



„Die ‚Planetary Health Diet‘ bedeutet, so zu essen und zu leben, dass man die Erde nicht an ihre ökologischen Belastungsgrenzen bringt.“

Julia Zacherl, Ernährungswissenschaftlerin

Gesundes Essen für uns und für die Erde

ERNÄHRUNG: Klimabewusster und umweltfreundlicher Speiseplan – Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch und Fisch – Regional und saisonal

VON JULIA ZACHERL

BOZEN. Welche Ernährung ist gesund und nachhaltig? Diese Frage stellen sich zunehmend mehr. Die Antwort darauf bietet die „Planetary Health Diet“, die nicht nur eine Ernährungsform ist, sondern vielmehr ein Lebensstil.

Wie ernähre ich mich richtig? Auf den ersten Blick eine einfache Frage, auf die es aber mehr als nur eine Antwort gibt. Die erste spontane Antwort lautet: Richtig essen bedeutet, sich so zu ernähren, dass man gesund bleibt.

Das ist aber nur ein Aspekt. Eine zweite Antwort kann lauten: Richtig essen bedeutet, sich so zu ernähren, dass man mit der Umwelt möglichst schonend umgeht. Legt man diesen Gedanken zugrunde, kann der Speiseplan plötzlich ganz anders aussehen. Und selbst diese Antwort ermöglicht wiederum verschiedene Facetten.



Essen und leben zum eigenen Vorteil und zur Freude von Mutter Erde.

Foodsharing

Der „ökologische Fußabdruck“ als Maß

Für die einen schließt eine umweltschonende Ernährung tierische Lebensmittel mit ein, für die anderen nicht. Für die einen sollen die Lebensmittel vorwiegend aus der Region kommen, für die anderen ist es vor allem wichtig, dass sie ökologisch angebaut werden – was auch in Afrika oder Amerika sein kann.

Tatsächlich gibt es ein Maß, in dem beide Aspekte gleichermaßen berücksichtigt werden. Zum einen schließt es den gesundheitlichen Aspekt mit ein – wie und

was esse ich, damit ich mich gesund erhalte. Zum anderen beinhaltet es den Umweltaspekt – wie und was esse ich, damit ich meinen Körper möglichst umweltschonend ernähre. Das Maß heißt „ökologischer Fußabdruck“, und die dazu passende Ernährungsform heißt „Planetary Health Diet“ (eigene Berichte).

Dieser Lebensstil – tatsächlich ist es weit mehr, als nur eine Ernährungsform – bedeutet, so zu essen und zu leben, dass man die Erde nicht an ihre ökologische

Belastungsgrenze bringt. Die „Planetary Health“-Kommission hat 8 Strategien zur Gesunderhaltung unseres Planeten entwickelt. Fast alle haben mit der Art und Weise, wie wir uns ernähren, zu tun.

Eines ist inzwischen klar: Die Gesundheit von uns Menschen und die Gesundheit der Erde können nicht mehr getrennt voneinander betrachtet werden. Ein kleines Beispiel: Jeder weiß, dass das Essen von Obst und Gemüse wichtig ist. Beides liefert uns

wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Tatsächlich sind laut dem „Planetary Health“-Report 35 Prozent der weltweit erzeugten Lebensmittel von der Bestäubung durch Insekten abhängig, sind also pflanzliche Lebensmittel. Wird diese Gruppe von Lebensmitteln weiterhin mit dem Gebrauch von Insektiziden produziert, sterben immer mehr Insekten. Die Insektenpopulation ist weltweit bereits stark geschrumpft. Alleine in Deutschland zeigte bereits 2017 eine Studie des Entomologischen Vereins Krefeld, dass mehr als 75 Prozent der Gesamtmasse an Fluginsekten verschwunden sind. Wie können wir uns noch mit Vitaminen versorgen, wenn wir gleichzeitig die zur Obstgewinnung notwendigen Insekten reduzieren?

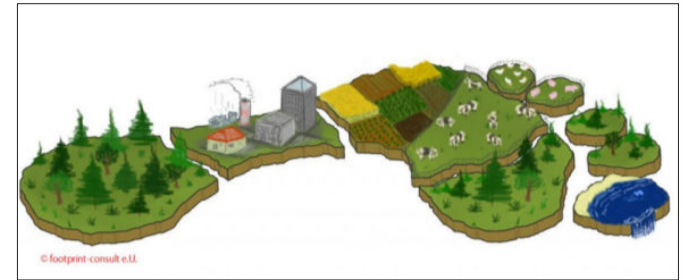
Vorwiegend pflanzlich, regional und saisonal

Dasselbe Dilemma haben wir mit Fisch. Fisch liefert uns hochwertiges Eiweiß und essenzielle Fettsäuren. Wie wollen wir dieses Lebensmittel in Zukunft garantieren, wenn wir zum einen die Meere überfischen, bald also keine Fische mehr vorhanden sind? Und auf der anderen Seite verschmutzen wir die Meere so stark, dass Seefisch aufgrund der belastenden Inhaltsstoffe nicht mehr genießbar sein wird?

