

IN DIESEM KAPITEL

Die positiven Auswirkungen einer nachhaltigen Ernährung

Wie nachhaltige Ernährung Ihr Leben bereichern kann

Tipps für die Ernährungsumstellung und den Alltag

Kapitel 1

Die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung

In den vergangenen Jahren wurde der Begriff *Nachhaltigkeit* immer populärer. Und schon längst bezieht man ihn nicht mehr nur auf das Klima und die Umwelt. Man kann mittlerweile schon von einem Trend sprechen, der alle Lebensbereiche berührt. In der Mode- und Kosmetikbranche werden Produktionsabläufe nachhaltig angepasst, die Autoindustrie versucht mit Elektromobilität, dem Begriff gerecht zu werden, und auch im Lebensmittelsektor spürt man den Wandel deutlich. Doch was bedeutet Nachhaltigkeit eigentlich? Und was genau heißt »nachhaltige Ernährung«? In diesem Einstiegskapitel – und in jedem weiteren – möchten wir dieses abstrakte Gebilde für Sie etwas greifbarer machen.

Starten wir den ersten Versuch mit einer Beschreibung aus dem *Lexikon der Nachhaltigkeit* der Industrie- und Handelskammer Nürnberg für Mittelfranken (Stand 2020), in dem Nachhaltigkeit sinngemäß so erklärt wird: Bei der Nachhaltigkeit geht es darum, dass sich ein System selbst am Leben erhält. So auch bei der nachhaltigen Ernährung. Sich nachhaltig zu ernähren, bedeutet, dass die gesamten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Auswirkungen unseres Ernährungsstils möglichst positiv sind. Dabei ist das übergeordnete Ziel, die Erde dauerhaft gerecht zu bewirtschaften und die Nahrungssicherheit in Zukunft zu gewährleisten.



Eine zukunftsfähige Ernährung beginnt demzufolge mit dem Wissen um globale Zusammenhänge und mit kleinen persönlichen Veränderungen.

Der Ernährungswissenschaftler Dr. Karl von Koerber und sein Team haben ihre Empfehlungen dafür in sieben Grundsätzen zusammengefasst. Sie sind absteigend nach dem Einsparpotenzial an Treibhausgasemissionen aufgeführt.

28 TEIL I Nachhaltig kochen und essen

Die sieben Grundsätze lauten:

1. Bevorzugt pflanzliche Lebensmittel
2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. Regionale und saisonale Lebensmittel
4. Bevorzugt gering verarbeitete Lebensmittel
5. Fair gehandelte Lebensmittel
6. Ressourcenschonendes Haushalten
7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Mit einer nachhaltigen Ernährungsweise tun wir demnach nicht nur uns selbst etwas Gutes, sondern auch den Erzeugern unserer Nahrungsmittel, der Umwelt und den nächsten Generationen. Sie ist ein essenzieller Schritt zur künftigen Nahrungssicherung und hin zu einer fairen Lebensmittelindustrie.

Bevor wir uns jedoch gleich zu Anfang in den weltweiten Zusammenhängen und globalen Auswirkungen der nachhaltigen Ernährung verlieren, lassen Sie uns kleiner anfangen. (Sollten Sie es nicht abwarten können, blättern Sie gerne direkt zu Kapitel 14.) Wir starten damit, was jeder tun kann und warum es sich für jeden lohnt, sich gesund und nachhaltig zu ernähren. Das führt ganz von allein zum großen Ganzen.

Besser essen und glücklicher leben

Sie werden erstaunt sein, was eine nachhaltige Ernährung alles für Sie bewirken kann. Nicht nur hat sie Einfluss auf Ihre Gesundheit, sondern auch auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Ausgeglichenheit und Ihre Umwelt. Und das wohl Schönste: Sie schenkt Ihnen Freude an gutem Essen!

In diesem Abschnitt widmen wir uns fünf Vorteilen, die bald Ihr Leben bereichern können. Richtig angestellt, ist die nachhaltige Ernährung:

- ✓ energiespendend
- ✓ geschmackvoll
- ✓ gesund
- ✓ ressourcenschonend
- ✓ günstig

Über diese fünf Punkte hinaus werden Sie zu einem richtigen Experten in Sachen Ernährung, erkennen die Tricks der Lebensmittelindustrie und wissen in Zukunft, was Ihrem Körper guttut.

Sich fit fühlen dank ausgewogener Gerichte

Ihr Körper kann nur mit dem »arbeiten«, was ihm zugeführt wird. Er wandelt Nahrung in Energie und Aufbaustoffe um. Sprich, je gesünder und nährstoffreicher wir uns ernähren, desto mehr Energie haben wir. Das gilt nicht nur für unsere körperliche, sondern auch für unsere geistige Leistungsfähigkeit.

