

### 1. Kapitel: Größer – schneller – billiger

Viele Konsumentinnen und Konsumenten vergleichen beim Einkauf ihrer Lebensmittel die Preise, manche entwickeln sich geradezu zu Schnäppchenjägern. Bei der Kaufentscheidung spielen Herkunft und Qualität häufig eine untergeordnete oder keine Rolle.

In der Lebensmittelbranche überschlagen sich Anbieter mit Sonderangeboten wie in kaum einem anderen Markt.

Günstige Preise entstehen durch die Nachfrage nach günstigen Angeboten. Große Händler dominieren die Einkaufspreise und setzen diese bei landwirtschaftlichen Erzeugern durch. So landet der Preisdruck letztlich beim Bauern. Zugespitzt sagt nicht die Landwirtschaft, was der Liter Milch kostet, sondern die Molkerei sagt, was sie für die Milch bezahlt.

Jahr für Jahr schließen landwirtschaftliche Betriebe in ganz Deutschland und in den Alpenländern.

Medien sprechen seit Jahren vom „Bauernsterben“. Dies setzt sich Jahr für Jahr weiter fort.

Anhaltend niedrige Preise für landwirtschaftliche Produkte stellen den Hauptgrund für das Sterben der Bauernhöfe dar. Kleine landwirtschaftliche Betriebe lohnen sich nicht mehr. Wer mithalten will, sucht sein Heil in Investitionen und Expansion.

Untersuche die Abwärtsspirale der Preise für Nahrungsmittel. Beschreibe die Einflüsse durch Verbraucherinnen und Verbraucher. Welche Rolle spielt der Großhandel? Wie reagieren landwirtschaftliche Erzeugerbetriebe?

Nur eine Minderheit der Verbraucherinnen und Verbraucher ist in ihrem Einkaufsverhalten bereit, höhere Preise für Nahrung zu bezahlen. Kriterien für die Kaufentscheidung wie Qualität der Nahrung, das Schonen von Ressourcen, Achtsamkeit beim Einsatz von Zusatzstoffen oder Tiermedikamenten, faire Preise für die Erzeugung und Schutz bei der Tierhaltung, den Transportwegen und der Schlachtung spielen nur in Nischenmärkten eine Rolle. Nahrung gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Nahrung beeinflusst wesentlich unsere Gesundheit und unser Wohlergehen.

Vielen Konsumentinnen und Konsumenten sind Ausgaben für Luxusartikel wie die neuesten Smartphonemodelle, Markenkleidung oder Unterhaltungselektronik und Freizeitvergnügen wichtiger als Ausgaben für Qualität und Nachhaltigkeit bei Nahrungsmitteln.

### 2. Kapitel: Was konsumieren wir?

Lebensmittel sind tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Bacon-Chips beispielsweise werden überwiegend aus Weizenmehl und Gewürzen hergestellt, aber mit vielen Zusatzstoffen angereichert. Der Bacon-Geschmack kommt von chemisch hergestellten Raucharomen, und die Bacon-Farbe ist aus echtem Karmin. Also getrockneten, zermahlenden Läusen. Kein Scherz. Mmmhmmm, lecker!

Wesentlich ungesünder können Zusatzstoffe in Lebensmitteln wie beispielsweise Farbstoffe und Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, Stabilisatoren und Säuren oder Zucker sein.

Zusatzstoffe sollen Lebensmittel länger haltbar machen, deren Konsistenz oder Geschmack beeinflussen oder sie einfach farblich besser aussehen lassen. Zusatzstoffe können auch nur als günstigere Füllstoffe beigemischt werden, um in der Produktion billiger zu sein.

Eine Chemiestunde würde nicht ausreichen, um die Zusatzstoffe in Tiefkühlwaren oder Fertiggerichten und deren Wirkung und Funktion im Lebensmittel zu analysieren.

Tatsache ist, dass wir beim frischen Kochen oder Verzehr als Rohkost ganz auf Zusatzstoffe oder die Beigabe von Zucker verzichten könnten.

Die Entfremdung vom Tier und von der landwirtschaftlichen Produktion zur konsumierten Nahrung ist groß. Sehen wir das Tier und die Pflanze noch hinter unserem Essen?

