

Gutes Essen für alle!

Zuerst mal die Fakten:

„Nahrungssysteme dürften die größte einzelne Triebkraft hinter dem Klimawandel darstellen. Sie produzieren 30 Prozent aller Treibhausgase, belegen 40 Prozent der Landflächen der Erde, verbrauchen mindestens 70 Prozent des weltweiten Süßwassers und sind der größte Verursacher des Artenschwunds und der Nährstoffverschmutzung.“

So steht es im Klimabuch⁽¹⁾ von Greta Thunberg.

Es ist also offensichtlich, dass wir eine umfassende Ernährungswende brauchen - und zwar jetzt. Dazu müssen wir gleichzeitig bei unserer Ernährungsweise, der Lebensmittelverschwendung und der Landwirtschaft ansetzen und diese neu ausrichten.

Eine große Herausforderung, bei der Du leicht den Überblick verlieren kannst, vielleicht nicht recht weißt, wo Du als Einzelne*r anfangen sollst oder das Gefühl hast, eh nicht viel ausrichten zu können. Dabei ist völlig klar, dass diese großen, miteinander verbundenen Umweltprobleme nur auf nationaler und globaler Ebene erfolgreich angegangen werden können. Gleichzeitig erfordert die Umsetzung eine kollektive Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten. Wir alle können oder müssen also unseren Teil beitragen, damit die Ernährungswende gelingt. Warum dann nicht schon mal anfangen, voller Überzeugung und mit gutem Gefühl vorangehen und so ein Teil der Lösung sein?

Das Wichtigste zuerst!

Wie sollten wir also unsere Ernährung verändern? Hier lohnt es sich genau hinzuschauen, was die „Big Points“⁽²⁾ sind, mit denen Du und wir alle eine möglichst große Wirkung erzielen und damit zu beginnen. Einen guten Ansatz zeigt die „Planetary Health Diet“⁽³⁾ auf, eine radikale Strategie zur Transformation der Ernährungssysteme, die von der EAT-Lancet-Kommission erarbeitet wurde, um die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen zu schützen. Sowohl hier als auch bei anderen Studien und Empfehlungen wird schnell klar: es geht ums Fleisch – genauer gesagt um das Fleisch von Wiederkäuern.

„Die wirkungsvollste Ernährungsumstellung wäre ohne Zweifel nahezu konkurrenzlos der Verzicht auf Rindfleisch.“ ⁽⁴⁾

Gidon Eshel, Professor für Umweltphysik am Bard College, New York..

Denn grob zusammengefasst kann man Lebensmittel nach ihren Umweltbelastungen (AREI = Averaged Relative Environmental Impact) in drei Gruppen einteilen.

- Pflanzliche Nahrungsmittel bewirken die geringsten Umweltbelastungen.
- Milchprodukte, Eier, Geflügel, Schweinefleisch und die meisten Fischarten erzeugen eine 5 bis 20 Mal so große Umweltbelastung.
- Die Umweltbelastungen durch Fleisch von Rindern, Schafen und Ziegen und einige Fischarten sind 20 bis 100 Mal so groß, was vor allem an der Menge der Ressourcen liegt, die für die Erzeugung benötigt werden.⁽⁵⁾

Also kein oder sehr viel weniger (Rind)Fleisch, Milchprodukte und Eier! Das gilt natürlich vor allem für diejenigen, die im Moment viel zu viel davon essen und damit auch ihre eigene Gesundheit beeinträchtigen.

Was essen wir denn dann?

Da schauen wir nochmal zur **Planetary Health Diet**. Sie zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen gesund zu ernähren, ohne die planetaren Grenzen zu überschreiten: wenn unsere Ernährung größtenteils aus **Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten** besteht. Dazu kommen moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel, während beispielsweise stärkereiche Gemüsearten wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fette keine oder nur eine untergeordnete Rolle spielen, wie es die Grafik zeigt.⁽⁶⁾



Falls Du eh schon Flexitarier*in, Vegetarier*in oder einfach sehr motiviert bist etwas zu verändern, könntest du noch einen Schritt weitergehen und zum Beispiel im neuen Jahr beim **Veganuary** mitmachen, um auszuprobieren, wie sich ein Monat veganer Ernährung für Dich anfühlt. Vielleicht willst Du danach dabeibleiben oder mehr vegane Gerichte in Deinen Alltag integrieren?

Big Point Bio-Produkte

Der zweite Big Point bei unserer Ernährung ist der Kauf von Bio-Produkten, da Öko-Landwirt*innen weder künstliche Dünger noch Pestizide oder Gentechnik verwenden und damit das Klima, Wasser, Boden, Luft und Artenvielfalt schützen. Außerdem gibt es meistens höhere Tierwohlstandards, mehr Augenmerk auf Nährstoffkreisläufe und den Energieverbrauch und mehr Arbeitsplätze. Bio ist deshalb immer die bessere Wahl, wenn du den*die Erzeuger*in Deiner Lebensmittel nicht kennst. Als Massenware im Supermarkt oder Discounter unterstützt allerdings auch der Verkauf von Bio-Produkten ein System mit großem Preisdruck auf die Produzent*innen, das dem ökologischen Gedanken widerspricht - und ist daher nur eingeschränkt zu empfehlen. Kauf' lieber bei kleineren Geschäften ein, die Wert darauflegen, dass ihre Waren wirklich möglichst nachhaltig erzeugt werden.