Dies sind Beispiele, die deutlich machen, dass wir Menschen uns für eine nachhaltige Ernährungsweise entscheiden müssen. Laut der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) definieren sich nachhal-

HINTERGRUND

Was ist der ökologische Fußabdruck?



BOZEN. Definiert wurde der Begriff „ökologischer Fußabdruck“ in den 1990er-Jahren von den Herrn Wackernagel und Rees und ist heute ein gern genutzter Indikator für Nachhaltigkeit. Es ist einfach erklärt: Wir produzieren und verbrauchen, wir verschmutzen und nutzen „unsere“ Erde. Der berechnete Fußabdruck sagt uns nun, wie viel Acker- oder Weideland, wie viel Hektar Wald oder Meeresfläche notwendig sind, um die Spuren, die wir mit unserem Ver-

halten hinterlassen, wieder in Ordnung zu bringen. Sinnvollerweise sollte unser Fußabdruck immer kleiner sein, als die zur Wiederherstellung zur Verfügung stehenden Ressourcen. Tatsächlich ist der gesamte Fußabdruck von uns Menschen aktuell so groß, dass wir 1,7 Erden bräuchten, um unsere Ausbeutung wieder auszugleichen. Im Klartext heißt das: Wir Menschen leben global gesehen auf zu großem Fuß.

Bild: Erik Pekny, Plattform Footprint

©

tige Ernährungsweisen folgendermaßen: Sie „haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, (...) sind ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Le-

bensgrundlagen“. In einfachen Worten kann man sagen, dass eine für uns und die Welt gesunde Ernährung in erster Linie pflanzlich ausgerichtet sein sollte. Es werden kleine Mengen an tierischem Eiweiß in Form von Milch, Milchprodukten und Eiern verzehrt. Alle Lebensmittel sollten möglichst biologisch, regional und der Saison entsprechend hergestellt werden. Beim Verzehr von tierischen Produkten sollte man immer das Tierwohl vor Augen haben.

© Alle Rechte vorbehalten

Zu viel landet in der Tonne

DEFINITION: Was ist die „Planetary Health Diet“? – Problem Verschwendung

BOZEN. Die „Planetary Health Diet“ ist das Resultat einer Forschergruppe aus 37 Wissenschaftlern aus der ganzen Welt, der „EAT Lancet Kommission“. Sie haben herausgefunden, wie ein Speiseplan auszusehen hat, der sowohl die Gesundheit des Menschen als auch die Gesundheit unseres Planeten Erde gleichermaßen im Auge hat.

Ein ganz wichtiger Aspekt dieses Speiseplans betrachtet nicht den Input, sondern auch den Output. Konkret hat die Gruppe festgestellt, dass wir, wenn wir unseren Planeten gesund erhalten wollen, die Lebensmittelabfälle ganz drastisch reduzieren müssen. Dies ist eine neue Sichtweise.



Ein Umdenken ist nötig: Lebensmittel dürfen nicht mehr im Müll landen.

Foodsharing

Auch bei der Herstellung fallen Abfälle an

Alle anderen Diäten und Ernährungsformen haben gemeinsam, dass man „nur“ das anschaut, was gegessen wird oder eben nicht gegessen wird. Nirgendwo wird ein Augenmerk auf die Abfallmenge gerichtet. Die weggeworfenen Lebensmittel hat die „Planetary Health Diet“ im Blick.

Neben dem Abfall, der sichtbar in der Tonne landet, wird hier auch miteinbezogen, welche Abfallprodukte bei der Herstellung und beim Transport entstehen, also neben organischem und anorganischem Müll, auch CO₂, Abwasser, Artensterben durch In-

sektizide oder Reduzierung des Waldes durch Rodung.

All dies betrachtet: Wie sieht sie nun aus, diese neue umweltfreundliche und gesunde Ernährungsform? Die Menschen müssten weltweit den pflanzlichen Anteil an der Ernährung, also Obst und Gemüse, in etwa verdoppeln und gleichzeitig den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren. Die Tendenz geht klar Richtung flextarisch, was so viel bedeutet, dass tierische Lebensmittel im Speiseplan enthalten sein dürfen, aber eher die Ausnahme sein sollten. Ideal laut dieser Kommission wäre eine vegetarische Ernährung, also mit Milch, Milchprodukten und Eiern, aber ohne

Fleisch. Denn die Herstellung von Fleisch hinterlässt einen extra großen Fußabdruck, und man braucht bei der Herstellung sehr viele Umweltressourcen wie Ackerland, Weidefläche und Wasser.