Eigentlich ganz logisch. Und eigentlich ist uns das auch allen bewusst. Denn sobald es um die Kinder oder das Haustier geht, handeln wir schon fast automatisch nach diesem Grundsatz. Dann ist plötzlich nur das beste Essen oder das hochwertigste Futter gut genug. Selbst bei materiellen Dingen können wir eine ähnliche Tendenz beobachten: Über die korrekte Pflege der eigenen Wertgegenstände macht man sich häufig mehr Gedanken als darüber, was man zu sich nimmt.

Besonders im schnelllebigen Alltag geht die Fürsorge für sich selbst verloren. Da zählt oft nur die zeitsparende Nahrungsaufnahme vor dem nächsten Termin oder das kleckerfreie Mittagessen, das man lautlos während des nächsten Calls am Schreibtisch verputzen kann. An stressigen Tagen wird zudem weniger auf die Qualität des Essens geachtet. Das bedeutet in der Regel weniger Nährstoffe und folglich auch weniger Energie, die wir auch bei einem Schreibtischjob brauchen. Denn obwohl unser Gehirn nur etwa zwei Prozent unseres Körperfanges ausmacht, verbraucht es 20 Prozent unserer Energie! Daher ist es wichtig, auf ausgewogene Mahlzeiten zu achten. Wie man eine gesunde Mahlzeit zusammenstellt, lesen Sie in Kapitel 2.

Nehmen Sie sich zudem Zeit zum Essen und genießen Sie jeden Bissen. Dabei gönnen Sie Ihrem Geist eine kurze Auszeit und machen den Körper aktiv darauf aufmerksam, dass neue Energie unterwegs ist. Das bewusste Essen hilft Ihnen auch, Ihre Sinne zu schärfen, intensiver zu schmecken und die Lebensmittel noch mehr zu schätzen. Sehen Sie Essen – besonders in stressigen Momenten – als eine Form der Achtsamkeitsübung, die mit der Zeit zu mehr Bewusstsein und Balance im Alltag verhelfen kann.



Nachhaltige Ernährung ist mehr als nur eine Art, sich zu sättigen. Sie kann ein Lebensstil und auch eine Entscheidung für ein gesundes, bewusstes und glückliches Leben sein.

Positive Effekte für das Immunsystem

Eine nachhaltige Ernährung hat für Ihre Gesundheit viele Vorteile! Sie stärkt zum Beispiel Ihr Immunsystem, schwächt Entzündungsprozesse im Körper ab und enthält weniger schädlichen Industriezucker. Zudem profitieren Sie von vielen nährstoffreichen Lebensmitteln. So sind Sie für die nächste Grippewelle, Infektion oder stressige Lebensphase bestens gewappnet.

Hoher Nährstoffgehalt durch Obst und Gemüse

Nachhaltige Ernährung lebt von einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Sie sind optimale Quellen für viele wichtige Nährstoffe: Sie sind reich an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen sowie Mineralien und Spurelementen. Dabei sind die Vitamine A, C, D und E sowie Eisen und Zink für das Immunsystem besonders wichtig.



Je schneller wir Obst und Gemüse nach der Ernte essen, desto mehr Nährstoffe können wir mit ihnen aufnehmen. Denn frisch geerntet verlieren sie in den ersten drei Tagen bis zu 30 Prozent davon. Hier bieten regionale Erzeugnisse einen klaren Vorteil, denn Sie gelangen schneller zum Verbraucher!

Die Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012« des Robert Koch Instituts stellt fest, dass die vielen biologisch aktiven Substanzen in pflanzlichen Nahrungsmitteln einen hohen Nutzen für die Gesundheit haben. Weitere Studien belegen zudem, dass sich ein hoher Obst- und Gemüseanteil in der Ernährung positiv auf verschiedene Krankheiten auswirkt. Die Gefahr von koronaren Herzkrankheiten und Schlaganfällen soll dadurch verringert werden können. Auch hinsichtlich Krebs, Demenz oder Asthma soll ein hoher Gemüsekonsum vorbeugend beziehungsweise risikosenkend wirken. Obst und Gemüse besitzen außerdem viel Wasser und wenige Kalorien, wodurch sie einen geringeren Energiegehalt als die meisten anderen Lebensmittel haben. Demnach können sie einen Gewichtsverlust unterstützen, eine Gewichtszunahme vermeiden und Übergewicht vorbeugen. Das trägt zu Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit bei.

Gut für den Darm, entzündungshemmend und ballaststoffreich

Jeder Körper hat permanent mit kleinen Entzündungen zu kämpfen. Für den gesunden Organismus ist das kein Problem! Problematisch wird es erst, wenn diese Entzündungen über lange Zeit den Körper plagen. Dann werden sie chronisch, beeinflussen das Immunsystem und können krank machen.

