



Weit entfernt von den reichhaltigen Regalen mit Produkten aus aller Welt, weit entfernt von den Tausenden Hektar großen Feldern und den riesigen Gewächshäusern, die man vom Mond aus sehen kann, fällt es manchmal schwer, sich die Realität vergangener Zeiten vorzustellen, als die Menschen noch von der Viehzucht und der lokalen Landwirtschaft lebten und die Jahreszeiten durchlebten.

Die Veränderungen des 20. Jahrhunderts haben die Art und Weise, wie wir wirtschaften und konsumieren, im Guten wie im Schlechten grundlegend verändert: hochentwickelte Maschinen, Einsatz von Chemikalien, Verarbeitung, Industrialisierung und Massenproduktion, Globalisierung des Handels...

### Die Grenzen unseres Lebensmittelsystems

---

Noch nie in unserer Geschichte wurden so viele Lebensmittel produziert, konsumiert oder - leider - weggeworfen. Bei einer gerechten Verteilung wäre die weltweite landwirtschaftliche Produktion theoretisch in der Lage, die gesamte Bevölkerung mit einer täglichen Energiezufuhr zu versorgen, die weit über den Empfehlungen liegt.

Diese Veränderung der Größenordnung geht mit einem rechtlichen und gesundheitlichen Rahmen einher, der zu immer kalibrierteren Lebensmitteln führt. Unter dem Druck offener Märkte und erhöhter Wettbewerbsfähigkeit haben Landwirte in aller Welt ihre angestammten und lokalen Kulturpflanzen zugunsten gentechnisch standardisierter und ertragsoptimierter Sorten aufgegeben. Infolgedessen wird das Angebot immer einheitlicher, die Verbrauchsmuster werden globaler, das kulturelle Erbe wird ausgehöhlt und die biologische Vielfalt nimmt rapide ab.

Unser Agrarnahrungsmittelsystem zeigt jetzt seine vielen Grenzen auf:

- die **Böden der Welt** erodieren und verlieren zunehmend ihre organische Substanz und Fruchtbarkeit, insbesondere durch das Pflügen und den übermäßigen Einsatz von mineralischen Düngemitteln und Pestiziden,
- die **Wasserressourcen** sind häufig verschmutzt und/oder eutrophiert (übermäßiger Dünger führt zu übermäßigem Algenwachstum und Sauerstoffmangel in den Gewässern),
- innerhalb eines Jahrhunderts sind 75 % der **genetischen Vielfalt** der Kulturpflanzen verschwunden,
- eine schrumpfende Zahl großer Agrarunternehmen hat die **Kontrolle** über unser gesamtes Lebensmittelsystem,
- der weltweite Verbrauch von **Fleisch** hat in den letzten Jahrzehnten drastisch zugenommen und ist zu einer der Hauptursachen für Treibhausgasemissionen, Entwaldung und Umweltverschmutzung geworden,
- **Nutztiere** werden im Allgemeinen misshandelt und unmoralisch behandelt,
- die weltweite Lebensmittelkette - von der Produktion bis zum Verbrauch - trägt wesentlich zum **Klimawandel** und zur Umweltverschmutzung bei.

Vor allem Luxemburg ist derzeit in hohem Maße von Einfuhren abhängig, um seine Bevölkerung zu ernähren. Wie überall in Europa sind die Zahl der landwirtschaftlichen Flächen und der Anteil der landwirtschaftlichen Bevölkerung im freien Fall. Mehr Lebensmittel aus der Region würden jedoch Verpackungen, Emissionen und Abfälle reduzieren sowie die Transparenz und das Vertrauen zwischen Erzeugern und Verbrauchern stärken.

***Welche Auswirkungen hat das auf die Gesundheit?***

Studien zeigen, dass schlechte Ernährung für mehr Todesfälle verantwortlich ist als jeder andere Risikofaktor in der Welt. Gründe dafür sind der übermäßige Verzehr von gesättigten Fetten, Salz und zugesetztem Zucker sowie der unzureichende Verzehr von Vollkornprodukten und Obst und Gemüse. Die Auswirkungen auf die Weltbevölkerung können durch eine Reihe chronischer Krankheiten katastrophal sein: Übergewicht und Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen des Hormonsystems, Verdauungsstörungen usw.

Durch das vermehrte Angebot von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten ist der Zeitaufwand für die Zubereitung von Essen in den letzten Jahren stark zurück gegangen. Das Problem ist, dass diese Produkte reich an gesättigten Fetten und Zusatzstoffen (Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Zuckerzusatz) sind. Dieser Trend zu verarbeiteten Produkten hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern markiert auch eine zunehmende Distanz zwischen Mensch und Natur.



