

# Plädoyer für eine neue Ernährungskultur

*Armut und Hunger, Wasserknappheit, Bodendegradation, Verlust der Artenvielfalt, Klimawandel: Die Menschheit steht vor enormen Problemen, die zu einem erheblichen Teil durch die Art der Produktion und die Auswahl unserer Lebensmittel entstanden sind.*

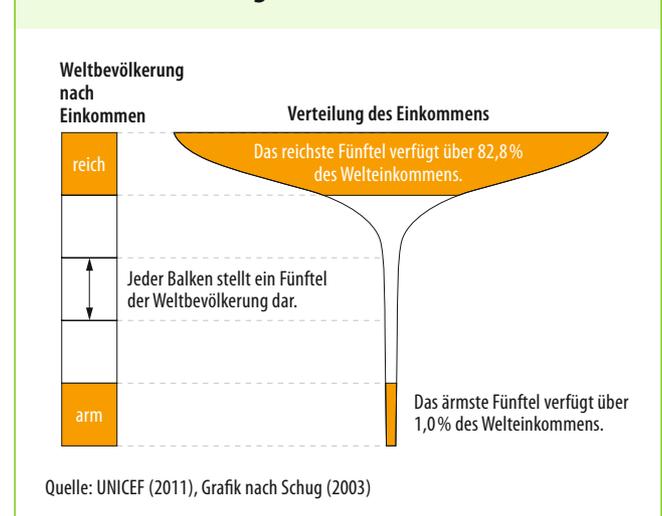
*Ein globales Konzept für eine nachhaltige Ernährung ist dringend notwendig.*

VON KARL VON KOERBER UND NADINE BADER

**A**ufgrund von Überschwemmungen, Stürmen und anderen Klimakatastrophen wurden im Jahr 2012 weltweit etwa 32 Millionen Menschen zu Flüchtlingen (WBGU, 2014). Dies führte unter anderem zu Ernährungsunsicherheit durch sinkende Ernteerträge. Laut Weltklimarat ist der menschliche Einfluss seit Mitte des 20. Jahrhunderts mit hoher Wahrscheinlichkeit hauptverantwortlich für die Erwärmung des Klimasystems (IPCC, 2014). Klimaexperten fordern umfassende Handlungen zur Verminderung des Treibhausgasausstoßes, besonders von den Industriestaaten als Hauptverursacher des Klimawandels. So werden entsprechende Technologien und Lebensstiländerungen gefordert: die Transformation zu einer klimaverträglichen Gesellschaft (WBGU, 2014). Auf der Weltklimakonferenz in Paris Ende 2015 einigten sich 195 Länder auf ein globales Klimaschutzabkommen und verpflichteten sich, die globale Erderwärmung auf 1,5 bis zwei Grad Celsius gegenüber vorindustriellem Niveau zu begrenzen (UNFCCC, 2015; BMUB, 2015). Alle gesellschaftlichen Bereiche sind hierbei einzubeziehen, also auch Ernährung und Landwirtschaft. Bei der Verteilung des Welteinkommens existiert ein hochgradig ungerechtes Nord-Süd-Gefälle: Ein Fünftel der Weltbevölkerung konzentriert den Großteil auf sich, während drei Fünftel in Armut leben (siehe Abb. 1) (UNICEF, 2011). Hauptsächlich als Folge der Armut sind derzeit weltweit schätzungsweise 795 Millionen Menschen unterernährt (FAO et al., 2015). Darüber hinaus leiden weltweit etwa zwei Milliarden Menschen an Mikronährstoffmangel (Welthungerhilfe, 2015). Die Menschen, die am meisten Hunger leiden, sind Kleinbauern – paradoxerweise erzeugen diese jedoch den Großteil

der weltweiten Nahrungsmittel. 60 bis 70 Prozent der unterernährten Menschen sind Frauen und Mädchen (FIAN et al., 2015). Doch nur etwa die Hälfte der Weltgetreideproduktion dient der direkten menschlichen Ernährung. Über ein Drittel davon wird an Tiere verfüttert, um Fleisch, Milch und Eier zu produzieren (FAO, 2009). In Deutschland sind es sogar knapp zwei Drittel (BMEL, 2014). Aus energetischer Sicht ist diese Umwandlung eine große Ressourcenverschwendung (Veredelungsverluste). Das Welternährungsproblem ist folglich kein Produktionsproblem, sondern ein Verteilungsproblem.

