



Gut Essen

Ob abends gediegen im Restaurant – wie Gerhard Timm, Bundesgeschäftsführer des BUND, mit seiner Frau ...

Auf den Seiten unseres Titelthemas haben wir BUND-Ehrenamtliche und Mitarbeiter des Bundesverbandes mit Bio-Produkten ihrer Wahl porträtiert. Zugegeben, nicht überall ist der Einkauf aller erdenklichen Bio-Waren so einfach wie in Berlin, wo unsere Fotos entstanden. Doch nicht nur hier hat sich in den letzten Jahren ein großes Angebot entwickelt. Keine Frage: Der Handel mit ökologisch erzeugten und gesunden Lebensmitteln boomt.

Trotzdem ist die Zahl derer, die erst überzeugt sein wollen, noch groß – wohl auch im BUND. Warum ist gutes Essen, ist eine vollwertige Ernährung so vorteilhaft? Auf den nächsten Seiten finden Sie viele gute Argumente, um Ihren Speiseplan zu bereichern. Lesen Sie, probieren Sie, schmecken Sie. Sie werden es nicht bereuen.

Nachhaltige und sinnliche Esskultur

In Deutschland stehen die teuersten Einbäuküchen – für das billigste Essen. Nirgends sonst in Europa geben die Menschen weniger für Nahrungsmittel aus. Das war nicht immer so. Und sollte nicht länger so bleiben – unserer Gesundheit, unserer Umwelt und unseren Mitmenschen weltweit zuliebe.

Seit den 1950er Jahren hat sich grundlegend verändert, was wir essen, wie wir essen und wo wir essen. Anders als damals ist unsere Kost heute zu üppig und zu fett- und eiweißhaltig – auch wenn unser Verzehr von Obst und Gemüse seit 20 Jahren steigt. Problematisch ist die ständig steigende Zahl »neuer« Lebensmittel – vor allem die Zunahme stark verarbeiteter Produkte. Gegenwärtig sind allein 230 000 Strichcodes für verpackte Nahrungsmittel vergeben.

Weil sich unsere Lebens- und Arbeitswelt beschleunigt, wird Essen immer mehr zur Nebentätigkeit. Tiefkühlpizzen & Co. liegen im Trend, Fast Food ist allgegenwärtig, Snacks treten an die Stelle traditioneller Gerichte.

Auch die Beziehung zum Essen hat sich gewandelt. Ernährung ist heute Teil einer »Fremdversorgung«. Wir essen Nahrungsmittel, deren »Geschichte« wir selten kennen. Wir wissen fast nichts über Anbau und Produktion, Herkunft, Transportmittel, Zutaten oder Zusatzstoffe. Was wir essen, ist oft stark verarbeitet, steril verpackt und wird in der Mikrowelle erhitzt – oder kalt aus der Packung verzehrt. Wir greifen kaum mehr zu

»Lebens-Mitteln«, sondern zu Projektionen wie Gesundheit, »Wellness« oder »Anti-Aging«.

Neben diesem bedenklichen Wandel der Esskultur hat die Art und Menge unserer Nahrung ganz erheblichen Einfluss auf Umwelt, Gesellschaft, Gesundheit und Wirtschaft. Lassen Sie uns diese vier Dimensionen der Nachhaltigkeits-Debatte kurz ansprechen.

Fleisch frisst Energie

Die heutige Umweltsituation gibt bekanntlich Anlass zur Sorge. Denken wir an die Schadstoffe in Wasser, Boden und Luft, an den vom Menschen verursachten Treibhauseffekt mit seinen Folgen für das Klima, an die Zerstörung der Ozonschicht, die Zerstörung der Böden und den Verlust der Artenvielfalt.

Landwirtschaft und Ernährung sind für etwa $\frac{1}{5}$ des deutschen Primärenergieverbrauchs und der emittierten Treibhausgase verantwortlich. Die Landwirtschaft benötigt v. a. für die Erzeugung tierischer Lebensmittel viel Energie. Aber auch Privathaushalte sind maßgeblich am Energieverbrauch und Treibhauseffekt beteiligt, besonders durch Einkaufsfahrten mit dem Auto.