Die Wurst ist kein süßes Bärchen, sondern war in der Regel sprichwörtlich eine arme Sau.

Die Lebensmittelindustrie oder Fastfood-Restaurants bieten uns viele einfache Lösungen zur täglichen Ernährung an.

Fragen wir uns, was wir an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten oder Zucker essen und trinken und welche chemischen Inhaltsstoffe wir zu uns nehmen?

Untersuche die Fragestellungen: Welche Nahrungsbestandteile gibt es? Wo finde ich Angaben zu Nahrungsbestandteilen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? In welchen Nahrungsmitteln findet sich Zucker?

Wie ausgewogen und gesund ist unsere Ernährung?

Vieles, was wir an Nahrung angeboten bekommen, macht dick und krank.

Vor allem unser Zuckerkonsum ist viel zu hoch. Zucker ist der Dickmacher Nummer eins. Zucker findet sich beispielsweise auch in Fertiggerichten.

Die sogenannte Zuckerkrankheit, der Diabetes Typ 2, ist auf Übergewicht zurückzuführen. Man merkt oft jahrelang nichts von Diabetes, aber die Folgeschäden sind enorm.

### 3. Kapitel: Bis an die Grenzen

Die Massenproduktion billiger Lebensmittel hat für unsere Gesundheit einen hohen Preis. In Fleisch produzierenden Betrieben wird dem Mastfutter häufig Tiermedizin zugesetzt.

Vor allem bei Schweinen, Hühnern und Puten lassen sich Rückstände von Antibiotika in bis zu 90 % der genommenen Proben nachweisen.

Über den Verzehr nehmen wir ungewollt Antibiotika auf. Zahlreiche Resistenzen von Bakterien auf Antibiotika haben sich bereits entwickelt. Infektionen können für den Menschen so einen tödlichen Verlauf nehmen.

In Lebensmitteln finden sich Rückstände von Schadstoffen wie Pflanzenschutzmittel oder Reinigungs- und Desinfektionsmittel. Schadstoffe gehen von Verpackungsmaterialien aus Plastik auf Lebensmittel über.

Pflanzenschutzmittel werden in unterschiedlichen Formen wie Sprühmittel, Granulat oder bereits im Saatgut eingesetzt und sollen beim Anbau von Lebensmitteln Schädlinge, andere Pflanzen, Pilze, Bakterien oder Viren abtöten. Es sind Gifte, die auch Insekten töten und für das Bienensterben mitverantwortlich gemacht werden.

Gentechnisch veränderte Pflanzen werden in Europa vor allem in Spanien angebaut. Sie gelangen durch den globalen Handel und den Anbau von Gen-Futtermitteln auch in den Kreislauf unserer Nahrungsketten. Die Wirkung von gentechnisch veränderten Pflanzen auf Tiere und Menschen ist derzeit noch nicht absehbar.

Zum günstigsten Preis konsumieren wir Ressourcen: bei der Nutzung der Böden, bei der Haltung und dem Transport von Tieren. Das schafft weitere Probleme in der Klimabilanz und für die Welternährung.

Die Existenzgrundlage der Landwirtschaft sind die Böden. Boden ist eine nicht erneuerbare Ressource, die immer knapper wird. Böden entstehen außerordentlich langsam. Durch Überbauung und den Eintrag von Nähr- und Schadstoffen steht die Ressource Boden global unter Druck.

Diese Faktoren und die intensive landwirtschaftliche Nutzung führen zum Verlust der Bodenfruchtbarkeit. Zudem gefährden beispielsweise Brandrodungen und der Klimawandel die Böden durch Erosion. Flächen versteppen.

Für billige Fleischangebote werden Tiere auf weiten Strecken durch ganz Europa transportiert. Das verursacht CO<sub>2</sub>-Emissionen und ist vor allem für die Tiere qualvoll. Nicht selten leiden Tiere an Stress und Durst oder sterben auf den langen Transportwegen in die Schlachthöfe.