**Abb. 1: Verteilung des Welteinkommens**



Durch die Globalisierung des Ernährungssystems haben im globalen Süden Landflucht und Verstädterung stark zugenommen (UN, 2014). Besonders in den Städten zeigt sich ein deutlicher Wandel der Ernährungsgewohnheiten zu mehr tierischen Erzeugnissen und hoch verarbeiteten, energiedichten Lebensmitteln. In Kombination mit sinkender körperlicher Aktivität durch technologischen Fortschritt folgen Übergewicht und Zivilisationskrankheiten: eine Zusatzlast zu Unterernährung und Infektionskrankheiten (Popkin et al., 2012).

## Nachhaltigkeitsziele umsetzen

Aufgrund dieser Ausgangslage ist es erforderlich, ein globales Konzept zur nachhaltigen Ernährung zu entwickeln, das alle Stufen der Wertschöpfungskette berücksichtigt: Vorleistungsproduktion, Erzeugung in der Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, -vermarktung und -zubereitung sowie Abfallentsorgung. Bereits in den 1980er-Jahren wurden bei der Konzeption der „Vollwert-Ernährung“ beziehungsweise „Ernährungsökologie“ die vier Dimensionen Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft betrachtet. Die letzteren drei wurden 1992 von der UN als Säulen der Nachhaltigkeit definiert – bei der Ernährung ist aber Gesundheit als eigenständige Dimension unabdingbar. Da kulturelle Hintergründe Ernährungsstile mitbestimmen, wurde die Dimension Kultur vor einigen Jahren zusätzlich integriert, was in der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ schon länger etabliert ist (siehe Abb. 2).

Die 2015 von den UN verabschiedeten Nachhaltigkeits-Entwicklungsziele sind eine Fortschreibung der Millennium-Entwicklungsziele. Alle UN-Mitgliedstaaten haben sich bis 2030 zur freiwilligen Umsetzung bekannt. 17 Ziele stehen auf der Agenda, die zu mehr Klimaschutz, globaler Ernährungssicherheit und mehr Gerechtigkeit führen sollen (nach WECF, o. J.). Jetzt gilt es, diese Ziele in die Tat umzusetzen.

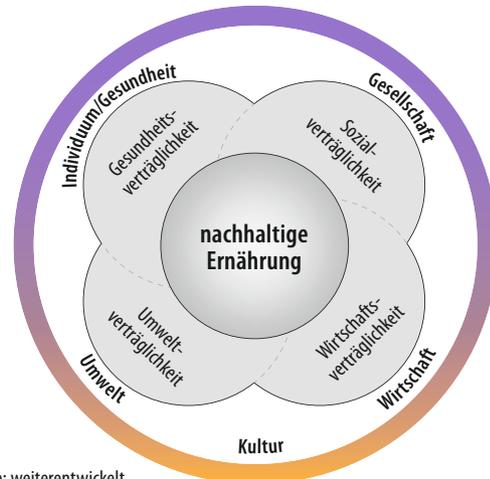
## Handlungsorientierungen für eine nachhaltige Ernährung

Als praktische Handlungsorientierungen lassen sich sieben Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung ableiten und jeweils aus den fünf Nachhaltigkeitsdimensionen begründen (v. Koerber, 2014; v. Koerber und Bader, 2016).<sup>1</sup>

