

Essen für's Klima

Essen für die Gesundheit? Logo! Dass unsere Essgewohnheiten dazu beitragen, wie gesund wir sind, ist klar. Aber das ist nicht alles: Wie wir uns ernähren, hat auch einen Einfluss auf das Klima, auf die Umwelt und darauf, wie viele Menschen auf der Welt satt werden.

Und da sieht's nicht gut aus: Nach einer Studie der Umweltschutzorganisation WWF verursachen Lebensmittel fast 20 Prozent der globalen Treibhausgasemissionen, und das ist mehr als der gesamte Verkehr. Die Produktion von Lebensmitteln gehört zu den Hauptursachen von Umweltzerstörung und Klimawandel, und satt wird trotzdem ein großer Teil der Weltbevölkerung nicht.

Aber wieso ist das so?

Klimaschädlich? Ganz klar: Das, was auf unseren Tellern landet, durchläuft vorher viele Stationen. Vom Anbau bis zur Ernte, von der Tierzucht bis zum Schlachthof, danach der Transport der Nahrungsmittel über tausende von Kilometern. Dann werden sie gekühlt, gelagert und eventuell weiterverarbeitet, bis sie anschließend verpackt, gehandelt und am Ende von uns gekauft werden. Und selbst bei uns werden die Lebensmittel noch einmal gelagert. Sie stehen eine Weile im Kühlschrank, bevor wir sie zubereiten oder sie vergessen, sodass sie dann sogar im Müll landen. (Und das kommt leider gar nicht so selten vor: In Deutschland wird im Schnitt jedes 8. Nahrungsmittel weggeworfen, das entspricht Lebensmitteln im Wert von 235 € im Jahr pro Person! Nicht mitgezählt, was vorher schon in der Produktion oder beim Handel aussortiert wird.) Bei diesen Stationen wird nicht nur eine ganze Menge CO₂ produziert, sondern auch ganz schön viel Wasser verbraucht.

Und gut ernährt ist auch nur ein Teil der Menschheit. Die

einen haben zu viel, die anderen zu wenig: Über 820 Millionen Menschen hungern, das ist etwa jeder Neunte. Und über zwei Milliarden Menschen sind übergewichtig. Das fördert Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu den häufigsten Todesursachen gehören.

Das hört sich alles gar nicht gut an ... Jetzt stellt sich die Frage, wie man sich denn am besten ernähren soll, sodass 10 Milliarden Menschen gesund essen und dabei den Planeten nicht überfordern?

Wissenschaftler haben eine Art Speiseplan für die Welt entwickelt. Sie haben berechnet, welche Nährstoffe der Mensch für ein gesundes Leben braucht und unter welchen Bedingungen die dafür notwendigen Lebensmittel erzeugt werden können, ohne die Erde zu belasten. Nach diesem Speiseplan kommt in Zukunft viel Obst und Gemüse auf den Teller. Dazu Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und ungesättigte Fette. Milchprodukte, rotes Fleisch und Zucker spielen keine oder nur eine geringe Rolle. (Wenn Du mehr über den Speiseplan für die Welt erfahren möchtest, schau doch mal hier vorbei!)

Ist das die Zauberformel, die alle Probleme löst? Grundsätzlich geht es darum, gesunde Ernährung zu fördern, die Qualität und Vielfalt in der Landwirtschaft zu erhalten, den Wasserverbrauch zu reduzieren, Schadstoffbelastungen und CO₂ Emissionen einzuschränken, strengere Vorgaben für die Nutzung von Land und Meer einzuführen und Lebensmittelabfälle zu halbieren. Dass das einer Revolution gleichkommt, ist klar.

Leider ist es nicht so einfach, alle Menschen zu einer radikalen Veränderung ihres Essverhaltens zu bewegen, und in manchen Teilen der

Erde ist das kaum möglich. Es ist eine gewaltige politische Aufgabe, eine grundlegende Wende im Ernährungssystem zu schaffen und eine globale Umstellung der Landwirtschaft durchzusetzen. Das heißt aber noch lange nicht, dass Du als Einzelner nichts dafür tun kannst!

Zu kompliziert? Dann mal ganz einfach:
Du kannst versuchen, Dich so gut es geht an diesem Plan zu orientieren! Weniger oder gar kein Fleisch auf dem Teller und der Kauf von biologischen Lebensmitteln sind da ein guter Anfang. Um den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren, ist es außerdem wichtig, auf saisonale und regionale Produkte zu achten. Lebensmittel, die nicht erst um die halbe Welt geflogen oder geschifft werden müssen, sondern zu der Zeit auf unseren heimischen Feldern wachsen, sind deutlich umweltfreundlicher: Sie sparen eine Menge Wasser, Energie und Emissionen. Klima-gesunde Ernährung bedeutet außerdem, auf umweltfreundliche Verpackung zu achten, auf Plastik zu verzichten und nur das einzukaufen, was Du auch wirklich brauchst. Und natürlich lieber sich aufs Rad zu schwingen, statt mit dem Auto zum Supermarkt zu fahren ☐