**Neue Herausforderungen**

---

Die intensive Agrar- und Ernährungswirtschaft, wie wir sie heute kennen, wird den ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen der heutigen Zeit nicht mehr gerecht. Während die "Grüne Revolution" eine radikale und dringende Antwort auf die Krisen in Europa nach dem Zweiten Weltkrieg war, ist die Situation heute eine ganz andere. Noch nie wurden so viele Lebensmittel auf der Welt produziert, aber in den Industrieländern werden sie im Übermaß konsumiert und verschwendet. Die ökologischen Folgen können nicht länger ignoriert werden: Die landwirtschaftlichen Erträge nehmen nicht mehr zu, sondern gehen insgesamt zurück, weil die Böden durch intensive Anbaumethoden ausgelaugt werden. Wie lange haben wir noch Zeit, bis wir zu einer vollständig künstlichen (bodenlose) Landwirtschaft übergehen müssen, die vom Lebendigen abgekoppelt ist? Auch der Nährwert von Lebensmitteln befindet sich im freien Fall, und Unterernährung ist zu einem der wichtigsten Risikofaktoren für den Tod in der Welt geworden. Unser Lebensmittelsystem ist weder für unsere Gesundheit noch für unsere Umwelt nachhaltig. Die Frage lautet nicht mehr: "Wie können wir mehr produzieren?" sondern "Wie können wir besser produzieren und konsumieren?" Dies ist ein neuer Ansatz, der ein kollektives Bewusstsein und eine Änderung der individuellen Gewohnheiten erfordert.

## Welche Lösungen stehen uns zur Verfügung?

---

Wenn es um Lebensmittel geht, haben unsere persönlichen Entscheidungen nicht nur einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unseren Planeten. Entscheidend ist, dass man offen ist für neue Ernährungsgewohnheiten, wie z. B.

- der Fleischkonsum reduzieren,
- die Lebensmittelverschwendung verringern, indem die Mahlzeiten im Voraus geplant und nur das Nötigste gekauft wird,
- häufiger mit frischen Lebensmitteln kochen, um den Verbrauch an verarbeiteten Produkten einzuschränken,
- die Herkunft der Produkte, die wir konsumieren, überprüfen und lokale und saisonale Produkte bevorzugen (Tipp: einen Kalender mit saisonalen Produkten auslegen),
- sich für Produkte entscheiden, die ohne mineralische Düngemittel oder Pestizide angebaut werden (bevorzugen Sie insbesondere Produkte aus biologischem Anbau),
- die Verpackungsmenge reduzieren (insbesondere durch den Offenverkauf und die Vermeidung von Produkten in Einzelverpackungen),
- den Verbrauch von verarbeiteten Produkten einschränken durch mehr eigene Zubereitung von Speisen,
- nach unseren Möglichkeiten gärtnern und unser eigenes Gemüse, Obst und Kräuter im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen,
- unsere Lebensmittelabfälle sortieren und kompostieren,
- Leitungswasser zu trinken, anstatt Wasser in Flaschen zu kaufen,
- die Bevorzugung von Produkten aus fairem Handel.



## Die zwei Säulen der ökologischen Ernährung

---

Wenn wir unsere Ernährung wirklich nachhaltiger gestalten wollen, können wir diese beiden besonders wichtigen Hebel, an denen jeder von uns heute ansetzen kann, nicht ignorieren:

1. Ersetzen von tierischen Proteinen durch pflanzliche Proteine und
2. die Lebensmittelverschwendung zu stoppen.

Durch diese beide Vorsätze bekämpfen wir nicht nur die Umweltzerstörung und den Klimawandel, sondern agieren auch für die Ernährung einer wachsenden Weltbevölkerung. Mehr als drei Viertel der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche werden für die Viehzucht (Weidehaltung und Getreideanbau) genutzt, die weniger als 20 % des weltweiten Kalorienbedarfs deckt. Aus ökologischer Sicht ist es nach wie vor am effektivsten, weniger Fleisch zu essen, um unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern. Gleichzeitig werden etwa 17 % der Lebensmittel, die den Verbrauchern weltweit zur Verfügung stehen, verschwendet, und der größte Teil dieser Verschwendung findet in den Haushalten statt. In Luxemburg werden pro Jahr und pro Person 118 Kilo Lebensmittel weggeworfen.

