

WISSEN

Nachhaltig und gesund essen

Mit nur kleinen Veränderung kann jeder durch sein Essverhalten dazu beitragen, das Klima zu schonen. Wir sagen Ihnen wie.



Bild: Simone Hofmann

Verbraucherinnen und Verbraucher entscheiden mit ihrem Einkaufs- und Essverhalten über die Nachhaltigkeit ihrer Lebensführung. Daher sollte sich jeder die Frage stellen: Woher kommt mein Essen? Wer produziert es unter welchen Bedingungen? Wie werden die Lebensmittel transportiert und verpackt? Wie wirken sich mein Einkauf und mein Essverhalten auf die Umwelt und das Klima aus? Wie vermeide ich Verschwendung und was mache ich mit Speiseresten?

So essen Sie nachhaltig

Wer beim Einkauf etwas für Mensch, Tier und Umwelt tun möchte, muss nicht auf eine

ausgewogene Ernährung verzichten, denn diese gehören zusammen. Bereits die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) berücksichtigen mit ihren Empfehlungen dieses Thema. Lesen Sie hierzu im Anschluss die 10 Regeln der DGE.

Fangen Sie schon im Familienalltag an, gemeinsam mit Ihren Kindern einzukaufen und zu kochen: Je früher das Bewusstsein für eine nachhaltige Lebensweise geweckt wird, umso besser verankert es sich.

HINWEIS

Der **Prima Klima-Burger** bringt den praktischen Beweis. Wir wünschen einen guten Appetit!

Klimaschutz und Genuss

Spaß und Genuss sind bei Essen und Trinken unverzichtbar und Voraussetzung für eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten. Sich nachhaltig zu ernähren und dabei Umwelt, Mensch und Tier zu respektieren, schließt den guten Geschmack nicht aus. Eine überwiegend pflanzliche Kost, bestehend aus ökologisch, regional, saisonal und fair produzierten Lebensmitteln mit geringem Verarbeitungsgrad trägt dazu bei, die weltweiten Lebens- und Umweltbedingungen positiv zu beeinflussen.

Nachhaltig zu leben, zu essen und zu trinken bedeutet aber mehr als nur fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren und Fleisch und Wurstwaren nur in Maßen zu genießen. Bereits im Jahre 2004 stellte eine Arbeitsgruppe des Ernährungswissenschaftlers Karl von Koerber "Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung" auf. Sie bestätigen die Regeln der DGE im Wesentlichen, gehen aber darüber hinaus auf weitere Aspekte ein, wie der folgende Abschnitt zeigt.

HINWEIS

Sind Bio-Lebensmittel besser fürs Klima? Mehr dazu im differenzierten Beitrag "Klimaschutz und Landwirtschaft - Welche Vorteile bietet der Ökolandbau?" auf www.oekolandbau.de

Viel:

- selbst kochen für und mit der Familie. Das fördert vor allem die Wertschätzung für Lebensmittel, da man sich damit auseinandersetzen muss.
- mit frischen Produkten arbeiten. Tiefgekühlte Produkte verbrauchen bei der Herstellung und Lagerung viel Energie. Ganz klassisch ist die TK Pizza, dabei lässt sich die Lieblingspizza so schnell selbst machen. Schauen Sie doch mal in unsere IN FORM Rezeptsammlung.
- mit Bus und Bahn fahren oder zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad einkaufen.
- Gemüse und Obst aus Ihrer Region kaufen und genießen.
- Obst und Gemüse nach Saison kaufen und verzehren. Mit dem IN FORM Saisonkalender

ist das kinderleicht.



- Fisch aus nachhaltig betriebener Aquakultur essen. Sie erkennen sie an den entsprechenden Logos. Laut DGE sollte man 1- bis 2- mal die Woche Fisch (vor allem Seefisch) essen.
- Lebensmittel ohne oder mit möglichst wenig Verpackung kaufen. Gemüse, Obst und Kartoffeln sowie Getreide und Hülsenfrüchte (Grundlebensmittel) kommen z.B. meist ohne Verpackung aus.