Doch der Reihe nach. Vielleicht haben Sie schon gehört, dass das Immunsystem in unserem Darm »sitzt«. Stellt man sich statt eines kleinen Männchens oder Frauchens viele kluge Zellen vor, die den Körper vor gefährlichen Eindringlingen schützen, darf man der Aussage ruhig Glauben schenken. Denn 70 Prozent aller Immunzellen sollen laut Experten im Dünnd- und Dickdarm angesiedelt sein. Die Immunzellen fungieren wie ausgebildete Bodyguards, die schädliche von guten Bakterien unterscheiden können. Diese Unterscheidungen sind im Darm besonders häufig zu treffen. Etwa 80 Prozent aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Zudem tummeln sich dort nicht nur die schädlichen Bakterien, sondern auch 99 Prozent Ihres lebenswichtigen Mikrobioms – der Gesamtheit aller Mikroorganismen, die bei Ihnen wohnen und die Ihren Körper gesund halten. Keine leichte Aufgabe für die Immunzellen, da den Überblick zu behalten.

Deshalb bekommen sie im Verdauungsorgan Unterstützung von den Darmbakterien. Sie sitzen auf der Darmschleimhaut und verhindern, dass schädliche Bakterien die Darmwand passieren, in das Blutsystem gelangen und Entzündungen verursachen. Sollte es dennoch einmal ein Bakterium durch die Darmwand geschafft haben, attackiert das Immunsystem den Eindringling und die Gefahr ist gebannt. Dringen jedoch viele schädliche Bakterien gleichzeitig oder über eine längere Zeit über die Darmschleimhaut in das Gewebe ein, dauert der Kampf an und chronische Entzündungen können entstehen.

An diesem Punkt kommt Ihre Ernährung ins Spiel! Denn auch Lebensmittel wie beispielsweise zuckerreiche, raffinierte und prozessierte Produkte sowie zuckergesüßte Getränke können die Entstehung von Entzündungen in Ihrem Körper begünstigen. Zum Beispiel regt

eine typisch westliche fett- und proteinreiche Ernährung mit viel Fleisch und Fast Food das Wachstum von Bakterien an, die Entzündungen fördern. Gleichzeitig können andere Lebensmittelinhaltestoffe wie Omega-3-Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe oder Probiotika aus fermentierten Milchprodukten entzündungshemmend wirken. Sie versorgen die hilfreichen Darmbakterien mit Energie und helfen ihnen so bei der Arbeit.

Um die Darmgesundheit zu fördern, eignen sich vor allem ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Gemüse. Die unverdaulichen Fasern in den Nahrungsmitteln sorgen dafür, dass sich der Darm mehr anstrengen muss, um Fremdkörper zu entsorgen. Die Darm(fort)bewegung wird so gefördert. Dadurch steigt die Durchblutung, was wiederum gut für die Immunzellen ist. Der Darm bleibt »fit« und sein Abwehrsystem wird gestärkt.

Auch Milchsäurebakterien unterstützen die Arbeit Ihrer Darmbewohner beziehungsweise Ihres gesamten Immunsystems und mildern Entzündungsprozesse. Sie sorgen für ein leicht saures Milieu im Darm, was die Ausbreitung der schlechten Bakterien hemmt. Sauermilchprodukte wie Joghurt oder Buttermilch, aber auch andere fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi sind im Darm daher stets willkommen. (Mehr zur Fermentation von Lebensmitteln und ihren gesundheitlichen Vorteilen lesen Sie in Kapitel 7.)



Fermentierte Lebensmittel sowie ein hoher Anteil an ballaststoffreichen Vollwertprodukten unterstützen das Mikrobiom im Darm. Eine nachhaltige Ernährung stärkt auf diese Weise das Immunsystem im Kampf gegen gesundheitsgefährdende Eindringlinge und hemmt Entzündungen.

Natürliche Süße statt Industriezuckerkeulen

Genauso wie wir unsere Gesundheit mit der richtigen Ernährung unterstützen können, ist es ebenfalls möglich, ihr durch falsche Ernährungsgewohnheiten zu schaden. Denn viele Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs können von der falschen Ernährungsweise begünstigt werden. Eine gesunde nachhaltige Ernährung grenzt die Risikofaktoren erheblich ein.

Zum einen empfiehlt eine nachhaltige Ernährung den Verzehr von ökologisch wertvollen Nahrungsmitteln. Folgen Sie diesem Ansatz, vermeiden Sie so Pestizide, Schadstoffe und andere chemische Stoffe, die in konventioneller Landwirtschaft beispielsweise zum Düngen verwendet werden. Zum anderen sollte man Lebensmittel so naturbelassen wie möglich verzehren. Das bedeutet, lieber auf verarbeitete Produkte und Convenience-Ware zu verzichten und dafür mehr selbst herzustellen. Denn so umgehen Sie ungesunde Inhaltsstoffe, die den Lebensmitteln als günstige Füllstoffe zugefügt werden.

