

Das 4-Gänge-Menü

Klimafreundlichere Ernährung

Essen müssen wir, nicht nur beim Bergsport. Doch unsere Ernährungsgewohnheiten taugen nicht, um die wachsende Menschheit vor der Klimakatastrophe zu retten. Ein Vier-Punkte-Programm könnte Leitfaden für den nötigen Wandel sein.



Zwei der größten Bedrohungen für ein gutes Weiterleben sind der Klimawandel und der Verlust an Biodiversität. Wobei wir Menschen – zusätzliche Verschärfung des Problems – mehr werden: 2050 sollen es statt der heutigen acht über neun Milliarden sein. Und alle brauchen Wohnraum, Energie – und Nahrung. Da wird es nicht nur heiß, sondern auch mager werden, denn die Menschheitsprobleme sind vernetzt. Lösungsversuche sollten also auf mehreren Ebenen wirken. Denn allein die Treibhausgasemissionen aus der Nahrungsmittelproduktion dürften uns die 1,5-Grad-Latte reißen lassen, ergab eine Studie an der Uni Oxford.

Als Einzelne können wir die Menschheit nicht retten. Aber wir können unseren Beitrag leisten. Das gilt auch für das Grundbedürfnis Essen: Wir können unser Verhalten optimieren und politische Einflussmöglichkeiten nutzen, um gute Entwicklungen zu fördern. Eine Studie des internationalen Thinktanks FiBL (Forschungsinstitut für biologischen Landbau) zeigte schon 2017 vier Elemente auf, die die Produktion wie den Konsum von Nahrungsmitteln in den Blick nehmen.



1 Weniger Fleisch

Diese für viele ungeliebte Wahrheit erweist ihre Logik schon beim Blick auf die Kalorien-Effizienz, wie sie Jonathan Foley von der Uni St. Paul in Minnesota skizziert: Von 100 Kalorien aus Tierfutter kommen über Milch nur 40 Kalorien beim Menschen an, bei Eiern 22, bei Hühnerfleisch zwölf, bei Schweinefleisch zehn, beim Rind gerade noch drei. Und dass bei der Taktik „nicht immer Fleisch, sondern immer seltener“ wir wohlhabenden Fleischesslerländer vorangehen sollten, ist ebenso logisch wie unsere Verantwortung bei der Emissions-Reduzierung generell. Übrigens entstehen pro Kilo Rindfleisch bis zu 20 Kilo CO₂-Äquivalente, bei Schweinefleisch etwa acht, bei Huhn und Fisch vier, bei regionalem/saisonaalem Gemüse und Obst dagegen kaum eines. Positiver Nebeneffekt: Zu viel Fleisch ist nicht gesund. Vor allem „rotes“ Fleisch, etwa Rind, erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Darm-

krebs. Andererseits enthalten Fleisch, Milch und Fisch auch wertvolle Spurenelemente und Vitamine – bei einer rein veganen Ernährung muss man diese unter Umständen zusätzlich zuführen. Vor allem aber brauchen unsere Muskeln Protein: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht, ab 65 Jahren ein Gramm; und wer (Berg-)Sport treibt, sollte lieber mehr als zu wenig aufnehmen. Das bekommt man auch ohne Fleisch hin, Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Erbsen) helfen dabei.



2 Wenn Fleisch, dann von der Weide

Es gibt ein Argument für (mäßigen) Fleischkonsum: Mit traditioneller Viehhaltung auf natürlichen Weiden wie Steppen, Macchia oder Almen kämen diese für Ackerbau ungenügenden Böden doch der Ernährung der Menschheit zugute – am nachhaltigsten durch Produktion von Milch und Käse. Und Mist und Gülle schließen als Dünger den Nährstoffkreislauf. Die industrielle Fleischproduktion dagegen, mit kunstgedüngtem Mais aus Intensiv-Landwirtschaft oder gar mit Soja von gerodeten Regenwaldflächen, ist eine ähnliche Ressourcenverschwendung wie Heizen bei offenen Fenstern – vom Tierwohl gar nicht zu reden.

Mehr Infos in DAV Panorama 2/2020 und unter alpenverein.de/235-14 (mit Tipps zum clever Kochen)