... oder mittags im Park – wie Therese Koppe, Frieda Kreißner und Miriam Boschmann von der BUNDjugend: Es gibt so viele Möglichkeiten, sich mit Bio-Waren etwas Gutes zu tun.

Fotos S.12 – 21: Ulli Staiger/die lichtgestalten

Über ein Drittel der globalen Getreideernte und sogar zwei Drittel des deutschen Getreides werden an Tiere verfüttert, um Fleisch, Milchprodukte und Eier zu erzeugen. Aus energetischer und sozialer Sicht ist die Umwandlung pflanzlicher Kost – die der Mensch auch direkt verzehren könnte – in tierische Produkte eine riesige Ressourcenverschwendung. Für die Erzeugung von 1 kcal aus tierischen Lebensmitteln werden durch-



Gesundheit im Trend

Gesundheit gilt als gesellschaftlicher »Megatrend« der Zukunft. Gleichzeitig nehmen ernährungsabhängige Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck rasant zu. Jeder zweite Erwachsene in Deutschland ist übergewichtig, auch Kinder werden immer dicker. Im Jahr 2000 hat die Weltgesundheitsorganisation Fettleibigkeit als Epidemie eingestuft.

Unsere Ernährungsweise ist ungesund, weil wir erstens zu viel essen; zweitens unausgewogen essen, mit einem Übermaß an tierischen Lebensmitteln, v. a. Wurst und Fleisch; und weil wir drittens zu viele konzentrierte, stark verarbeitete Dinge essen: Fertigprodukte, Fast Food, Süßigkeiten, Softdrinks usw. Zu kurz kommen dabei gesunde Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornerzeugnisse oder Kartoffeln und Hülsenfrüchte: Sie sind besonders reich an lebensnotwendigen Inhaltsstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Faire Preise

Von den Millionen Menschen, die eine falsche Ernährung krank gemacht hat, profitieren viele. Auf ihre Behandlung entfällt über ein Drittel unserer Gesundheitskosten, jedes Jahr über 70 Mrd. Euro! Die Ernährungsbranche selbst ist ein wirtschaftliches Schwergewicht: Jeder neunte Arbeitsplatz ist hier angesiedelt, jeder siebte Euro wird hier erwirtschaftet. Unser drittgrößter Industriezweig ist jedoch in einen teilweise ruinösen Preiskampf verwickelt. Bei immer niedrigeren Verbraucherpreisen können viele Landwirte, Verarbeiter und Händler nicht mehr kostendeckend arbeiten.

Besonders unfair ist meist der Handel mit den Produzenten der armen Länder. Von ihren mageren Erlösen können die meisten Kleinbauern kaum überleben. So importieren wir billige Futtermittel, die wir gar nicht bräuchten, um satt zu werden. Sie machen lediglich unsere Massentierhaltung rentabler, halten unsere Fleischpreise niedrig und fördern damit den Fleischverzehr. Auf den Feldern der Länder des Südens aber verdrängen sie wichtige Nahrungspflanzen für die Einheimischen und verschlimmern so den Welthunger.

Esskultur – nachhaltig und sinnlich

Wie sollten wir uns ernähren, um Umwelt, Gesellschaft, Gesundheit und Wirtschaft gleichermaßen Gutes zu tun? Die folgenden Ratschläge sind nach ihrer ökologischen Priorität geordnet (genauer: danach, wie viele Treibhausgas-Emissionen sie zu sparen helfen).

