

Genuss oder Verdruss? Was bringt nachhaltige Ernährung?

Nachhaltigkeit ist in aller Munde, mittlerweile auch beim Essen. Leider kursieren wie zu allen Ernährungsfragen auch hier viele Irrtümer. Einen Tag vor der VEÖ-MultiplikatorInnenveranstaltung zum Thema „Zukunftsfähig essen – Nachhaltigkeit in der Ernährung“ klärt der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) auf.

Wenn es um das Thema Ernährung geht, stehen fast immer die gesundheitlichen Aspekte im Vordergrund. „Die Ernährungswissenschaften beschäftigen sich aber auch mit der Frage, welche Auswirkungen unser Ernährungssystem langfristig auf Mensch, Tier und Umwelt hat. Für manche Sünde, die heute begangen wird, büßen womöglich nachfolgende Generationen“, ist Mag. Ursula Umfahrer-Pirker, 1. Vorsitzende des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ), überzeugt.

Umfassender Zugang

Was nachhaltige Ernährung auszeichnet, ist die weit reichende Herangehensweise an das Thema. Erstens umfasst sie das gesamte Ernährungssystem von Produktion über Verarbeitung, Verpackung, Transport und Handel bis zu Konsum und Entsorgung – also vom Feld bis auf den Teller. Zweitens ist sie mehrdimensional. Die *gesundheitliche* Dimension des Essens ist wichtig, aber nicht die einzige. Die Dimension *Umwelt* beschäftigt sich etwa mit der Frage der schonenden Nutzung von Boden, Wasser und Energie. In der Dimension *Gesellschaft* geht es unter anderem um kulturelle Aspekte des Essens, und die Dimension *Wirtschaft* beleuchtet beispielsweise die Frage der Fairness im globalen Handel. Ziel sind nachhaltige, alltagstaugliche Ernährungskonzepte.

Info zwischen den Zeilen

Der Begriff Nachhaltigkeit ist 300 Jahre alt und stammt aus dem Forstwesen: Demnach sollte dem Wald nur so viel Holz entnommen werden, wie wieder nachwächst.

Übersetzung in den Alltag

So gerne wir sie hätten, einfache Anleitungen gibt es in der nachhaltigen Ernährung kaum. „Wenn ich empfehle, Meeresfisch zu essen, weil er Vorteile für die Herzgesundheit hat, bin ich gleichzeitig um die weltweiten Fischbestände besorgt. Auch die Tatsache, dass die industrielle Fischerei vielen kleinen Fischern die Existenzgrundlage raubt, behagt mir gar nicht. Alle diese Fragen fließen in meine Entscheidung für einen nachhaltigen Essstil ein“ erklärt Dr. Theres Rathmanner und ergänzt: „Das Wichtigste ist, gut und ausgewogen informiert zu sein – und die Freude am Essen zu behalten.“ Frau Dr. Rathmanner ist Ernährungswissenschaftlerin und hat sich auf nachhaltige Ernährung spezialisiert.

Irrtum 1: „Nachhaltige Ernährung ist ein romantisches Konzept von realitätsfremden Weltverbesserern.“

Der Begriff Nachhaltigkeit ist überstrapaziert und mitunter inhaltsleer geworden. Umso wichtiger ist es Theres Rathmanner, auf die Wissenschaftlichkeit hinzuweisen: „Nachhaltige Ernährung, auch Ernährungsökologie genannt, ist ein Wissenschaftsgebiet, das viele Disziplinen vernetzt. Im deutschsprachigen Raum wurde sie in den 1980er Jahren an der Justus-Liebig-Universität Gießen aus der Taufe gehoben. Seither hat sie sich laufend weiterentwickelt und an Bedeutung gewonnen.“

Irrtum 2: „Nachhaltig zu essen ist im Kampf gegen den Klimawandel nur ein Tropfen auf dem heißen Stein.“

Die Ernährungswirtschaft, also Produktion, Verarbeitung und Handel, ist ein umsatzstarker, längst globalisierter Wirtschaftssektor – mit großen Auswirkungen auf Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft. So stammen etwa 20 Prozent aller Treibhausgase aus dem Bereich Ernährung, davon gut die Hälfte aus der Landwirtschaft und hier vor allem aus der Produktion tierischer Lebensmittel (Daten für Deutschland). Jeder Mensch isst mehrmals pro Tag, trifft also laufend Konsumententscheidungen für oder gegen Nachhaltigkeit. In Summe hat nachhaltige Ernährung also sehr wohl Auswirkungen auf das Weltklima.