Besonders beliebt als kostensparender Füllstoff ist Zucker. Er bindet Wasser, wodurch ein Produkt an Gewicht gewinnt und teurere Zutaten reduziert werden können. Zucker dient in vielen Lebensmitteln zudem als Geschmacksträger und Konservierungsmittel, weshalb ihn die Industrie in fast allen stark verarbeiteten Produkten einsetzt. Salatdressings, Fruchtjoghurts oder Wurstwaren: Sie alle enthalten das süße Suchtmittel, das ein bestimmtes Hirnareal anspricht. Dieses »Belohnungszentrum« im Kopf schüttet beim Verzehr von Süßem den Botenstoff Dopamin aus, der uns ein Hochgefühl beschert. Da wir alle gerne gute Laune haben, möchten wir stets mehr davon. Ein netter Nebeneffekt für die Hersteller ist

außerdem, dass Zucker den Insulinspiegel rasant ansteigen lässt – weshalb man besonders im »Mittagstief« gerne zu Schokolade oder einem Softdrink greift. Der Energiekick hält jedoch nicht lange an, wodurch man sich kurze Zeit später wieder nach etwas Süßem sehnt. Mehr zu Convenience-Produkten und ihren Inhaltsstoffen lesen Sie in Kapitel 2.



Die menschliche Vorliebe für Süßes lässt sich evolutionär erklären. Der süße Geschmack vermittelte unseren Vorfahren, dass sie es mit einer nahrhaften Pflanze zu tun hatten. Ein bitterer Geschmack hingegen wies auf Giftiges hin.

Natürlich müssen Sie nicht gänzlich auf Zucker verzichten. Wer ab und zu ein Stück Kuchen isst oder Schokolade genießt, wird seine Gesundheit nicht ruinieren und auch nicht gleich mit Diabetes gequält werden. Wichtiger ist ein Bewusstsein, wann Sie ihn zu sich nehmen und wie viel davon. Denn darin liegt zumeist die Schwierigkeit.

Backen Sie deshalb am besten nicht nur Ihren Kuchen selbst, sondern versuchen Sie generell, zuckerhaltige Fertigprodukte durch Selbstgemachtes oder gesündere Alternativen zu ersetzen. Manches mag dann zwar trotzdem Haushaltzucker enthalten, doch Sie wissen genau, wie viel davon verarbeitet wurde.



Die weltweit steigende Zahl übergewichtiger Menschen ist unter anderem auf den hohen Energiegehalt und die Menge an Zucker zurückzuführen, die durch verarbeitete Produkte und Convenience-Food aufgenommen werden.

Essen für die Zukunft

Ein bewusster und gerechter Umgang mit den weltweiten Ressourcen ist ebenfalls Teil einer nachhaltigen Ernährung. Elf Prozent der Weltbevölkerung sind chronisch unterernährt, wohingegen die Fettleibigkeit in den Industrieländern immer weiter zunimmt (mehr dazu in Kapitel 14, Abschnitt »Die gesundheitliche Dimension: Welthunger und Völlerei«). Außerdem werden jährlich Millionen Tonnen an Lebensmitteln allein in Deutschland verschwendet. Die Ackerböden der Landwirte leiden unter den chemischen Düngemitteln. Importe und Massentierhaltung treiben die Treibhausgasemissionen in die Höhe. Die Meere leiden an Überfischung.

Eine Aufzählung, die sich noch weiter fortsetzen ließe. Doch bereits jetzt ist zu erkennen: Das heutige Ernährungssystem muss sich ändern und anfangen, seine Ressourcen zu schonen, um in Zukunft bestehen zu können.

Eine gesunde nachhaltige Ernährung bietet dabei spannende Ansätze und viele Möglichkeiten zur Veränderung. Saisonale und regionale Erzeugnisse können das Klima entlasten und kleinere Bauern unterstützen. Ökologische Anbaumethoden mit natürlichen Düngern bewahren die Fruchtbarkeit der Böden. Die Artenvielfalt in der ökologischen Landwirtschaft macht die Bio-Bauern flexibler bei Klimaextremen. Bewusster Konsum verhindert Verschwendungen und Müll. Lose Waren ermöglichen einen verpackungsfreien Einkauf und Produkte aus Fairem Handel unterstützen Kleinbauern in Entwicklungsländern.



Mit einer nachhaltigen Ernährung fördern Sie neben Ihrer Gesundheit eine weltweit bessere Lebensqualität, faire Wirtschaftsbeziehungen sowie soziale Gerechtigkeit und schonen die Umwelt.