### 1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

**Umwelt:** In Deutschland zeigen sich drei Sektoren, die hauptsächlich Klimagase verursachen: Personenverkehr, Wohnen und Ernährung. Rund 20 Prozent aller Treibhausgase entfallen auf die Ernährung, davon stammen 72 Prozent aus tierischen Erzeugnissen, 28 Prozent aus pflanzlichen. Dabei tragen

**Abb. 2: Die fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung**



Quelle: weiterentwickelt nach v. Koerber et al. (2012)

pflanzliche Lebensmittel mit zwei Dritteln zur Gesamtenergieaufnahme bei, tierische nur zu einem Drittel. Systembedingt verursachen tierische Produkte deutlich mehr Treibhausgase. **Gesellschaft:** Durch diesen Grundsatz werden sowohl Veredelungsverluste als auch Konflikte um Landnutzung und -rechte im globalen Süden deutlich vermindert („Teller oder Trog“, Landraub). Jedoch sind etwa 70 Prozent der weltweiten Landwirtschaftsfläche Weideland – dieses ist nur durch Viehwirtschaft produktiv nutzbar (Veredelungsgewinne). Ein gewisser Anteil von Produkten von Gras fressenden Wiederkäuern kann somit unter Welternährungsaspekten sinnvoll sein.

**Gesundheit:** Mit pflanzlichen Lebensmitteln werden mehr komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine aufgenommen.

**Wirtschaft:** Die Ausgaben für Lebensmittel sinken durch geringeren Verzehr von Fleisch- und Milchprodukten.

**Kultur:** Der Fleischkonsum bei uns stagniert zwar – aber auf hohem Niveau. Fleischessen gehört für viele täglich dazu, besonders für Männer. Aber es gibt neue Geschmackserfahrungen mit kreativen vegetarischen Speisen.

### 2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel

**Umwelt:** Die Umweltbelastung ist insgesamt geringer als bei konventionellen Erzeugnissen. Der Biolandbau fördert natürliche Kreisläufe und verzichtet zum Beispiel auf Gentechnik.

**Wirtschaft:** Ökolandwirtschaft bietet den Erzeugern zumeist höhere Erlöse und eine bessere Existenzsicherung. ▶

<sup>1</sup> Hierin findet sich Originalliteratur für den zweiten Teil des Artikels.

*Gesellschaft:* Bioverbände verzichten in der Regel bewusst auf Futtermittelimporte aus dem globalen Süden.

*Gesundheit:* Nur etwa zehn Prozent der für konventionelle Produkte erlaubten Zusatzstoffe sind im Ökobereich zugelassen.

*Kultur:* Ökologisch erzeugte Lebensmittel entsprechen dem Bedürfnis vieler Menschen nach mehr Natürlichkeit und haben eine hohe Verbraucherakzeptanz.

### 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse

*Umwelt:* Durch kürzere Transportwege bei regionaler Erzeugung und Verarbeitung ist der Energie- und Rohstoffverbrauch geringer. Durch saisonalen Anbau im Freiland sind die Treibhausgasemissionen geringer.

*Wirtschaft:* Regionales Wirtschaften stärkt kleine und mittlere Betriebe, vor allem in bäuerlicher Landwirtschaft.

*Gesellschaft:* Überschaubare Strukturen schaffen Transparenz und Vertrauen, dadurch wird die Gefahr von unerlaubten Praktiken und Lebensmittelskandalen gemindert.

*Gesundheit:* Durch das Ausreifen können saisonale Erzeugnisse mehr lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Substanzen enthalten, da sie nicht unreif geerntet werden, um lange Transportwege zu überstehen.

*Kultur:* Die Ernährung wird durch saisonale Schwankungen automatisch vielfältiger.

### 4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel

*Gesundheit:* Viele Verfahren der Lebensmittelverarbeitung vermindern oder zerstören wertvolle Inhaltsstoffe. Gering verarbeitete Lebensmittel enthalten daher mehr lebensnotwendige und gesundheitsfördernde Substanzen.