1. Fleisch in Maßen statt in Massen: Am wichtigsten ist die Orientierung des Speiseplans auf pflanzliche Produkte. Sie entlasten die Umwelt, weil u. a. weniger Tierfutter produziert werden muss. Die weltweit knappen Nahrungsressourcen werden gerechter verteilt. Eine überwiegend pflanzliche Kost bietet – neben der gewünschten Reduktion von Fett und Eiweiß – reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie viele sekundäre Pflanzenstoffe.
2. Am besten Bio-Lebensmittel: Sie fördern damit ihre Gesundheit und schonen die Umwelt. Zudem vermeiden Sie gentechnisch veränderte Produkte. Ferner bie-

»Weniger Fleisch« heißt nicht, dass man ganz darauf verzichten muss: Für den Hunger unterwegs greift Friederike Otto (BUND-Öffentlichkeitsarbeit) gerne zum Hotdog – mit Wurst von »Neuland«.

schnittlich 7 kcal aus pflanzlichen Futtermitteln ver(sch)wendet. Der hohe Fleischverzehr in Deutschland beansprucht weit mehr von der weltweiten Nahrungsmenge, als uns bei gerechter Verteilung zustünde.

Soziale Gerechtigkeit

Um die Versorgungsengpässe der 1940er Jahre zu überwinden, wurde die deutsche Landwirtschaft immer stärker industrialisiert. Dies brachte uns schnell mehr Lebensmittel, mündete aber in eine gigantische Massen- und Überproduktion. Dabei verschwanden in den letzten 50 Jahren fast drei Viertel unserer kleinbäuerlichen Betriebe und Arbeitsplätze in der Landwirtschaft. Eine ähnliche Entwicklung ist heute weltweit zu beobachten. Landflucht und Verstädterung haben zugenommen, Millionen von Menschen verloren ihre sozio-kulturellen Wurzeln. In zahlreichen Städten (vor allem in armen Ländern) sind die Hygiene- und Ernährungsverhältnisse katastrophal.

Viele unserer Konsumartikel – Kaffee, Tee, Schokolade, Bananen sowie anderes Obst und Gemüse – werden in den sog. Entwicklungsländern unter inhumanen Bedingungen erzeugt. Besonders die ausbeuterische Kinderarbeit ist ethisch nicht vertretbar, etwa bei der Ernte von Kaffee- und Kakaobohnen oder bei der Herstellung von Orangensaft. Die Kinder bekommen sehr wenig oder gar keinen Lohn, erleiden gesundheitliche Schäden und erhalten vielfach keine Ausbildung.

ten Sie Landwirten zumeist bessere Chancen für ein angemessenes Einkommen und mehr Zufriedenheit bei der Arbeit. Aber: »Bio« ist noch nicht alles.

3. Regional und saisonal ist erste Wahl: Lebensmittel, die in der Region wachsen und zur entsprechenden Jahreszeit geerntet werden, sind umweltverträglicher: »Bio« wird durch »regio« erst »öko« – und alles zu seiner Zeit! Werden nämlich im Winter Erdbeeren aus Übersee eingeflogen, ist der Transport so umweltschädlich, dass er die Vorteile einer ökologischen Erzeugung mehr als aufhebt. Daher sind Flugtransporte ganz zu vermeiden – und solche per LKW möglichst gering zu halten. Auch der Anbau im Gewächshaus belastet die Umwelt, wegen dem hohen Verbrauch von Heizöl.

4. Lieber frisch und gering verarbeitet: Mit solchen Lebensmitteln erhalten Sie weitgehend die wertvollen Inhaltsstoffe und bringen sie im Körper zur Entfaltung. Außerdem vermeiden Sie Zusatzstoffe. Die geringe industrielle Verarbeitung spart Energie und Wasser und senkt den Schadstoffausstoß.

5. Hüllenlos oder umweltverträglich abgepackt: Damit mindern Sie den Rohstoff- und Energieverbrauch sowie Ihre Müllmenge.

6. Ja zum Fairen Handel: Zu einer nachhaltigen Esskultur gehört der anständige Umgang mit Landwirten, Verarbeitern und Händlern, gerade in den Ländern des Südens. Daher sollten Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, Kakao, Tee, Bananen, Orangensaft oder Schokolade »fairsiegelt« sein. So sichern Sie den Produzenten gerechtere Löhne und ein menschenwürdiges Dasein.