In den letzten 40 Jahren hat sich die jährliche Milchleistung einer Kuh verdoppelt. Eine durchschnittliche Milchkuh gibt hierzulande über 20 Liter Milch am Tag. Da diese Leistung von einer Kuh nicht über viele Jahre zu erbringen ist, werden die Tiere nach wenigen Jahren, lange vor Ablauf ihrer natürlichen Lebenserwartung, geschlachtet.

Hochleistungskühe geben sogar noch deutlich mehr Liter. Züchtungen in den USA produzieren über 30 Liter Milch am Tag. Vor 100 Jahren gab eine Kuh in Deutschland noch rund sechs Liter Milch am Tag.

Der Preis dafür ist, dass die Tiere oft krank werden und bereits nach wenigen Jahren aus der Milchproduktion aussortiert werden. Laut einer Recherche des Bayerischen Rundfunks von 2019 werden so allein in Deutschland jährlich rund 1,7 Millionen Milchkühe aussortiert, also geschlachtet oder entsorgt, weil sie beispielsweise am Euter erkrankt sind oder ihre Milchleistung gesunken ist.

Die weltweite Tierhaltung gehört mit ihren Treibhausgasemissionen zu den wichtigsten Verursachern der Erderwärmung. Faktoren sind aus dem Magen freigesetztes Methan bei Rindern, vor allem aber Emissionen bei der Futtererzeugung und durch Abholzung für neue Anbauflächen.

Der Anbau von Futtermitteln wie Getreide, Mais oder Soja für die Tiermast steht zudem in unmittelbarer Konkurrenz zur Welternährung. Hunger auf der Welt hat unmittelbar mit dem weltweit hohen Fleischkonsum zu tun.

Wie ressourceneffizient ist deine Ernährung? Welchen Preis zahlen wir für billige Lebensmittel, der nicht in Euro pro Kilogramm zu messen ist? Welche Vorteile bringt eine fleischreduzierte Ernährung?

#### 4. Kapitel: Globale Spirale stoppen?

Was für unseren Konsum inszeniert wird, ist ein Trugbild der globalen Wirklichkeit: Immer volle Regale. Vielfalt von Obst und Gemüse aus aller Welt zu jeder Jahreszeit. Brot sowie frische Wurst- und Fleischwaren bis Ladenschluss.

Nachdem der oder die Letzte das absurde Theater verlassen hat, wird hinter der Bühne abgeräumt. In Industrienationen wie Deutschland vernichten Erzeuger, Handel sowie Verbraucher und Verbraucherinnen rund die Hälfte aller Lebensmittel.

Wir verzehren und vernichten Lebensmittel, welche aus aller Welt teilweise über Tausende Kilometer transportiert und mit Wasser und Energie erzeugt wurden.

Nicht etwa, weil es Wasser, Energie, Boden und Lebensmittel in anderen Regionen der Welt im Überfluss gäbe. Nein, ganz im Gegenteil.

Das ist eine andere globale Realität: Mangel- und Unterernährung und Menschen, die verhungern. Die keine Lebensmittel erreichen oder die sich Nahrung nicht leisten können.

Die Fragen stellen sich: Passt unser Konsumverhalten noch in eine Zeit des Klimawandels und der globalen Ressourcenknappheit? Was müsste sich ändern, um Hunger zu beseitigen und Nahrung klimaschonend zu produzieren? Was müsste sich an unserer Wertschätzung und dem Wert der Nahrung verändern? Darf die Welternährung den Mechanismen der globalen Märkte ungeschützt ausgesetzt werden?

Das Modell der Ernährungssouveränität will, dass jedes Land selbst entscheidet, was es beispielsweise auf seinen landwirtschaftlichen Flächen anbaut – unabhängig vom Druck globaler Märkte und großer Konzerne.

Unter dem Schlagwort „Ernährungssouveränität“ werden auch Fragen nach nachhaltigen Strukturen in der Landwirtschaft gestellt.

Weitere Fragen nach gerechten Preisen für alle Bäuerinnen und Bauern, nach fairen Arbeitsbedingungen und Löhnen und einem fairen internationalen Handel stellen sich.

Dies gilt nicht nur für Entwicklungs- und Schwellenländer, wo das Problem der Ernährung der Bevölkerung am drängendsten ist.