Wenig:

- Fleisch und Fleischerzeugnisse essen. Diese machen gute 40 Prozent der Treibhaus-Emission der Ernährung in Deutschland aus (WWF 2012). Die DGE empfiehlt maximal 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche zu essen.
- Lebensmittel wegwerfen. Gezielter einkaufen oder Reste sinnvoll verwenden. In Deutschland werden im Jahr pro Haushalt ca. 80 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen. Musste man 1970 noch 72 Minuten für 1 Kilogramm Rindfleisch zum Kochen arbeiten, so muss man 2012 weniger als die Hälfte, nur noch 30 Minuten dafür arbeiten. Sollten doch einmal Reste übrigbleiben, können Sie häufig noch etwas Leckeres daraus zaubern. Ideen und Rezepte finden Sie bei der BMEL-Initiative "Zu gut für die Tonne!".
- Einweg- und Kleinstverpackungen benutzen. In Deutschland fallen jährlich 145 Kilogramm Verpackungsmüll pro Person an.
- stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte konsumieren. Diese verbrauchen bei der Herstellung viel Energie und der Verpackungsmüll belastet die Umwelt.
- Plastiktüten verwenden. Beim Einkaufen sollten Sie nach Möglichkeit auf Stofftaschen oder einen Einkaufskorb zurückgreifen.

Was ist der ökologische Fußabdruck?

Der ökologische Fußabdruck schafft eine Entscheidungshilfe für das Ernährungsverhalten. Er zeigt wie gesund und nachhaltig eine Mahlzeit tatsächlich ist.

Entwickelt wurde die Methode vom Wuppertaler Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.

Das funktioniert so: Für den gesundheitlichen Aspekt werden die Mahlzeiten auf ihren Gehalt an Energie, Salz, Ballaststoffen und gesättigten Fettsäuren untersucht. In die ökologische Beurteilung fließen die CO₂ Emission sowie der Wasser-, Rohstoff- und Flächenverbrauch ein.

Die Ergebnisse werden in einer kreisförmigen Grafik dargestellt und durch rote, gelbe und grüne Fläche sichtbar gemacht. Je ausgefüllter die Tortenstücke, desto schlechter die Bewertung. Am Beispiel der Versuchsmahlzeiten vom Wuppertal Institut schnitt die vegetarische Lasagne sehr gut ab und die Rinderroulade am schlechtesten.

Diese Methode könnte zukünftig Verbraucherinnen und Verbraucher die Auswahl an gesunden und nachhaltigen Gerichten in Restaurants und Kantinen erleichtern.

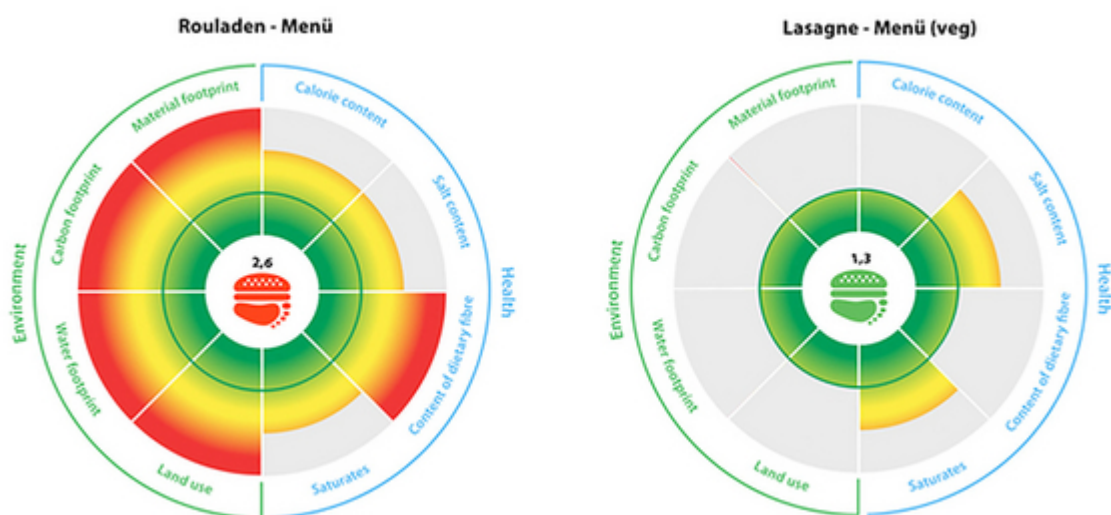


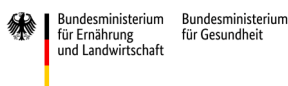
Bild: Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH

LINKS

IN FORM Beitrag **Die 10 Regeln der Ernährung**

Für die Reste, die doch mal übrig bleiben, hat die **Initiative „Zu gut für die Tonne“** viele **gute Ideen**.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) informiert ausführlich zu Aspekten des nachhaltigen Konsums und liefert **Orientierung beim Einkauf**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/nachhaltig-und-gesund-essen/>