7. Genussvoll und bekömmlich soll es sein: Lassen Sie sich bei der nachhaltigen Lebensmittel- und Menüauswahl von Ihren Sinnen leiten. Die Vollwert-Küche bietet Ihnen sinnliche Erlebnisse, die sich gut mit den genannten Grundsätzen vereinbaren lassen.

Ihren Preis wert (preiswert)

Wer Bio-Lebensmittel und fair gehandelte Produkte kaufen will, den halten oft die höheren Preise ab. Doch wer genauer hinsieht, erkennt: Konventionelle Nahrungsmittel sind zu billig, um wahr zu sein. Sie werden mit einem enormen Einsatz an Technik, chemischen Düngern und Pestiziden hergestellt. Die Folgen (und Folgekosten) für Umwelt und Gesellschaft sind gravierend, finden sich aber nicht in den Preisen wieder. Würden diese (externen) Kosten auf konventionelle Produkte aufgeschlagen, wären sie teurer als vergleichbare Bio-Ware. Ökologisch wirtschaftende Bauern erzielen zwar nicht ganz so hohe Erträge wie ihre konventionellen Kollegen, entlassen aber nur halb so viele Treibhausgase in die Luft. Diese besondere Qualität von Öko-Erzeugnissen gibt es natürlich nicht zum Nulltarif. Wer hohe Qualität wertschätzt, ist in der Regel bereit, mehr zu zahlen – ob für Essen, Kleidung, Wohnung oder Auto.

Höhere Preise für Bio-Lebensmittel und faire Handelsware müssen das Haushaltsbudget nicht stärker belasten. Vor allem die Auswahl macht's. Der Einkauf wird unnötig verteuert durch reichlich Fleisch und außerhalb der Saison gekauftes Gemüse und Obst,

zudem durch Fertigprodukte und ungesunde Luxusgüter wie Süßigkeiten, Alkohol oder Zigaretten. Vorwiegend pflanzliche, regionale und saisonale Grundnahrungsmittel sind – auch in Bio-Qualität – eine preiswerte Alternative. Eigene Zubereitung, größere Abpackungen, verbunden mit häuslicher Vorratshaltung, und geeignete Einkaufsquellen wie der Direktbezug vom Landwirt machen den Einkauf zusätzlich günstiger.

Dass dies auch realistisch ist, zeigte kürzlich das Projekt »Bio kann sich jeder leisten« im ländlichen Bayern. Unter Mitwirkung des BUND schafften es die Teilnehmer nach eingehender Schulung, sich komplett mit Bio-Produkten zu versorgen, ohne insgesamt mehr auszugeben. Sie nutzten die genannten Spartipps und bereiteten vieles selber zu. Außerdem wählten sie nach den Kriterien der Vollwert-Ernährung. Wenn das kein Mehrwert ist!?

Die BUND-Vorsitzende Angelika Zahrt versorgt sich an klassischer Stelle mit gutem Gemüse: auf dem Öko-Wochenmarkt.



Auf den Punkt gebracht

Essen ist (über-)lebensnotwendig und besitzt hohe soziale und psychologische Bedeutung. Um so wichtiger ist es, dass wir hier genauer hinschauen: Was verleben wir uns täglich ein, und welche Folgen hat dies für uns selbst und unsere Lebensumwelt? Hochwertige, nachhaltige Lebensmittel sind nicht nur die Grundlage für schmackhafte Mahlzeiten und sinnlichen Genuss. Wir tun damit auch etwas – für den vorbeugenden Gesundheitsschutz; für ein attraktives Landschaftsbild und sauberes Trinkwasser; für faire Wirtschaftsbeziehungen; und für soziale Gerechtigkeit. Das Wissen um diesen Mehrwert ist ein großer persönlicher Gewinn. Und eine lohnende Investition in die Zukunft.

Dr. Karl von Koerber und Jürgen Kretschmer

Die Autoren
... unterhalten als Ernährungswissenschaftler das »Beratungsbüro für Ernährungs-Ökologie« in München (www.bfeoe.de). Siehe auch: *Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung*, von Koerber et al.; Haug Verlag, 10. Auflage, 2004