Bio-Obst und -Gemüse werden außerdem weniger Rohstoffe und Energie benötigt. Dadurch entstehen auch weniger Treibhausgase, beispielsweise zehn Prozent weniger bei Bio-Milch. Bei tierischen Produkten wird zudem darauf geachtet, dass Tiere mehr Platz zur Bewegung haben. Die verschiedenen Bio-Siegel sind in diesen Punkten unterschiedlich streng.

Fairer Handel

Die Lebensmittel, die wir kaufen, müssen in der Regel erst einmal wachsen oder hergestellt werden. Viele Menschen arbeiten deshalb in der Lebensmittel-industrie, zum Beispiel als Verkäufer*innen oder im Ackerlandbau. Die Arbeitsbedingungen, etwa der Schutz vor gefährlichen Chemikalien oder faire Löhne, sind leider manchmal sehr schlecht und ungerecht.

Soziale Gerechtigkeit ist deshalb wichtig, um die Leistung der Menschen anzuerkennen und sie nicht auszubeuten. Sie kann bei einigen Lebensmitteln an entsprechenden Siegeln erkannt werden. Produkte mit dem Fairtrade-, GEPA- oder ähnlichen Siegeln wurden beispielsweise ohne Kinderarbeit oder Zwangsarbeit hergestellt. Darüber hinaus erhalten die Erzeuger*innen einen festen Mindestpreis, der die Produktionskosten deckt und den Leuten auch noch Geld zum Leben lässt.

Plastikverpackung vermeiden

Die Verpackung der Lebensmittel ist ebenfalls ein Kriterium für Nachhaltigkeit, da es meist nicht ökologisch ist, Gemüse und Obst in Plastikverpackung anzubieten. Problematisch wird es vor allem dann, wenn Plastik nicht sauber entsorgt und recycelt wird, sondern einfach, wie in vielen Ländern der Welt, in Flüssen und

damit im Meer landet. Weggeworfenes Plastik braucht dann ca. 450 Jahre um abgebaut zu werden und sondert in der Zeit kleine schädliche Partikel an die Umwelt ab. Man findet mittlerweile sogar in Fischen Mikroplastik, was der Mensch mitunter über die Nahrung wieder zu sich nimmt.

Bislang sind Supermärkte dazu verpflichtet, die Lebensmittel eindeutig zu markieren, damit gewöhnliches Gemüse oder Obst nicht versehentlich mit Bio-Gemüse oder -Obst vertauscht wird. Häufig werden die Bio-Lebensmittel deshalb in Plastikverpackungen gesteckt, die sie als „Bio“ kennzeichnen. In Bio-Märkten gibt es dieses Problem natürlich nicht, schließlich ist dort alles Gemüse und Obst „Bio“ – aber auch ein bisschen teurer.

Mittlerweile gibt es aber auch Alternativen zur Kennzeichnung, z.B. per Laser auf einem Apfel, wobei nur eine hauchdünne Schicht des Apfels mit einem Bio-„Stempel“ versehen wird.

Alternativ zu plastikverpackten Lebensmitteln wie Joghurt oder Getränken kann man auch zu Lebensmitteln in Glas oder zu Recycling-Produkten wie Recyclingflaschen greifen. Glas kann wiederverwendet werden, indem es eingeschmolzen und neu geformt oder gereinigt und weiter benutzt wird. Die Recycling-Quote von Glas liegt hierzulande bei etwa 85 Prozent.

Übrigens: in manchen Städten gibt es bereits Supermärkte, in denen die Produkte ohne Verpackung angeboten werden. Als Kunde/in muss man dann natürlich seine eigenen Behälter mitbringen. Ein Problem bei verpackungsfreien Supermärkten ist die Hygiene der Lebensmittel, die aufwendiger zu erhalten ist. Aber auch ohne verpackungsfreien Supermarkt könnt ihr zumindest selbst Körbe oder Taschen zum Einkaufen nehmen, um auf die Plastik- oder Papiertüten der Supermärkte zu verzichten.

Gentechnik vermeiden

Ein weiteres Kriterium für nachhaltige Ernährung kann der Verzicht auf Gentechnik sein. Die Gene bestimmen weitestgehend wie sich beispielsweise eine Pflanze entwickelt und welche Pflanze überhaupt aus dem vorhandenen Saatgut wird. Mittels Gentechnik können zum Beispiel Mutationen angeregt und ausgewählt werden. So versucht man etwa ein bestimmtes Pflanzen-Gen zu erzeugen, damit diese Pflanze nicht mehr vom Gift eines bestimmten Käfers geschädigt werden kann. Anschließend werden die passenden Gene ausgewählt und später daraus widerstandsfähige Pflanzen angebaut.

