

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN „Nachhaltige Ernährung“

Nachhaltigkeit in der Lebensmittelbranche hat sich in den letzten Jahren zu einem globalen Trend entwickelt. Wir haben unseren Ernährungsexperten Dr. Markus Keller befragt, inwieweit vegetarische Ernährung zur Nachhaltigkeit beiträgt.

1 Was versteht man unter einer nachhaltigen Ernährung?

Nachhaltige Ernährung bezeichnet eine Ernährungsweise, die sich günstig auf Gesundheit, Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft auswirkt. Dabei wird das gesamte Ernährungssystem „vom Acker bis zum Teller“ betrachtet. Ziel ist es, durch eine zukunftsfähige Ernährungsweise die vielfältigen ökologischen, gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Probleme gleichermaßen zu verringern.

2 Inwiefern ist eine vegetarische Ernährungsweise nachhaltig?

Eine vegetarische (oder vegane) Ernährung verbraucht deutlich weniger Ressourcen, wie zum Beispiel Energie und Wasser. Sie ist zudem auf weniger Landfläche angewiesen und verursacht deutlich weniger Treibhausgase als die übliche Mischkost mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel. Außerdem wirkt eine vollwertige pflanzenbasierte Kost gesundheitsfördernd und verringert das Risiko für ernährungsabhängige Erkrankungen.

3 Gibt es Nahrungsmittel, die Vegetarier aus Nachhaltigkeitsgründen in Maßen essen oder sogar meiden sollten?

Da tierische Lebensmittel Klima und Umwelt deutlich mehr belasten als pflanzliche, sollten Milch, Milchprodukte und Eier auch bei einer vegetarischen Ernährung nur in Maßen verzehrt werden. Ökologisch und/oder regional erzeugte Lebensmittel sind die erste Wahl, denn sie verbrauchen weniger Ressourcen und schonen die Umwelt. Auch lange Transportwege tragen zur Umweltbelastung bei – besonders klimaschädlich ist Flugware. Voll ausgereiftes, saisonales Gemüse und Obst aus der Region schmeckt nicht nur besser, sondern hatte auch mehr Zeit, um Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe zu bilden als unreif geerntete Importware.



Die sechs Bio-Siegel (von links oben nach rechts unten): Bioland, Demeter, Naturland, deutsches Bio-Siegel, EU-Bio-Siegel und Fairtrade. Sie sind am bekanntesten in Deutschland und versprechen uns, dass mindestens 95 Prozent (bei Demeter und Bioland 100 Prozent) der Inhaltstoffe aus Bio-Anbau stammen.

4 Woran erkennen Verbraucher nachhaltige Produkte?

Ökologisch erzeugte Lebensmittel erkennt man am EU-Ökosiegel, am deutschen Bio-Siegel sowie an den Gütezeichen der Öko-Anbauverbände wie Demeter, Bioland oder Naturland. Bio-Lebensmittel unterliegen strengen Kontrollen, die mindestens einmal jährlich von privaten, staatlich zugelassenen Kontrollstellen durchgeführt werden. Auch die Nummer der Öko-Kontrollstelle muss auf jedem Bio-Produkt angegeben sein. Produkte aus fairem Handel werden beispielsweise durch das Fairtrade-Siegel gekennzeichnet. Sie stehen für gerechtere Handelsbeziehungen und humane Arbeitsbedingungen für die meist kleinbäuerlichen Erzeuger in den Entwicklungsländern.

5 Was ist Ihr persönlicher Nachhaltigkeits-Tipp für unsere Leser?

Lebensmittelverpackungen belasten die Umwelt erheblich. In Deutschland werden jedes Jahr 65 Millionen Plastiktüten verbraucht! Kaufen Sie daher möglichst lose Ware und bringen Sie Ihre eigenen Taschen oder Faltkisten mit zum Einkauf.



Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler, Leiter
des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen
und Autor des Buches „Vegetarische
Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org