Irrtum 3: „Nachhaltige Ernährung ist genussfeindlich und bedeutet, auf Vieles zu verzichten.“

Die Ernährungswissenschaftlerin pariert mit einer Gegenfrage: „Ist es Verzicht, anstatt täglich ein Schnitzel zu essen, am Sonntag einen Braten vom artgerecht gehaltenen Schwein zu zelebrieren? Oder ist es vielmehr ein umso größerer Genuss?“ Qualität statt Menge ist generell die wichtigste Ernährungsempfehlung.

Irrtum 4: „Nachhaltige Ernährung ist kompliziert.“

Sich mit den vielen Dimensionen zu beschäftigen, ist komplex, vor allem am Anfang. „Wenn man jedoch aus der Riesenfülle an Lebensmitteln einmal die nachhaltigen herausgefiltert hat, schrumpft das Angebot auf eine angenehme Größe und der Einkauf ist viel einfacher als jemals zuvor“, erzählt Theres Rathmanner aus ihrem Alltag.

Als erste Orientierungshilfe für KonsumentInnen dienen die sieben Grundsätze von Karl von Koerber und Claus Leitzmann, zwei der führenden Ernährungsökologen (siehe auch Anhang): überwiegend pflanzlich, gering verarbeitet, ökologisch erzeugt, regional und saisonal, umweltverträglich verpackt, fair gehandelt, genussvoll und bekömmlich.

Irrtum 5: „Nachhaltige Ernährung ist teuer.“

Erstens: In einer deutschen Untersuchung gaben Anhängerinnen der Vollwert-Ernährung pro Monat EUR 227,- für Lebensmittel aus, während Mischköstlerinnen EUR 259,- verbrauchten: Das lag vor allem an der unterschiedlichen Lebensmittelauswahl.

Zweitens: Das konventionelle Produktionssystem verursacht eine Reihe von Kosten, welche die Gemeinschaft zu tragen hat, etwa die (Wieder-)Aufbereitung von mit Düngemitteln belastetem Wasser. Würde man dies in den Preis einberechnen, wären konventionelle Lebensmittel wesentlich teurer.

Drittens: Herr und Frau Österreicher geben im Durchschnitt zwölf Prozent ihres Haushaltsbudgets für Lebensmittel und Getränke aus – das ist deutlich weniger als beispielsweise für Auto und Co. (24 Prozent). „Nachhaltige Lebensmittel zu kaufen“, meint Rathmanner, „hat also auch sehr viel mit der Frage zu tun, wie viel einem die gute Ernährung wert ist.“

„Es geht also nicht darum zu verzichten, sondern sorgsam und genussvoll mit Lebensmitteln umzugehen. So kann ein nachhaltiger Ernährungsstil durchaus einen Beitrag zum Klimaschutz leisten“, ergänzt Mag. Sonja Reiselhuber-Schmölzer, 2. Vorsitzende des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) und freut sich, im Rahmen der am 23. Mai 2014 stattfindenden VEÖ-MultiplikatorInnenveranstaltung von weiteren ExpertInnen noch tiefere Einblicke in dieses Thema zu erhalten.

Literaturhinweis und Quelle: Hoffman I., Schneider K., Leitzmann C.: Ernährungsökologie. Komplexen Herausforderungen integrativ begegnen. oekom, München, 2011.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für JournalistInnen vermittelt der VEÖ ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

Pressekontakt:

Mag. Bernadette Arnoldner

Tel.: +43-650-9464191

presse@veoe.org | www.veoe.org

Anhang:

Praxis-Grundsätze der nachhaltigen Ernährung

Praxis-Grundsätze der nachhaltigen Ernährung und die wichtigsten Einflüsse auf die vier Dimensionen

Nachhaltiges Rezept

Anhang 1: Praxis-Grundsätze der nachhaltigen Ernährung

Karl von Koerber und Claus Leitzmann, zwei der führenden Ernährungsökologen im deutschsprachigen Raum, haben die nachhaltige Ernährung in sieben Praxis-Grundsätze übersetzt, die KonsumentInnen als erste Orientierungshilfe dienen kann (nach: von Koerber und Leitzmann, 2011, in: Hoffmann et al., 2011):

1. Überwiegend pflanzlich
2. Gering verarbeitet
3. Ökologisch erzeugt
4. Regional und saisonal
5. Umweltverträglich verpackt
6. Fair gehandelt
7. Genussvoll und bekömmlich

Anhang 2: Praxis-Grundsätze der nachhaltigen Ernährung und die wichtigsten Einflüsse auf die vier Dimensionen (nach: von Koerber und Leitzmann, 2011, in: Hoffmann et al., 2011):