Neue Geschmacksintensität

Waren Sie schon mal Erdbeeren pflücken und haben sich eine reife Frucht direkt in den Mund gesteckt? Erinnern Sie sich, wie süß und intensiv sie geschmeckt hat? Ähnliche Momente lassen sich auf Reisen erleben, etwa wenn man in den Tropen eine frische Mango genießt, in Südamerika eine Avocado aufschneidet oder auf den Philippinen das erfrischende Wasser einer Kokosnuss trinkt. Nirgendwo sonst entfalten Früchte ihre Aromen so kräftig wie in ihrer Heimat, denn hier fühlen sie sich am wohlsten und wachsen im idealen Klima.

Natürlich findet man auch in Deutschland süße Mangos, cremige Avocados und erfrischende Kokosnüsse, die in ihren Herkunftsändern bei besten Bedingungen gewachsen sind. Doch verlieren sie auf dem Transportweg viele Aromen, während sie eingepackt in ihren Kisten liegen. Importiertes Obst und Gemüse wird häufig unreif geerntet oder stark heruntergekühlt, um Reifungsprozesse zu stoppen. Ob es dann zum perfekten Zeitpunkt und mit vollem Geschmack auf Ihrem Teller landet, gleicht einem Lotteriespiel.

Besser als frisch vom Feld kann eine reife Erdbeere also eigentlich gar nicht schmecken. Diese Geschmacksintensität erleben Sie auch bei all dem anderen wunderbaren Obst und Gemüse aus Deutschland beziehungsweise aus Ihrer Region – vorausgesetzt, Sie verzehren es in der passenden Saison! Einen ausführlichen Abschnitt zu Regionalität finden Sie in Kapitel 12.

Und ist es nicht schön, sich auch mal auf eine bestimmte Frucht zu freuen und sie nicht das ganze Jahr über zu essen? Wir wissen, der Spargel läutet die wärmeren Tage ein. Wenn er da ist, ist der Sommer mit seinen süßen Erdbeeren nicht mehr weit. Ebenso stimmt uns der Kürbis auf die gemütliche Zeit im Jahr ein: Die Tage werden kürzer, die Abende zu Hause kuscheliger und die Gerichte schwerer. Weihnachten kommt und damit Kohl und Wurzelgemüse.

Doch es gibt noch einen anderen Grund, warum eine nachhaltige Ernährung so geschmackvoll ist: Sie gewinnen durch sie einen ganz neuen Bezug zum Essen. Mit all dem Wissen aus diesem Buch und anderen spannenden Quellen zum Thema Nachhaltigkeit schärfen Sie Ihr Bewusstsein für gesunde, nährstoffreiche und natürliche Rohstoffe. Aromen werden Ihnen dadurch automatisch viel intensiver vorkommen und Ihr Geschmackssinn lernt natürliche, unverarbeitete Produkte wieder mehr zu schätzen.



Jeder Mensch wird mit einem natürlichen Geschmackssinn geboren. Essen wir jedoch vermehrt verarbeitete Produkte, gewöhnt sich unser Gaumen schnell an den unnatürlichen Geschmack. So schmeckt ein gekaufter Erdbeerjoghurt nach dem zweiten oder dritten Mal besser als der Naturjoghurt mit Erdbeeren. Und das, obwohl sich in dem Industrieprodukt häufig nicht einmal eine Erdbeere befindet. Ein »gefundenes Fressen« für die Lebensmittelindustrie, die damit viel Geld verdient. Sehr viel Geld.

Diese Intensität und Aromenvielfalt, die Ihnen eine nachhaltige Ernährung schenkt, hat zudem den großen Vorteil, dass eine Ernährungsumstellung deutlich einfacher fällt. Sie macht Lust auf gute Qualität und regelrecht süchtig nach reifen Früchten der Saison.

Nachhaltige Ernährung als Luxus?

Wer auf Qualität achtet und Bio-Ware kauft, muss für einzelne Produkte oft mehr Geld ausgeben. Besonders tierische Lebensmittel haben dann ihren Preis. Dennoch, eine nachhaltige Ernährung muss nicht teuer sein. Wer es richtig anstellt, kann mit ihr sogar etwas Geld sparen. Denn wer sich nachhaltig ernährt, isst saisonal und regional, plant seine Einkäufe, verbraucht seine Vorräte, kennt sich aus mit der richtigen Lagerung, verzichtet auf teuer importierte »Superfoods« und weiß, wie er Lebensmittel selbst herstellen kann. Das alles macht sich auf Ihrem Konto bemerkbar. Wie genau das funktionieren kann, verraten Ihnen folgende Punkte – und natürlich die folgenden Kapitel im Buch.

