

Nachhaltige Ernährung

*"Wir können die Welt mit der Gabel verändern. Dreimal am Tag haben **wir** die Möglichkeit, unsere Stimme abzugeben." (Michel Pollan).*

In Zeiten der globalen Erwärmung und des Wunsches, unsere Konsumgewohnheiten zu ändern, wird oft darüber diskutiert, was jeder Einzelne von uns auf seiner Ebene tun kann. In Bezug auf die Ernährung kann jeder einfache Verhaltensweisen an den Tag legen, die sowohl die Gesundheit als auch unser Klima fördern.



Zunächst ist es notwendig, den Begriff "nachhaltige Ernährung" zu definieren. Laut BLW verstehen wir unter einer nachhaltigen Ernährung Essgewohnheiten mit geringen Auswirkungen auf die Umwelt, die zu einem gesunden Leben beitragen und die Lebensgrundlage für die gegenwärtige wie auch zukünftige Generationen erhalten. Eine nachhaltige Ernährung schont die biologische Vielfalt und das Klima, ist kulturell akzeptabel, nahrhaft und gesund, aber auch wirtschaftlich fair und erschwinglich. Das

Konzept der nachhaltigen Ernährung stellt eine Verbindung zwischen den Produzenten und den Verbrauchern im Ernährungssystem her. Sie trägt zur Gesundheit der Menschen wie auch des Planeten bei. Der Verbraucher kann auf verschiedenen Ebenen handeln:

1. Die Wahl der gekauften und konsumierten Produkte: Wahl der Art der Produktion, der Herkunft und der Verarbeitung des Produkts. Die Auswahlkriterien für seine Einkäufe können so oft wie möglich sein:

- Lebensmittel aus umweltschonender Produktionsweise, [Bewertung der wichtigsten Lebensmittel Label | WWF Schweiz](#), insbesondere für Fisch.
- Lokale Lebensmittel: aus Freiburg, aus der Schweiz. Stärkt die lokale Wirtschaft.
- Saisonale Lebensmittel: Die Einhaltung der Jahreszeiten ermöglicht Gemüse, das nicht in beheizten Gewächshäusern (sehr energieintensiv!) produziert wurde, sondern ernährungsphysiologisch wertvoll und sonnengereift ist.
- Lebensmittel sollten möglichst unverarbeitet oder wenig verarbeitet sein: Ultrahochverarbeitete Lebensmittel haben oft einen schlechten Nährwert und sind um die ganze Welt gereist, bevor sie (oder ihre Zutaten) in unseren Läden landen.
- Reduzieren Sie die Häufigkeit des Fleischkonsums (2-3x pro Woche) und wählen Sie auch weniger edle Stücke, damit das ganze Tier verzehrt wird.

2. Abfallmanagement und -verwertung:

- Kaufen und kochen Sie nur so viel, wie Sie vernünftigerweise verbrauchen werden.
- Reste verwerten und verzehren, anstatt sie wegzuworfen. Beispiel: 1x in der Woche eine „Restemahlzeit“ vorsehen.

Quellen: Website des BLW [Nachhaltige Ernährungssysteme \(admin.ch\)](#)