Zusätzlich muss weltweit die Lebensmittelproduktion verbessert werden und zwar in der Art, dass weniger Lebensmittelabfälle entstehen. Laut der Untersuchungen der „EAT Lancet Kommission“ würde eine Halbierung der Lebensmittelabfälle eine Verkleinerung des Fußabdruckes für Biomasse und Ackerland um bis zu 15 Prozent zur Folge haben.

Was sind das nun für Abfälle? Neben den Kartoffelschalen, die zu Hause anfallen, kommt ein großer Teil an weggeworfenem Gemüse und Obst daher, dass es nicht einer „Norm“ entsprechend gewachsen ist. Oder dass ein Supermarkt ein noch gutes Gemüse am Samstag wegwirft, weil es am Montag zu reif ist, um noch verkauft werden zu können. Oder wir haben etwas gekauft, was wir gar nicht mögen und schon landet es in der Tonne. Oder bei der Herstellung von (Halb-)Fertigprodukten muss jede Karotte, jeder Kartoffel, jeder Spargel gleich aussehen. Die Lebensmittel werden im wahrsten Sinne des Wortes zurechtgeschnitten – und der Rest landet in der Tonne. Die Kette der Beispiele ist unendlich lang und jeder weiß sicher selbst Beispiele, wo noch gut Essbares weggeworfen wird.

© Alle Rechte vorbehalten

TIPPS UND RATSCHLÄGE

Wie vermeide ich Lebensmittelverschwendung?

BOZEN. Zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung müssen alle mitmachen. Jeder und jede selbst kann Folgendes dazu beitragen:

1. Vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel schreiben und nicht mehr kaufen, als darauf steht!

2. Mit Ruhe und Zeit einkaufen: Wer schnell noch was einkaufen muss, greift oft zu etwas, was er gar nicht benötigt, weil es grad im Supermarkt im Gang steht.

3. Auf die Packungsgröße achten: Es muss nicht immer XXL sein. Dann wird das, was man nicht mehr essen kann, weggeschmissen.

4. Bewusst auswählen: Wenn ich weiß, dass ich heute Sahne brauche, kann ich auch zu einem Becher mit einem kurzen Haltbarkeitsdatum greifen. Wenn ich einen Apfelkuchen backen will, kann ich auch Äpfel nehmen, die nicht ganz perfekt sind. Der Supermarkt würde beides weg-schmeißen.

5. Richtig lagern im Kühlschrank: Werden Lebensmittel falsch gelagert, werden sie schneller schlecht und weg-worfen. Richtig lagern heißt: Obst und Gemüse in dem dafür vorgesehenen Fach aufbewahren, Fisch und Fleisch unten lagern, Milch und Joghurt in der Mitte des Kühlschranks, Käse und Speisereste ganz oben. In



Nicht perfekt im Aussehen, aber im Geschmack: Ideal für einen Apfelkuchen.

Foodsharing

der Türe sollten Sie Butter, Eier und Getränke aufbewahren. Alles gut in wiederverwendbaren (Bienenwachs-) Tüchern oder Dosen aufbewahren.

6. Richtig lagern außerhalb des Kühlschranks: Alles was nicht kühl gelagert werden muss (Nudeln, Reis, Mehl, Zucker, Hafer ...) in gut verschließbaren Dosen im Dunkeln lagern. Wichtig ist der Schutz vor Austrocknung und vor Schimmel- oder Schädlingsbefall.

7. Haltbarkeit beachten: Oft wird etwas weggeworfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist. Das ist ei-

nes der größten Missverständnisse, denn mit dem MHD garantiert der Hersteller nur, dass das Produkt mindestens bis zu diesem Datum gut ist. Die Lebensmittel sind oft weit länger essbar und stellen keine Gefahr für die Gesundheit dar! Nutzen Sie hier Nase und Augen, um zu prüfen, ob etwas noch essbar ist. Achtung: Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchs- oder Ablaufdatum, das auf Produkten zu finden ist, die schnell verderben. Finden Sie zum Beispiel auf Hackfleisch das Verfallsdatum 14.6.21, so sollten Sie das auf keinen Fall mehr am 15.6.21 essen.

8. Reste verwerten: Hier ist manchmal etwas Fantasie gefragt. Aber man muss kleinste (Rest-) Mengen nicht gleich wegwerfen.



Neben diesen Regeln für zu Hause gibt es in immer mehr Orten die Möglichkeit des Foodsharings oder FairTeilens. Im Internet wird man schnell fündig. So kann jeder seinen Beitrag dazu leisten, das Ziel der Vereinten Nationen, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren, zu erreichen! © Alle Rechte vorbehalten