- ✓ **Saisonale:** Obst, Gemüse, Nüsse, Fisch – alles hat seine Saison. Ganz nach dem Motto »Das Angebot bestimmt den Preis!« gilt: Wer seine Lebensmittel in der Erntezeit kauft, muss weniger für sie bezahlen. Denn in dieser Zeit sind sie in großen Mengen vorhanden. Eine Bio-Gurke beispielsweise kostet im Sommer etwa einen Euro. Im Winter können Sie dafür gut das Doppelte zahlen. Welche Nahrungsmittel wann Saison haben, entnehmen Sie ganz einfach einem Saisonkalender, zum Beispiel dem auf der »Schummelseite« in diesem Buch. Mehr zu den Erntezeiten erfahren Sie auch in Kapitel 11.
- ✓ **Regional:** Lebensmittel, die aus dem deutschen Raum kommen, sind günstiger als Mangos oder Avocados, die teuer eingeflogen werden müssen. Denn hier fallen viele Kosten für Zwischenhändler, aufwendige Transporte und komplexe Logistik weg.
- ✓ **Planung:** Wer die Gerichte einer Woche vorplant, hat es beim Einkauf deutlich einfacher. Schreiben Sie alle Zutaten auf einen Einkaufszettel und lassen Sie sich beim Gang durch den Supermarkt nicht von vermeintlich günstigen Sonderangeboten ablenken. Das spart Geld, Zeit und Gewissensbisse. Kaufen Sie außerdem gezielt die Mengen, die Sie auch essen werden. Greifen Sie lieber zu fünf losen Äpfeln anstatt zu dem Zwei-Kilo-Sack. So verhindern Sie, dass Lebensmittel, die Sie zu viel gekauft haben, schlecht werden und im Müll landen. Auch mit Meal Prepping können Sie sparen, etwa indem Sie Ihr Essen mit zur Arbeit nehmen und immer einen kleinen Snack in der Tasche haben.
- ✓ **Resteverwertung:** Speisereste oder Lebensmittelabschnitte gehören nicht gleich in den Müll. Nutzen Sie die Überbleibsel und verarbeiten Sie sie weiter. Kochen Sie sich aus dem übrig gebliebenen gebratenen Gemüse eine Suppe, nutzen Sie die restlichen Kartoffeln für einen kalten Kartoffelsalat oder mixen Sie sich aus dem Blattgrün Ihres Wurzelgemüses ein leckeres Pesto. Vertrauen Sie zudem Ihrem Geschmack. Verlangt das Rezept Zucchini, Sie haben jedoch nur Paprika im Haus? Kochen Sie es mit der vorhandenen Alternative! Das ist übrigens auch ein hilfreicher Trick, um Rezepte ganz leicht an die jeweilige Saison anzupassen.
- ✓ **Vorräte:** Die richtige Lagerung Ihrer Vorräte ist das A und O. Denn wer weiß, welche Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Lichtverhältnisse einem Lebensmittel guttun, kann es länger genießen und muss weniger nachkaufen. Ausführlicher hilft Ihnen dabei Kapitel 6.
- ✓ **Selbst machen:** Eine einfache Faustregel, die Sie sich merken können: Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto teurer (und ungesünder) ist es. Denn jede beteiligte Partei möchte an dem Endprodukt mitverdienen und jeder Produzent möchte seine

eigenen Kosten so gering wie möglich halten. Daher verwenden Lebensmittelunternehmen meist minderwertige Zutaten und billige Zusatzstoffe, die Fertiggerichte sehr günstig in der Herstellung machen. Beim Verkaufspreis wird dann jedoch ordentlich aufgeschlagen, um den Gewinn in die Höhe zu treiben. Wer also Pizza, Pasta-Sofßen und Suppen selbst macht, weiß nicht nur, was drinsteckt, sondern isst auch gesünder und spart bares Geld!

- ✓ **Fleisch und Fisch:** Qualität statt Quantität lautet hier die Devise. Denn bei einer nachhaltigen Ernährung entscheidet man sich bewusst für Bio-Produkte oder Fleisch von hoher Qualität. Das hat seinen Preis, ist jedoch jeden Euro wert. Sie ermöglichen nicht nur den Tieren ein schöneres Leben, sondern tun auch sich etwas Gutes, da Sie weniger Antibiotikarückstände und Keime über das Fleisch zu sich nehmen. Reduzieren Sie daher ruhig Ihren Fleisch- und auch Fischkonsum so, dass Sie den Preis der Qualität zahlen können – oder der Name »Sonntagsbraten« wieder seine Gültigkeit erhält.
- ✓ **Energieeffizient kochen:** Selbst bei der Zubereitung in der Küche lässt sich mithilfe einiger umweltfreundlicher Tricks so einiges an Geld sparen. Kochen Sie zum Beispiel in größeren Mengen vor, vermeiden Sie den Stand-by-Modus bei kleineren Küchengeräten und überprüfen Sie die Energieeffizienz Ihrer großen Elektrogeräte wie Küchenschrank und Spülmaschine. Weitere Tipps zum Stromsparen in der Küche finden Sie in Kapitel 8.