Und was gibt's zu trinken?

Unseren Getränken schenken wir oft nicht viel Beachtung, wenn es um Klima- und Umweltschutz geht. Dabei gibt es auch hier große Unterschiede bei den Auswirkungen auf unsere Mitwelt. Getränke belegen laut dem Autor Malte Rubach sogar Platz zwei beim Beitrag zur Entstehung von Treibhausgasen in Deutschland, direkt nach Fleisch.⁽⁷⁾ Das absolut empfehlenswerte Getränk ist **Leitungswasser** (0,00035 kg CO₂-Äquivalenten/Liter), da es mit weitem Abstand zu seinem direkten Konkurrenten Mineralwasser (durchschnittlich 0,2 kg CO₂-Äquivalente/Liter) und anderen Getränken die beste Umweltbilanz aufweist und noch dazu unschlagbar günstig ist.⁽⁸⁾ So einfach, oder?

Außerdem kannst du bei Getränken und allen anderen Lebensmitteln auf die **Produktherkunft** achten, da kurze Wege Klima und Umwelt schonen. Und auch die Verpackung spielt eine wichtige Rolle. Entscheide Dich für **Mehrwegbehälter**, wenn Du die Wahl hast und kaufe **verpackungsfrei** ein, wann immer es möglich ist.

Werde selbst aktiv!

„Du kannst viel mehr für den Planeten erreichen, wenn du ein „aktiver Essens-Bürger“ wirst“, meint Clare Oxborrow, Aktivistin bei „Friends of the Earth“.⁽⁹⁾ Rede mit Ladenbesitzer*innen über die Herkunft ihrer Produkte, beteilige Dich an einer Solidarischen Landwirtschaft, betreibe selbst Lobbyarbeit bei Lokalpolitikern oder unterstütze Organisationen wie **Green City** oder den **Münchner Ernährungsrat**, wenn Du mehr bewirken willst, denn...

„Es gab viele landwirtschaftliche Revolutionen in den letzten zehntausend Jahren der Menschheitsgeschichte. Wir sind vielleicht mitten in einer weiteren, und es könnte die wichtigste sein“.

Professor Jules Pretty OBE, University of Essex (10)

- 1: Das Klimabuch von Greta Thunberg (2022), S. 273
- 2: „Big Points“ des nachhaltigen Konsums sind Maßnahmen, die die persönliche Klimabilanz deutlich sichtbar nach oben oder unten verändern können. Mit einem Big Point lassen sich eine halbe Tonne CO₂ und mehr einsparen. Jede*r kann deshalb mit wenigen Big Points tonnenweise CO₂ vermeiden. Allein mit solchen Big-Points-Maßnahmen lässt sich der durchschnittliche CO₂-Fußabdruck von 10,8 Tonnen pro Person um bis zu 50 Prozent reduzieren.
<https://denkwerkstatt-konsum.umweltbundesamt.de/node/182>, abgerufen am 21.12.22
- 3: www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/, abgerufen am 21.12.22
- 4: Das Klimabuch von Greta Thunberg (2022), S. 277
- 5: Das Klimabuch von Greta Thunberg (2022), S. 273f.
- 6: eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/, abgerufen am 21.12.22
- 7: Süddeutsche Zeitung (2021): Wie Essen das Klima schützt. www.sueddeutsche.de/wirtschaft/ernaehrung-wie-essen-das-klima-schuetzt-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-210511-99-556325, abgerufen am 21.12.2022.
- 8: www.alpenverein.de/natur-klima/wir-fuers-klima/machs-einfach/trinken-fuers-klima_aid_38313.html,
- 9: Essen für den Klimaschutz: 6 Expert:innen erklären, wie es funktioniert - Utopia.de, abgerufen am 21.12.22
- 10: www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/nachhaltige-ernaehrung/ -> Report *"The Hidden Cost of UK Food"* 2019, abgerufen am 21.12.22

Green City e.V.

Green City e.V. ist seit 1990 als Umweltorganisation für ein grünes, zukunftsfähiges und lebenswertes München aktiv. 25 Mitarbeiter*innen setzen sich zusammen mit über 2.500 Ehrenamtlichen und Mitgliedern für Klimaschutz, stadtverträgliche Mobilität, verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Urbanes Grün und Bildung für nachhaltige Entwicklung ein. Über 150 Projekte und Veranstaltungen pro Jahr bieten Umweltthemen zum Anfassen und Mitmachen.