3 Ökologisch landwirtschaften

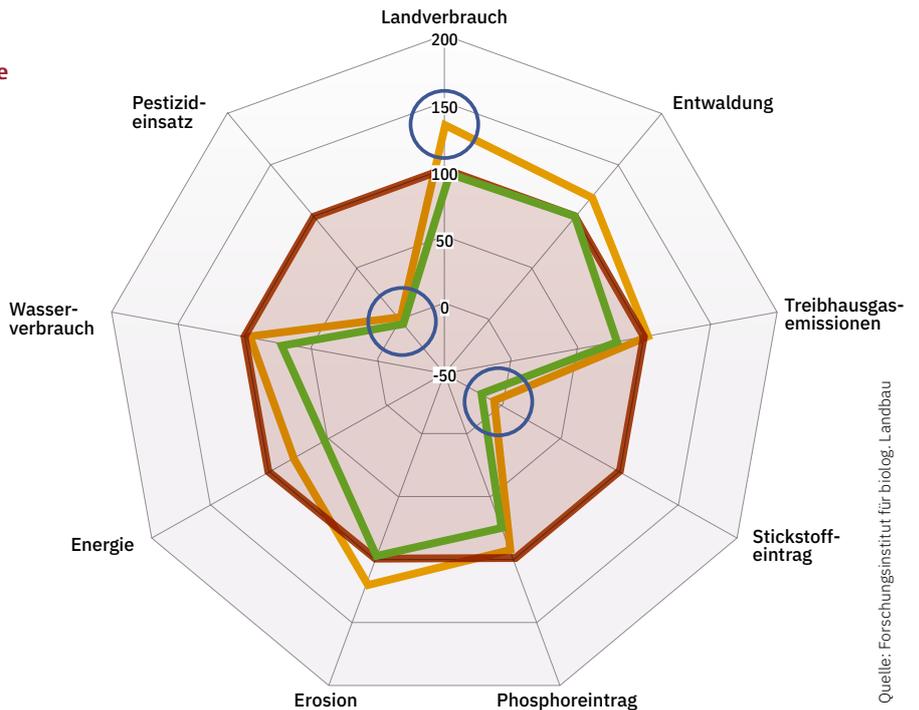
Weidewirtschaft und Güllendüngung gehören auch zur Bio-Landwirtschaft. Der Ökolandbau erscheint als Königsweg zur „guten“ Nahrungsversorgung wegen geschlossener Stoffkreisläufe, wenig Gift- und Kunstdüngereinsatz und guter Wirkungen auf Biodiversität und Bodenqualität. Das deutsche Landwirtschaftsministerium will 30 Prozent der Agrarflächen bis 2050 „ökologisch“ betreiben lassen und stellt dafür Fördermilliarden zur Verfügung; im Gegenzug würde das bis zu vier Milliarden Euro Klimafolgeschäden sparen. Bisher sind allerdings erst gut 11 Prozent der deutschen Äcker bio – zur Steigerung beitragen können wir bedingt durch gezielten Einkauf und durch Wahlentscheidungen. Oder auch durch Einfluss auf die Betriebskantene ...

Umweltbelastung durch Ernährungssysteme

entsprechend FiBL-Modellierung

- **FAO Projektion 2050**
Prognose der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations, UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft)
- **100 % Biolandwirtschaft**
- **100 % Biolandwirtschaft +**
50 % weniger Tierfutter aus Landwirtschaft, 50 % weniger Nahrungsmittelverschwendung (Abfall)
- **Signifikante Unterschiede**
100 % Biolandwirtschaft würde insbesondere mehr Fläche benötigen, aber deutlich weniger Einsatz von Pestiziden und Stickstoff verursachen.

Ökolandbau ist gut für die Biodiversität, für Menschen und Tiere – und braucht wesentlich weniger Stickstoff (Dünger) und Gifte (Pestizide). Aber er benötigt mehr Fläche und verursacht mehr Rodung und Bodenerosion. Diese Nachteile können vermieden werden, wenn weniger Nahrungsmittel weggeworfen und Nutztiere über natürliche Weiden ernährt werden statt mit industriell angebauten Futterpflanzen. Diese Umstellung würde gleichzeitig Treibhausgasemissionen und Wasserverbrauch senken.



Quelle: Forschungsinstitut für biolog. Landbau

Allerdings ist Ökolandbau auch weniger ertragreich. Würde die Nahrungsmittelproduktion komplett auf ökologische Erzeugung umgestellt, bräuchten wir rund ein Drittel mehr Flächen, um auf die aktuellen Erträge zu kommen; zudem könnten laut FiBL-Studie auch Waldrodung und Bodenerosion zunehmen. Doch die Studie zeigt auch eine Alternative: Weniger Agrarprodukte für die industrielle Tiermast opfern (bedeutet weniger Fleisch erzeugen und essen, siehe oben) und Essen nicht verschwenden (siehe nächster Absatz). Dann könnte der verbleibende Nahrungsbedarf komplett aus Ökolandbau gedeckt werden und die Umwelt von seinen positiven Wirkungen profitieren.



Weniger wegwerfen

Dass ein Viertel der weltweit erzeugten Nahrungskalorien auf dem Müll landet, ist angesichts der angespannten Ernährungssituation eine Schande und bedeutet zudem,

dass die Emissionen der Produktion „unnötig“ entstanden. Politisch könnte man darauf hinarbeiten, das „Containern“ zu erlauben oder dass, wie in Frankreich, Supermärkte abgelieferte Lebensmittel kostenlos abgeben müssen. Noch viel einfacher ist es, selbst aufmerksamer zu werden: Nicht mit dem Magen einkaufen, sondern mit dem Hirn, und nicht auf Großpackungen reinfallen. Den Bedarf beim Kochen richtig einschätzen, Reste später aufgewärmt essen. Und generell „die Kalorienaufnahme auf das gesundheitlich empfohlene Maß reduzieren“, wie die Studie der Uni Oxford empfiehlt – übermäßig kalorienhaltige Ernährung ist ungesund und macht auch den Bergsport unnötig mühsam. *ad*

Quellen:

- Forschungsinstitut für biolog. Landbau, „Strategies for feeding the world more sustainably with organic agriculture“, FiBL-Studie 2017,
- Studie: [nature.com/articles/s41467-017-01410-w](https://www.nature.com/articles/s41467-017-01410-w),
- Video: [youtube.com/watch?v=z4daLgmureU](https://www.youtube.com/watch?v=z4daLgmureU)
- Universität Oxford, „Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets“, veröffentlicht in Science Vol. 370, NO. 6517; [science.org/doi/10.1126/science.aba7357](https://www.science.org/doi/10.1126/science.aba7357)

Lust darauf, Schule anders zu erleben?



Dann bewirb dich jetzt als Lehrer oder Schüler!

KLASSEN ZIMMER AUF DER ALM

www.klassenzimmeraufderalm.de