Gemeinsam etwas bewirken

Neben den fünf Vorteilen (energiespendend, gesund, geschmackvoll, ressourcenschonend, günstig) aus dem vorherigen Abschnitt kann nachhaltige Ernährung noch mehr erreichen. Je mehr Menschen sich damit auseinandersetzen und entsprechend handeln, desto mehr wird sich die Industrie anpassen müssen. Das ließ sich in den letzten Jahren sehr gut beobachten, als das Bewusstsein für Bio-Produkte und tierfreie Ernährung in Deutschland wuchs. Die Folge: Produktionen wurden verändert und das Angebot an ökologischen Erzeugnissen sowie pflanzenbasierten Lebensmitteln wuchs enorm. Nach Angaben des Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BOELW) hat sich von 2000 bis 2018 der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland von etwa 2,1 Milliarden Euro auf circa 10,9 Milliarden Euro mehr als verfünfacht. Gleichzeitig erhöht sich damit der Druck auf die Politik, die mit entsprechenden Gesetzen die nötigen Weichen für nachhaltige Veränderungen legen muss.

Der bewusste Konsum und das Wissen über Lebensmittel ist sozusagen die »Superkraft« jedes einzelnen Menschen gegen die mächtigen Großkonzerne und ihre Tricks. Denn mit dem Wissen über nachhaltige Produktion, die Herkunft unserer Lebensmittel und ein paar Grundkenntnissen in Sachen Inhaltsstoffe lässt man sich nicht mehr so schnell hinter Licht führen. Wissen ist Macht, wie man so schön sagt.

Was Sie im Alltag tun können

Selbstverständlich haben die meisten von uns Jobs, Familie und stets volle Terminkalender. Dass wir uns ab morgen als Aktivist selbstständig machen, ist daher eher unwahrscheinlich.

36 TEIL I Nachhaltig kochen und essen

Doch bietet jeder Lebensstil unterschiedliche Möglichkeiten, die Nachhaltigkeit im Lebensmittelsektor zu unterstützen, wie die folgenden Anregungen zeigen.

Informieren Sie sich, wann immer es die Möglichkeit gibt! Fragen Sie den Angestellten hinter der Frischetheke, woher die Ware kommt. Schauen Sie sich Inhaltsstoffe und Herkunftsdaten auf den Lebensmitteletiketten an. Suchen Sie sich spannende Dokumentationen, Podcasts oder Bücher (schön, dass Sie sich heute für dieses entschieden haben!) rund ums Thema. Recherchieren Sie im Internet oder nutzen Sie die sozialen Netzwerke. Für den Anfang haben wir Ihnen in Kapitel 17 zehn Hör- und Anschautipps aufgelistet, die wir Ihnen besonders empfehlen können.

Spread the word! Machen Sie das Thema nachhaltige Ernährung in Ihrem Freundes- und Familienkreis stark. Freilich, das kann etwas anstrengend sein. Doch glücklicherweise gibt es Wege, Botschaften nicht gleich mit dem Holzhammer gigantischer Zahlen, langweiliger Fakten und unrealistischer Versprechungen zu übermitteln. Empfehlen Sie beispielsweise eine interessante Dokumentation, laden Sie zum Essen ein, verleihen Sie ein Buch oder verraten Sie Ihren Lieblingsmarktstand für die aromatischsten Tomaten.

Gehen Sie bewusst einkaufen. Ihr Kaufverhalten wird regelmäßig von den Produzenten analysiert und die Produktion daran angepasst. Demnach bestimmt auch Ihre Nachfrage das Angebot. Dagegen sind selbst sehr mächtige Lebensmittelkonzerne nicht immun. Wie Sie durch das Einkaufen Einfluss ausüben können, zeigt die folgende Liste:

- ✓ Bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel. Damit unterstützen Sie weder die Verwendung von Pestiziden noch Monokulturen, die die Böden der Bauern zerstören.
- ✓ Kaufen Sie so regional und saisonal wie möglich ein. Durch kürzere Fahrtwege entstehen weniger CO₂-Emissionen.
- ✓ Wählen Sie bevorzugt pflanzliche Produkte. Das spart viele Ressourcen und reduziert Tierleid.
- ✓ Verzichten Sie auf unnötige Tüten und Verpackungsmaterial, besonders aus Kunststoff. Sie sind schlecht für die Umwelt.
- ✓ Nutzen Sie eigene Behälter, um Verpackungsmüll zu vermeiden, Ressourcen zu sparen und die Behälter durch Mehrfachnutzung aufzuwerten.
- ✓ Erledigen Sie überschaubare Einkäufe zu Fuß, mit dem Fahrrad und dem öffentlichen Nahverkehr. Das spart Sprit und verursacht weniger CO₂-Emissionen.
- ✓ Vermeiden Sie Produkte von Megakonzernen wie Nestlé, Danone oder Coca-Cola. Sie üben äußerst großen Einfluss auf die Lebensmittelindustrie aus, sind jedoch nicht nachhaltig. Recherchieren Sie gerne einmal im Internet, welche Marken alle zu diesen großen Playern gehören. Sie werden überrascht sein.
- ✓ Bauen Sie Ihr eigenes Obst und Gemüse an oder stellen Sie Lebensmittel selbst her. Das spart Geld und Ressourcen und ist gesünder.

Essen Sie, was Ihnen guttut

Falls Sie schon einmal versucht haben, eine Diät zu machen, kennen Sie folgendes Phänomen sicherlich: Am Anfang ist man hoch motiviert und sieht sein gesünderes Ich bereits vor sich. Man kocht jeden Tag frisch, orientiert sich an den empfohlenen Lebensmitteln und achtet auf das Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen. Doch nach ein paar Tagen verschwindet meist die Motivation. Alle Gerichte, die man sich herausgesucht hatte, sind gekocht, die Säfte getrunken und auf die fünfte Suppe in einer Woche hat man auch keine Lust mehr. Für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung braucht es also mehr als ein bisschen Euphorie und ein kurzgestecktes Ziel.

Ernährungsumstellung – gemäß Ihrem Lebensstil

Um eine Umstellung erfolgreich durchzuführen, gibt es zahlreiche gute Ansätze. Der eigene Lebensstil spielt dabei sicher eine große Rolle.

Reisen wir dafür kurz in die Vergangenheit: Früher haben die Menschen sehr viele Kalorien zu sich genommen. Das mussten sie auch, denn sie legten täglich lange Wege zurück und brauchten viel Energie zum Jagen. Heute gestaltet sich der Alltag bei den meisten Menschen nicht mehr so aufregend wie damals. Es gibt jedoch auch heute noch Unterschiede im täglichen Energiebedarf. So verbrennt jemand, der auf dem Bau arbeitet, deutlich mehr Kalorien – also Energie – als jemand, der einem Bürojob nachgeht. Bei einer Ernährungsumstellung kann es also vorkommen, dass Sie sich dauerhaft schwach fühlen, wenn die Energiezufuhr nicht zu Ihrem Lebensstil passt. Oder dass Sie an Gewicht zunehmen, wenn Sie täglich mehr Kalorien essen, als Sie verbrennen. Beides macht Sie unzufrieden und führt zum Scheitern der neuen Ernährungsweise.

Auf den eigenen Körper hören

Noch wichtiger als Ihr Lebensstil ist bei einer langfristigen Umstellung, dass Sie Spaß an Ihren neuen Essgewohnheiten haben. Ihnen muss das Essen schmecken! Sie müssen sich gut und fit dabei fühlen. Nur dann erkennt auch der Körper: Es hat einen Sinn, von den alten Essgewohnheiten abzuweichen. Ihnen wird es so deutlich leichterfallen, sich gesünder zu ernähren. Mehr Tipps und Motivationstricks finden Sie in Kapitel 4.

Außerdem kennen Sie Ihren eigenen Körper am besten. Beobachten Sie ihn und hören Sie auf die Zeichen. Folgen Sie demnach auch keiner Empfehlung aus diesem Buch, wenn sie Ihnen eindeutig nicht guttut. So gesund Hülsenfrüchte grundsätzlich sein mögen, sollten Sie nach dem Verzehr von Bohnen stets Bauchkrämpfe haben, suchen Sie nach einer Alternative. Wenn Ihnen das Essen von rohen Lebensmitteln Kummer bereitet und Ihr Bauch jedes Mal einem Luftballon gleicht, zwingen Sie sich auf keinen Fall dazu. Jeder Körper ist anders und es gibt somit kein Ernährungsmodell, das für alle gleich gut passt. Finden Sie das Ihre und suchen Sie sich aus unseren nachhaltigen und gesunden Vorschlägen aus, was für Sie persönlich gut funktioniert!

38 TEIL I Nachhaltig kochen und essen



Wenn Sie unsicher sind, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun, probieren Sie es mit einem Ernährungstagebuch: Schreiben Sie zwei Wochen lang täglich auf, was Sie gegessen haben und wie es Ihnen damit ging. Das Ernährungstagebuch wird Ihnen schnell zeigen, welche Lebensmittel Sie vertragen. Zudem kann es Ihnen Muster in Ihren Essgewohnheiten aufzeigen.