Grundsatz	Gesundheit	Umwelt	Gesellschaft	Wirtschaft
Überwiegend pflanzlich	Wahrscheinlich höheres gesundheitliches Potenzial von pflanzlichen Lebensmitteln	Effektivste Klimaschutzmaßnahme im Bereich Ernährung (Tierproduktion ist Hauptverursacher von Treibhausgasen)	Verminderung von Futtermittelimporten, weniger Nahrungsmittelkonkurrenz zwischen Nutztier und Mensch	Niedrigere Kosten für Privathaushalte, niedrigere externe Kosten für Kommunen
Gering verarbeitet	Weniger Nährstoffverluste, weniger Zusatzstoffe	Geringerer Energieverbrauch und Treibhausgasemissionen, geringerer Wasser- und Verpackungsaufwand	Erlernen von Kochkompetenzen durch Sich-Beschäftigen-Müssen mit Ausgangsprodukten	Niedrigere Kosten für Privathaushalte
Ökologisch erzeugt	Weniger Rückstände, teilweise mehr Nährstoffe, weniger Zusatzstoffe	Umweltschonendere Form der Landwirtschaft	Beitrag zum Erhalt bzw. Aufbau einer sozialverträglichen Landwirtschaft	Bio liefert in der Regel höhere Erlöse → Erhalt der ländlichen Strukturen
Regional und saisonal	Reife Ernte möglich → mehr Aromastoffe, meist höhere Gehalte an gesundheitsförderlichen Stoffen, weniger Rückstände als Treibhausware	Geringerer Energieverbrauch und Treibhausgasemissionen, geringerer Transportaufwand	Schafft Voraussetzung für soziale Beziehungen und Vertrauen	Unterstützt die lokale bäuerliche Landwirtschaft, schafft Netzwerke aus ProduzentInnen, VerarbeiterInnen, HändlerInnen, VerbraucherInnen
Umweltverträglich verpackt	–	Verminderter Verpackungsaufwand, verminderter Rohstoff- und Energieverbrauch sowie weniger Treibhausgasemissionen	–	–
Fair gehandelt	Schutz der in der Landwirtschaft Tätigen in den Erzeugerländern, da Fair-Trade zumeist auch Umweltauflagen erfüllen muss	Umwelt-Mindeststandards in der Produktion, teilweise gleichzeitig biologisch	Beitrag zu weltweiter sozialer Gerechtigkeit	Höhere Erlöse, Abnahmesicherheit etc. für Erzeuger in sog. Entwicklungsländern
Genussvoll und bekömmlich	Genuss, Freude am Essen ist Voraussetzung für nachhaltige Ernährungsumstellung; Genuss steht nicht im Widerspruch zu Gesundheit; Grundlage: hohe Lebensmittelqualität	–	–	–

Anhang 3: Nachhaltiges Rezept

Linsen mit Speck (für 4 Personen)

Zutaten (alles in Bio-Qualität und aus Österreich):

500 g getrocknete braune Linsen

50 g weißer Speck (Lardo)

1 Zwiebel

1 Bund Suppengemüse

gut 1 l Wasser

Lorbeerblatt

Salz

1 Becher Sauerrahm

1 EL glattes Mehl

1 EL Honig

1 Spritzer Essig

Zubereitung:

Linsen waschen und über Nacht einweichen (das verkürzt die Kochzeit, ist aber nicht unbedingt nötig), durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

Speck in kleine Würfel schneiden, Zwiebel ebenfalls.

Suppengemüse waschen, eventuell schälen, in größere Würfel schneiden.

Speck in einem Topf auslassen, Zwiebel darin goldgelb rösten. Suppengemüse kurz mitrösten. Linsen zugeben.

Mit Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben, zum Kochen bringen und zirka 20 Minuten (wenn eingeweicht) bzw. 45 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt köcheln.

Erst nach dem Kochen salzen.

Rahm und Mehl glatt rühren, in die Linsen einrühren, einmal aufkochen lassen, bis die Soße bindet.

Mit Honig und Essig abschmecken.

Dazu passen Semmel- oder Serviettenknödel, gekochte Erdäpfel oder auch Brot, wenn's schnell gehen soll.

Was macht dieses Rezept nachhaltig?

- Das Gericht ist aus größtenteils unverarbeiteten Zutaten frisch gekocht.
- Alle Zutaten sind biologisch und regional (am besten zu Fuß oder mit dem Rad eingekauft).
- Das Gericht ist überwiegend pflanzlich.
- Eiweißquelle sind die Linsen, nicht wie meistens in der österreichischen Küche, Fleisch.
- Fleisch bzw. Speck ist nicht Hauptkomponente, sondern „Gewürz“.
- Das Gericht ist bekannt und schmeckt trotz geringen Fleischeinsatzes deftig, deshalb mögen es auch „Fleischtiger“.