*Umwelt:* Intensive Lebensmittelverarbeitung benötigt viel Energie und virtuelles Wasser.

*Gesellschaft:* Die Zubereitung unverarbeiteter Lebensmittel fördert die Wertschätzung gegenüber den Rohprodukten und den in der Nahrungsversorgung tätigen Menschen.

*Wirtschaft:* Grundnahrungsmittel sind zumeist preiswerter als stark verarbeitete Produkte.

*Kultur:* Selbst Kochen mit Naturprodukten kann ein soziales Erlebnis werden.

### 5. Fair gehandelte Lebensmittel

*Wirtschaft:* Der faire Preis ist das Kernstück des fairen Handels: höhere Löhne für Erzeuger durch Vermeidung von Zwischenhändlern, garantierte Abnahmemengen und Vorauszahlungen durch Importeure. Dadurch entsteht eine erhöhte Planungssicherheit für die Kleinbauern. Auch Landwirte in Europa brauchen faire und stabile kostendeckende Preise.

*Gesellschaft:* Fairer Handel unterstützt soziale Projekte und ermöglicht Qualifizierungen für Produzenten vor Ort. Die schlimmsten Formen von Kinderarbeit sind ausgeschlossen.

*Umwelt:* Fairer Handel gibt Umweltschutzauflagen vor. Inzwischen stammen etwa zwei Drittel aus ökologischer Erzeugung.

*Gesundheit:* Höhere Löhne ermöglichen den Erzeugern mehr Ausgaben für Lebensmittel und Bildung, was den Ernährungs- und Gesundheitsstatus verbessert.

*Kultur:* Bildungsarbeit bei uns ist notwendig, um höhere Preise zu erklären und mehr Verantwortung zu erzielen.

### 6. Ressourcenschonendes Haushalten

Hierzu zählt vor allem:

Ökostrom nutzen – Wechsel zu erneuerbaren Energien statt Kohle, Erdgas, Atom

Energiesparen durch energieeffizientere Haushaltsgeräte

Einkaufswege – besser zu Fuß/per Rad statt mit dem Auto

Lebensmittelverschwendung beenden

Verpackungsmüll vermeiden

### 7. Genussvolle Esskultur

Genuss ist kein Widerspruch zu den ganzheitlichen Anforderungen einer nachhaltigen Ernährung. Vielmehr sind Spaß und Lebensfreude unverzichtbar für eine dauerhafte Umstellung der täglichen Essgewohnheiten.

## Jeder Einkauf entscheidet

Hochwertige, nachhaltige Lebensmittel sind nicht nur Grundlage für gesunde Mahlzeiten und sinnlichen Genuss. 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, etwa durch Erhalt der Umwelt, sauberes Trinkwasser, Tiererschutz und faire Wirtschaftsbeziehungen. Die Konsumenten entscheiden bei jedem Einkauf darüber, was in vorgelagerten Stufen der Wertschöpfungskette erfolgt und ob diese sich nachhaltig entwickelt oder nicht. Alle gesellschaftlichen Gruppen sollten sich daher um eine höhere Wertschätzung ihrer Lebensmittel bemühen. □

▷ Liste der zitierten Literatur unter [www.soel.de/publikationen/oe\\_koerber\\_lit.pdf](http://www.soel.de/publikationen/oe_koerber_lit.pdf)



**DR. KARL VON KOERBER** und **NADINE BADER**, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung, Beratungsbüro für Ernährungsökologie, [koerber@nachhaltigeernaehrung.de](mailto:koerber@nachhaltigeernaehrung.de), [bader@nachhaltigeernaehrung.de](mailto:bader@nachhaltigeernaehrung.de)