Eigentlich ist das aus landwirtschaftlicher Sicht ein großer Vorteil. Trotzdem gibt es Probleme bei der Verwendung von Gentechnik. Beispielsweise führt sie zu einer Verminderung der Artenvielfalt und weniger verschiedene Pflanzenkulturen sind

schlecht für die Böden. Denen werden dadurch nämlich sehr einseitig Nährstoffe entzogen. Außerdem gibt es gentechnisch veränderte Pflanzen, die bestimmte Gifte entwickeln, mit denen sie sich gegen Fraßfeinde schützen sollen. Dieses Gift kann aber ins Grundwasser gelangen und dort auch andere Organismen schädigen.

Seit 2009 ist der Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen in Deutschland verboten und auch Lebensmittel ohne ein Siegel, das auf „Gentechnik-frei“ hinweist, haben nur einen maximalen Anteil von 0,9 Prozent gentechnisch veränderter Bestandteile.

Aber Vorsicht: Gentechnik muss nicht für *immer* schlecht sein. Gentechnisch verbesserte Pflanzen, die definitiv keine negativen Auswirkungen auf die Umwelt und unsere Gesundheit haben, wären ein Vorteil. Wichtig ist dabei, dass die Umweltschädigungen tatsächlich ausgeschlossen sind und der Einsatz des neuen Samens nicht zu weiteren sozialen und wirtschaftlichen Problemen führt – beispielsweise dadurch, dass Bauern vollständig von einem Unternehmen, das das gentechnisch veränderte Saatgut verkauft, abhängig sind. Eine solche Abhängigkeit kann etwa so aussehen, dass die Bauern dazu verpflichtet werden, nur noch dieses Saatgut zu verwenden und jeden Preis dafür bezahlen müssen, den das Unternehmen verlangt.

Müllreduzierung

Je weniger Müll entsteht, desto mehr schonen wir die Umwelt. Deshalb sollten wir Lebensmittel möglichst vollständig verwerten und effizient mit ihnen haushalten. Mit anderen Worten: Je weniger Essbares wir wegwerfen, desto besser. Lebensmittel zu produzieren kostet nicht nur Geld, sondern auch Saatgut, Ackerflächen, Wasser, Arbeit und Zeit. Werfen wir Lebensmittel weg, die noch genießbar sind, ist das nicht nur unökologisch, sondern auch fehlende Wertschätzung.

Um auch möglichst wenig ungenießbare, also bereits verdorbene Lebensmittel wegzuworfen, sollte man versuchen, die Lebensmittel richtig zu lagern und unter Umständen nicht zu große Mengen zu kaufen. Wer also jede Woche zehn Bananen kauft, sieben isst und drei wegwirft, weil sie am Ende der Woche nicht mehr „gut“ sind, der oder die sollte in Zukunft vielleicht nur noch sieben Bananen pro Woche kaufen. Eigentlich logisch, oder?

Fazit

Wer versucht, all diese Aspekte gemeinsam im Auge zu behalten und entsprechend zu konsumieren, ernährt sich sehr nachhaltig. Es mag zwar anfangs schwierig scheinen und manchmal Verzicht bedeuten, doch man kann sich dieser Ernährungsweise auch in kleinen Schritten über einen langen Zeitraum hinweg annähern. So lernt man langsam, die entsprechenden Kriterien in seinen Alltag zu integrieren (oder die Eltern darauf hinzuweisen) und gewöhnt sich daran.

Übrigens: Was hier beschrieben wurde, ist nur ein Auszug aus den Vor- und Nachteilen der Kriterien nachhaltiger Ernährung. In manchen Challenges könnt ihr euch noch tiefgreifender damit beschäftigen. Ein Beispiel dafür sind die verschiedenen Lebensmittel-Siegel. Mehr dazu erfahrt ihr in der Challenge „Siegel-Spiegel“.

Quellen

- Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (2020): <https://www.bund.net/themen/chemie/achtung-plastik/plastikfasten/>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Glas Aktuell (2020): <https://www.glasaktuell.de/?id=118>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten Rheinland-Pfalz (2015): „Nachhaltige Ernährung – Was unser Essen mit Klima-schutz und Welternährung zu tun hat“: https://mueef.rlp.de/fileadmin/mulewf/Publikationen/Nachhaltige_Ernaehrung_RLP_16.09.2015.pdf, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Schule und Gentechnik (2018): <http://www.schule-und-gentechnik.de/fuer-schueler/wer-wie-was/pro-und-contra/>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Tagesschau (2009): <https://www.tagesschau.de/klima/hintergruende/klimalandwirtschaft100.html>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Stiftung Warentest (2012): <https://www.test.de/Pestizide-in-Biolebensmitteln-Deutsche-Bioware-mit-weisser-Weste-4403486-0/>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Umweltbundesamt (2017): <https://www.umweltbundesamt.de/service/uba-fragen/verrottet-plastik-gar-nicht-nur-sehr-langsam>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- Umweltbundesamt (2019): <https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimaschutz-energiepolitik-in-deutschland/treibhausgas-emissionen/die-treibhausgase>, zuletzt geprüft am 29.02.2020
- WWF Studie (2014): https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Fleischkonsum_web.pdf, zuletzt geprüft am 29.02.2020