Auch in der wohlhabenden Schweiz werden diese Fragen diskutiert. 2018 scheiterte eine Volksabstimmung, die staatliche Regelungen vorsah, um kleinen landwirtschaftlichen Betrieben ein höheres Einkommen und damit deren wirtschaftliches Überleben zu sichern.

Die Bäuerinnen und Bauern sehen sich häufig in der Rolle des Buhmanns, wenn es um Kritik an landwirtschaftlicher Erzeugung von Nahrung geht. Sie setzen lediglich das um, was am Markt von ihnen verlangt wird: viel, optisch makellos und vor allem billig.

Bauern und Bäuerinnen sind tagtäglich bei ihren Tieren und schaffen landwirtschaftliche Produkte. Kein Wunder, dass viele von ihnen versuchen, neue Wege von gesunder, regionaler, ökologischer und einträglicher Landwirtschaft zu gehen.

#### 5. Kapitel: Nachhaltige Ernährung

Doch nicht nur Bäuerinnen und Bauern suchen neue Wege bei der Erzeugung und Vermarktung von landwirtschaftlichen Produkten. Es gibt immer mehr – vor allem junge – Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren wollen.

Die darauf achten, sich möglichst regional, biologisch-gesund und ohne Zusatzstoffe zu ernähren. Denen es nicht egal ist, ob Transportwege und Produktion möglichst wenig CO<sub>2</sub> verbrauchen. Denen es nicht gleichgültig ist, ob Erzeuger fair bezahlt werden, Menschen hungern oder Tiere leiden müssen.

Junge Menschen, die darauf achten, Plastikverpackungen zu vermeiden, bewusst mit ihrem Fleischkonsum umgehen oder sich dafür entscheiden, vegetarisch oder vegan zu essen.

Vegetarisch bedeutet, sich fleisch- und fischlos zu ernähren. Vegan bedeutet, auf jegliche tierische Nahrung wie Milchprodukte, Eier oder Honig zu verzichten.

Ein Modell, um die Entfremdung von unserer Nahrung aufzuheben, ist die sogenannte solidarische Landwirtschaft.

In der solidarischen Landwirtschaft sind die Verbraucherinnen und Verbraucher am landwirtschaftlichen Betrieb beteiligt, machen Abnahmezusagen und/oder helfen bei der Produktion und Ernte und entscheiden über den Anbau mit.

Auch auf den regionalen Märkten oder direkt ab Bauernhof kaufst du in der Regel regionale, klimaschonende und gesunde Lebensmittel ein.

In Supermärkten kannst du ebenfalls bewusster einkaufen. Du kannst Fertiggerichte meiden und an den Frischtheken auswählen. Du kannst die Angebote aus biologischem Anbau erwerben und darauf achten, ob die Produkte aus der Region kommen oder es Erntezeit dafür ist. Das vermeidet Transportwege und schont das Klima.

Bewusst einzukaufen heißt, Lebensmittel ganz zu verbrauchen und nicht wegzuwerfen.

Food-Sharing-Gruppen engagieren sich gegen die Vernichtung von Lebensmitteln: Über eine Internetplattform oder soziale Netzwerke haben Privatpersonen, Händler und Produzenten die Möglichkeit, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten beziehungsweise abzuholen. So können Privatpersonen vor einem Urlaub Lebensmittel anbieten, die sie nicht mehr verbrauchen können, bevor sie ablaufen, oder Produzenten Gemüse, das aufgrund seiner krummen Form nicht den Weg in einen Laden finden würde. In vielen Städten gibt es mittlerweile auch sogenannte Fair-Teiler, das sind öffentliche Regale zum Austausch von Lebensmitteln.

Wie du dich ernährst und was du einkaufst, hat Auswirkungen. Untersuche unter dem Stichwort „nachhaltige Ernährung“ deinen Einfluss auf Handel und Markt und Auswirkungen auf Welternährung, Umwelt und deine Gesundheit.

Bewusster einkaufen und essen ist etwas mühsamer. Das stimmt. Sich bewusst zu entscheiden und Essen selbst zuzubereiten macht aber auch viel mehr Spaß und nützt dir, anderen Menschen, den Nutztieren und dem Klima.