## Literatur

- BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) (2014): Landwirtschaft verstehen. Fakten und Hintergründe. Berlin. [http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Landwirtschaft-verstehen.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Landwirtschaft-verstehen.pdf?__blob=publicationFile), Zugriff: 29. 2. 2016
- BMUB (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit) (2015): Klimaschützer schreiben Geschichte. Erstes globales Klimaschutzabkommen beschlossen. Pressemitteilung Nr. 344/15. Berlin. <http://www.bmub.bund.de/presse/pressemitteilungen/pm/artikel/klimaschuetzer-schreiben-geschichte/>, Zugriff: 28. 2. 2016
- EvB (Erklärung von Bern), Forum Umwelt und Entwicklung, Misereor (2014): Agropoly – Wenige Konzerne beherrschen die weltweite Lebensmittelproduktion. Zürich, Berlin, Aachen. [https://www.evb.ch/fileadmin/files/documents/Shop/EvB\\_Agropoly\\_DE\\_Neuaufgabe\\_2014\\_140707.pdf](https://www.evb.ch/fileadmin/files/documents/Shop/EvB_Agropoly_DE_Neuaufgabe_2014_140707.pdf), Zugriff: 1. 3. 2016
- FAO (Food and Agriculture Organization) (2009): Food Outlook. Global Market Analysis. Cereals. <http://www.fao.org/docrep/011/ai482e/ai482e02.htm>, Zugriff: 28. 10. 2013
- FAO (Food and Agriculture Organization), IFAD (International Fund for Agricultural Development), WFP (World Food Programme) (2015): The State of Food Insecurity in the World 2015. Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress. Rom. <http://www.fao.org/3/a-i4646e.pdf>, Zugriff: 28. 2. 2016
- FIAN (FoodFirst Informations- und Aktions-Netzwerk) Deutschland, FIAN (FoodFirst Informations- und Aktions-Netzwerk) Österreich, ÖBV (Österreichische Bergbauernvereingung) - Via Campesina Austria, AbL (Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft) (2015): Auf dem Weg zu einer Erklärung für die Rechte von KleinbäuerInnen. FIAN Fact Sheet 2015/1. Köln. [http://www.fian.de/uploads/media/2015-1\\_Erklaerung\\_Kleinbauernrechte\\_V3.pdf](http://www.fian.de/uploads/media/2015-1_Erklaerung_Kleinbauernrechte_V3.pdf), Zugriff: 1. 3. 2016
- Heinrich-Böll-Stiftung, BUND (Bund für Umwelt- und Naturschutz Deutschland), Le Monde diplomatique (2014): Fleischatlas 2014. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. Berlin. [https://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108\\_bund\\_landwirtschaft\\_fleischatlas\\_2014.pdf](https://www.bund.net/fileadmin/bundnet/publikationen/landwirtschaft/140108_bund_landwirtschaft_fleischatlas_2014.pdf), Zugriff: 28. 2. 2016
- IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) (2014): Climate change 2014: Synthesis report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. IPCC, Genf. [http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar5/syr/SYR\\_AR5\\_FINAL\\_full\\_wcover.pdf](http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar5/syr/SYR_AR5_FINAL_full_wcover.pdf), Zugriff: 29. 2. 2016
- Koerber, K. v. (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze - Ein Update. Ernährung im Fokus (9-10), S. 260-266. [http://nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/aid\\_eif\\_Nachhaltige\\_Ernaehrung\\_Koerber\\_09-2014\\_Lit.pdf](http://nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/aid_eif_Nachhaltige_Ernaehrung_Koerber_09-2014_Lit.pdf), Zugriff: 2. 3. 2016
- Koerber, K. v. (2015): Nachhaltige Ernährung und ihre fünf Dimensionen: Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur. In: Schockemöhle, J., M. Stein (Hrsg.): Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen: Handlungsmöglichkeiten in pädagogischen und sozialpädagogischen Einrichtungen. Klinkhardt, Bad Heilbrunn, S. 16-45
