

1. Kapitel: Ressourcen und Grundbedürfnis

Als Lebensmittel bezeichnen wir Nahrungsmittel und Trinkwasser, die den Bedarf des täglichen Lebens decken. Bei keinem anderen Themenfeld wird ungleiche Verteilung von Ressourcen auf so eklatante Weise sichtbar wie bei Lebensmitteln.

Auf der einen Seite Überfluss und Vernichtung, auf der anderen Seite Knappheit, Not und jährlich millionenfacher Hungertod.

Auf der einen Seite Spekulation mit Lebensmitteln und Gewinne an den Finanzmärkten, auf der anderen Seite unfaire Handelsbedingungen, Armut und Hunger sowie schlechte Wasserversorgung.

Ernährung und Gesundheit gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Der Zugang zu Trinkwasser ist ein Menschenrecht.

Während es in Entwicklungsländern häufig ums nackte Überleben geht, haben wir als Konsumentinnen und Konsumenten in den Industrienationen vieles selbst in der Hand.

Wir können uns von Nahrungsmitteln ernähren, die uns nicht krank machen, und können Gifte oder Medikamente in der Produktion reduzieren.

Wir können auf die Aspekte von ressourcen- und klimaschonender Produktion, Transport und Handel achten.

Wir können uns für fair gehandelte Produkte entscheiden und Nutztiere schützen.

Wir können die Produktion von biologisch und regional erzeugten Lebensmitteln unterstützen und etwas für globale Ernährungssicherheit tun.

Dies alles kann jede und jeder von uns über das Einkaufsverhalten und die eigene Ernährung steuern.

2. Kapitel: Gesund ernähren

Nahrung beeinflusst wesentlich unsere Gesundheit und unser Wohlergehen.

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

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.

Zu hoher Zuckerkonsum macht krank. So ist beispielsweise die sogenannte Zuckerkrankheit, der Diabetes Typ 2, auf Übergewicht zurückzuführen. Man merkt oft jahrelang nichts von Diabetes, aber die Folgeschäden sind enorm.

Ungesund sind auch Zusatzstoffe in Lebensmitteln wie Farbstoffe und Aromen, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, Stabilisatoren und Säuren.

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.

Für die Massenproduktion billiger Lebensmittel bezahlt 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 auch von Verpackungsmaterialien aus Plastik auf Lebensmittel über.

Dabei geht es ganz einfach gesund: Beim frischen Kochen oder Verzehr als Rohkost kann vollständig auf Zusatzstoffe oder die Beigabe von Zucker verzichtet werden.

3. Kapitel: Klima und Umwelt schonen

Unsere CO₂-Emissionen liegen für Nahrung pro Kopf und Jahr in Deutschland durchschnittlich fast so hoch wie die durch unsere gesamte Mobilität per Flugzeug, Bus, Bahn oder Auto.

Was für die CO₂-Bilanz bei der Mobilität Flugreisen sind, sind Fleisch und Butter bei der CO₂-Bilanz in der Ernährung: echte Klimafresser.

Die Frage ist also nicht, ob unsere Ernährung etwas mit dem Klimawandel zu tun hat, sondern, wie viel und was jede und jeder Einzelne zur Schonung der Ressourcen beitragen kann.

Die Produktion von Lebensmitteln erzeugt auf dem Acker und im Stall Treibhausgase und CO₂-Emissionen.

Weitere CO₂-Emissionen entstehen durch den Transport zur Schlachtereier, zu Groß- und Einzelhandelsmärkten, durch Lagerung, Verpackung, Beschaffungswege oder Lieferung zur Verbraucherin und zum Verbraucher.

Wie hoch die CO₂-Emissionen sind, hängt von der Art des Anbaus oder der Haltung, den Transportwegen und der Lagerung ab.

Es leuchtet ein, dass ein Lebensmittel aus einem anderen Erdteil eine schlechtere Klimabilanz hat als eines aus dem Direktverkauf im Hofladen.

Als grobe Orientierung lässt sich festhalten:

- Bioproduktion hat eine bessere Klimabilanz als herkömmliche Produktionsweisen.
- Je regionaler produziert wird, desto besser ist es für Umwelt und Klima.
- Nicht als Fertignahrung weiterverarbeitetes Essen, sondern selbst frisch zubereitetes schont die Umwelt.
- Ein No-Go für Klimabilanz und weltweite Ressourcen ist die Vernichtung von Lebensmitteln.
- Zu den Klimakillern gehören Fleisch, Wurst und Milchprodukte.
- Umweltfreundlich sind Getreide und Gemüse.