Hier einige Tipps, wie Sie Ihren Konsum von tierischem Fleisch reduzieren können:

- jede Woche vegetarische Mahlzeiten einplanen und deren Anzahl schrittweise erhöhen,
- Fleisch als Beilage servieren (und nicht als Hauptbestandteil der Mahlzeit),
- mehr Vollwertkost essen, da ihr hoher Ballaststoffgehalt besonders sättigend ist,
- Hülsenfrüchte (reich an Eiweiß) bevorzugen,
- mit sich selbst nachsichtig sein: Änderungen der Essgewohnheiten sind nicht einfach und können schrittweise angegangen werden.

Und hier sind einige Tipps, wie man Lebensmittelabfälle reduzieren kann:

- die Mahlzeiten im Voraus planen (z. B. die Menüs für die Woche planen),
- "hässliches" (geflecktes, krummes, ...) Obst und Gemüse kaufen,
- Reste aufbewahren und später essen,
- beim Kauf nicht das späteste Verbrauchsdatum wählen,
- Produkte auch noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) essen.



**Wie sieht es mit dem lokalen Anbau von Lebensmitteln aus?** \_\_\_\_\_

Eine der Empfehlungen, die wir im Zusammenhang mit dem Thema nachhaltige Lebensmittel am häufigsten hören, ist "lokal essen". Das erscheint intuitiv: Schließlich verursacht der Verkehr Treibhausgasemissionen. Wenn es sich also um dasselbe Lebensmittel - z. B. Kartoffeln - handelt, das unter denselben Bedingungen hergestellt wurde, trägt die Entfernung, die es bis zum Verkaufsregal zurücklegt, zu seinem ökologischen Fußabdruck bei. Ein Kilogramm Kartoffeln, das aus Südamerika verschifft wird, hat zum Beispiel eine viel höhere Transportbelastung als ein Kilogramm Kartoffeln, die in Luxemburg angebaut werden.

Diese Empfehlung birgt jedoch auch einen Fallstrick, denn sie kann uns in die Irre führen: Die Wahl der Art der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, spielt eine viel größere Rolle als die Berücksichtigung der von diesen Lebensmitteln zurückgelegten Strecke.

*Erklärung:*

Der Verzehr von Lebensmitteln aus der Region hätte nur dann eine signifikante Auswirkung, wenn der Transport einen großen Teil des endgültigen Kohlenstoff-Fußabdrucks der Lebensmittel ausmachen würde. Bei den meisten Lebensmitteln ist dies nicht der Fall:

- Emissionen aus Landnutzung und Landwirtschaft machen im Durchschnitt mehr als 80 % des Kohlenstoff-Fußabdrucks aus,
- Emissionen aus dem Verkehr machen in der Regel weniger als 10 % der Gesamtemissionen aus der Lebensmittelherstellungskette aus.

Nicht nur der Transport, sondern auch die anderen Stufen der Lieferkette - nachdem die Lebensmittel den Bauernhof verlassen haben (Verarbeitung, Transport, Einzelhandel und Verpackung) - machen oft nur einen kleinen Teil der Emissionen aus. Dies gilt insbesondere für tierische Erzeugnisse. Bei Rindfleisch zum Beispiel beträgt der Anteil des Transports am Kohlenstoff-Fußabdruck nur 0,5 %.

Die erste Frage, die man sich stellen muss, lautet also: "Welche Art von Lebensmitteln esse ich? Insgesamt haben tierische Lebensmittel einen viel größeren Fußabdruck als pflanzliche, unabhängig von ihrer Herkunft. Dann ist die Frage nach lokalen Lebensmitteln natürlich sehr berechtigt, da neben dem Kohlenstoff-Fußabdruck auch andere Faktoren wichtig sind: Unterstützung für lokale Landwirte, Berücksichtigung der Arbeitsbedingungen im Ausland ...

## Unser Umfeld motivieren

---

Um zu einer nachhaltigeren Ernährung überzugehen, müssen wir auch unsere Familien und Freunde ermutigen, die oben genannten Ratschläge in die Praxis umzusetzen und unseren Lebensstil schrittweise zu ändern. Das bedeutet nicht, dass man von heute auf morgen zum Vegetarier und/oder Gärtner werden muss, aber es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen, darüber nachzudenken, was man isst und woher es kommt, nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für den Planeten als Ganzes.

### Quellen:

*Sustainability #10 – IMS Luxembourg Mag*

[Lien](#)

*UN: 17% of all food available at consumer levels is wasted*

[Lien](#)

*Rapport 2021 du PNUE sur l'indice du gaspillage alimentaire*

[Lien](#)

*Our world in data - Half of the world's habitable land is used for agriculture*

[Lien](#)

## UN PETIT PAS POUR MOI, un grand pas pour l'environnement

[www.klengschrett.lu](http://www.klengschrett.lu)