- Koerber, K. v., N. Bader (2016, in Druck): Nachhaltige Ernährung – mehr als nur gesund. Gewinne für Umwelt, Wirtschaft, Gesellschaft, Gesundheit und Kultur. In: Engler, S., W. Bommert, O. Stengel (Hrsg.): Regional, innovativ und gesund – Nachhaltige Ernährung als Teil der großen Transformation. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, S. 171-199
- Koerber, K. v., H. Hohler (2012): Nachhaltig genießen – Rezeptbuch für unsere Zukunft. TRIAS, Stuttgart
- Koerber, K. v., T. Männle, C. Leitzmann (2012): Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Haug, Stuttgart
- Popkin, B. M., L. S. Adair, S. W. Ng (2012): Now and Then. The Global Nutrition Transition: The Pandemic of Obesity in Developing Countries. Nutrition Reviews 70 (1), S. 3-21
- Schug, W. (2003): Armut und Ernährung. Ernährung im Fokus (3) 10, S. 294
- UN (United Nations), Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015): World Population Prospects. The 2015 Revision: Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP.241. New York. [http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key\\_findings\\_wpp\\_2015.pdf](http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf), Zugriff: 2. 3. 2016
- UN (United Nations), Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2014): World urbanization prospects: The 2014 Revision, Highlights (ST/ESA/SER.A/352). New York. <http://esa.un.org/unpd/wup/Publications/Files/WUP2014-Highlights.pdf>, Zugriff: 2. 3. 2016
- UNFCCC (United Nations Framework Convention on Climate Change) (2015): Adoption of the Paris Agreement. Proposal by the President. <http://unfccc.int/resource/docs/2015/cop21/eng/l09r01.pdf>, Zugriff: 2. 3. 2016
- UNICEF (United Nations Children's Fund) (2011): Global Inequality: Beyond the Bottom Billion. A Rapid Review of Income Distribution in 141 Countries. New York. [http://www.unicef.org/socialpolicy/files/Global\\_Inequality.pdf](http://www.unicef.org/socialpolicy/files/Global_Inequality.pdf), Zugriff: 20. 12. 2013
- WBGU (Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen) (2014): Klimaschutz als Weltbürgerbewegung: Sondergutachten. WBGU, Berlin. [http://www.wbgu.de/fileadmin/templates/dateien/veroeffentlichungen/sondergutachten/sn2014/wbgu\\_sg2014.pdf](http://www.wbgu.de/fileadmin/templates/dateien/veroeffentlichungen/sondergutachten/sn2014/wbgu_sg2014.pdf), Zugriff: 2. 3. 2016
- WECF (Women in Europe for a Common Future) (o. J.): Wunschzettel für eine nachhaltige und gerechte Welt! Umsetzung nachhaltiger Entwicklungsziele auf kommunaler Ebene. München. [http://www.wecf.eu/download/2015/September/SDGs\\_NachhaltigeEntwicklungsziele.pdf](http://www.wecf.eu/download/2015/September/SDGs_NachhaltigeEntwicklungsziele.pdf), Zugriff: 29. 2. 2016
- Welthungerhilfe (2015): Orientation Framework. Sustainable Food and Nutrition Security. Bonn. [http://www.welthungerhilfe.de/fileadmin/user\\_upload/Themen/Hunger/verborgener\\_Hunger/OF\\_Sustainable\\_Food\\_and\\_Nutrition\\_Security.pdf](http://www.welthungerhilfe.de/fileadmin/user_upload/Themen/Hunger/verborgener_Hunger/OF_Sustainable_Food_and_Nutrition_Security.pdf), Zugriff: 1. 3. 2016
- WWF (World Wide Fund For Nature) Deutschland (2015): Das große Fressen. Wie unsere Ernährungsgewohnheiten den Planeten gefährden. Berlin. [http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Studie\\_Das\\_grosse\\_Fressen\\_Zusammenfassung.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Fressen_Zusammenfassung.pdf), Zugriff: 2. 3. 2016