Für billige Fleischangebote werden Tiere auf weiten Strecken durch ganz Europa transportiert. Das verursacht CO₂-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.

4. Kapitel: Über den eigenen Tellerrand sehen

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.

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

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

Unter Ernährungssicherheit versteht man den gesicherten Zugang zu ausreichend nährstoffreichem Essen, um ein gesundes und aktives Leben führen zu können.

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

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

Wasser entscheidet in verschiedenen Regionen der Welt über Reichtum und Armut oder über Leben und Tod.

Unser Verbrauch an virtuellem Wasser steht häufig in unmittelbarer Konkurrenz zur Welternährung. Wasser wird für die Produktion von Nahrungsmitteln und Waren für die globalen Märkte auch dort verbraucht, wo es knapp ist und landwirtschaftliche Flächen und Wasser dringend für die Produktion von pflanzlichen Grundnahrungsmitteln für die Ernährung vor Ort benötigt werden.

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

Fragen nach nachhaltigen Strukturen in der Landwirtschaft stellen sich jedoch global und regional: Preise, die sich an den tatsächlichen Kosten der Produktion orientieren, gerechte Entlohnung für alle Bäuerinnen und Bauern hierzulande und in einem fairen internationalen Handel.

5. Kapitel: Fair und regional einkaufen

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.

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

Nach und nach sind Verbraucherinnen und Verbraucher in ihrem Einkaufsverhalten bereit, höhere und damit faire Preise für Qualität und Verpackung der Nahrung, das Schonen von Ressourcen sowie für die Erzeugung und den Schutz bei der Tierhaltung zu bezahlen. Für andere spielt dies keine oder eine nachgeordnete Rolle bei der Kaufentscheidung.

Für manche muss es in erster Linie billig, heiß und fettig sein.

Andere achten darauf, sich möglichst regional, biologisch-gesund und ohne Zusatzstoffe zu ernähren. Ihnen ist nicht egal, wie viel CO₂ Transportwege und Produktion verbrauchen. Ihnen ist beim Einkauf wichtig, dass Erzeugerinnen und Erzeuger fair bezahlt werden, Menschen nicht hungern und Tiere nicht leiden müssen.

Viele junge Menschen achten darauf, Plastikverpackungen zu vermeiden, gehen bewusst mit ihrem Fleischkonsum um oder entscheiden sich dafür, vegetarisch oder vegan zu essen.

Das Prinzip des Fairen Handels will Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern eine menschenwürdige Existenz ermöglichen. Durch faire Preise und ein dauerhaft gesichertes Einkommen soll auch die Binnenwirtschaft gestärkt werden. Wo mehr Geld im Umlauf ist, entstehen Märkte und Arbeit.

Ein Mindestpreis für eine Ware oder ein Produkt soll in Bezug auf Leistung und Gegenleistung gerecht sein. Das ist ein Grundsatz des Fairen Handels.

Fairer Handel fördert gezielt kleinbäuerliche Familien. Diese sind an allen wichtigen Entscheidungen ihrer Genossenschaften direkt und demokratisch beteiligt.

Partnerunternehmen verpflichten sich, sozialen und ökologischen Standards zu genügen. Deren Einhaltung wird überprüft.

Fair Produzieren und Handeln heißt beispielsweise, keine Kinder- oder Zwangsarbeit zu dulden, Arbeitsverträge bei ausreichender Bezahlung sowie Mindestlohngrenzen einzuhalten und keine Diskriminierung, beispielsweise in Bezug auf die Löhne von Männern und Frauen, zuzulassen.

Kommentartext:

Lebensmittel – Ressourcen, Gesundheit, Umwelt, Handel, globale Ernährung



Der Faire Handel bietet bei der Produktion von Nahrungsmitteln wie Kaffee, Schokolade oder Bananen Möglichkeiten zur Kontrolle von Umwelt- und Klimastandards.

Du erkennst fair gehandelte Produkte an den Siegeln dieser Partner.

Deine Ernährung und Lebensmittel sind ein weites Themenfeld zur Diskussion und zum Handeln.

Überlege, was jeder und jede Einzelne in Bezug auf Ressourcen, Gesundheit, Umwelt und Klima, globalen Handel und Ernährungssicherheit tun kann.