

# Essen gegen die Umweltkrise

Erderwärmung, staubtrockene Felder, leergefischte und verreckte Meere, Massentierqual, destabilisierte Handlungswege und kaputte Ökosysteme... Die Klimakrise hat auch unsere Esstische voll im Griff. Noch vor wenigen Jahren stand allein der gesundheitliche Wert unseres Essens im Fokus. Auf Lebensmitteletiketten stand drauf, was an Nährstoffen und – im Kleinstgedruckten – an weniger erwünschten Stoffen enthalten war. Dann, zu Zeiten der Gluten- und Laktoseempfindlichkeiten oder -unverträglichkeiten war auf den Etiketten bevorzugt das zu lesen, was alles nicht drin war. Beim Superfood schließlich stand wieder drauf, was an Exotischem so drin war. Die Etiketten von verarbeiteten Lebensmitteln geben über die Jahre ein ziemlich genaues Abbild unserer Esskultur und vor allen Dingen geben sie Zeugnis von unseren jeweiligen Sorgen und Ängsten. Seit die Klimakrise im allgemeinen Bewusstsein angekommen ist, dominiert die Forderung nach einer grundlegenden Ernährungswende mit Betonung auf veganer Ernährung.

**von Marianne Reiß**



**Gesunde Ernährung, die gut schmeckt und dem Klima nicht schadet – worauf müssen wir achten?**

FOTO: GERAUD PFEIFFER (PEXELS)

Veganer stehen – zumindest in hochentwickelten Ländern – seit jeher mit dem Rücken zur Wand. Warum, so fragt sich der gestandene Fleischesser, verzichten Menschen freiwillig auf Genuss und begeben sich in Askese? Warum riskieren sie ihre Gesundheit? Weiß inzwischen doch jeder, dass viele Nährstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln Mangelware sind. Und was ist mit der Mutter aller schlagenden Argumente: Wären wir als Pflanzenesser geboren, hätten wir vier Mägen.

Wer kennt nicht diese Wortgemetzler, der eine oder die andere sogar vom eigenen Familientisch. Oft sitzt dort eine muntere Mischung aus Fleischessern, Vegetariern unterschiedlichster Couleur, Veganern und – um es auf die Spitze zu treiben – Paleos mit vermeintlichen Steinzeitgenen, die die Zusammenkunft dazu nutzen, die jeweilige Einstellung vehement zu verteidigen. Bisher ging es bei diesen postchristlichen Glaubenskriegen um die Wirkung des jeweiligen Ess-Stiles auf die Gesundheit. Dabei hatte keine der beteiligten Gruppen das Recht eindeutig auf ihrer Seite. Veganer sind bei dem heutigen Angebot an protein- und nährstoffangereicherten Produkten nicht automatisch mangelernährt. Fleischesser ruinieren – unabhängig von rot oder weiß – nach neuerer Erkenntnis ihre Gesundheit nur dann, wenn sie vorwiegend bei verarbeiteten Produkten zugreifen.

Seit unsere Sommer merklich heißer werden und die Klimakrise nicht mehr zu leugnen ist, wird vornehmlich um die Gesundheit des Planeten gestritten. Zurzeit gewinnen die Veganer an Boden, was nicht zuletzt in Lebensmittelmärkten auffällt. Vegane

Fertigprodukte auf der Basis von Linsen- und Erbsenprotein füllen zunehmend die Lebensmittelregale mit dem Versprechen, der Klimakrise Paroli bieten zu können. Erklärte Fleischesser haben in dieser Hinsicht schlechte Karten. Die Fleisch- und auch die Milchproduktion haben den größten Einfluss auf den Planeten. Weniger davon hilft eindeutig dem Klimaschutz. Die Lactovegetarier unter uns, die sich bisher moralisch auf der sicheren Seite wähnten, wird erschrecken, dass Schnitt- oder Hartkäse als stark konzentriertes Produkt sogar noch klimaschädlicher ist als Fleisch. Für ein Kilo Käse braucht es rund zehn Liter Milch. Es wäre keine gute Idee, Wurst und Schinken durch lang gereiften Käse zu ersetzen. Quark und Joghurt wären die besseren Alternativen.

Insgesamt ist die globale Lebensmittelproduktion verantwortlich für bis zu 30 Prozent der Treibhausgasemissionen. Es ist leider nicht wegzudiskutieren: Nach einer WWF-Studie verursacht ein Allesesser mehr als 560 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr. Ein Vegetarier kann diese Emissionen halbieren, ein Veganer kommt mit einer Ersparnis von ca. 0,5 Tonnen auf nur noch 75 kg jährlich. Unabhängig davon, welchen Ernährungsstil wir individuell bevorzugen, so wie jetzt können die meisten von uns nicht weitermachen. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass wir zur Abwendung eines lebensfeindlichen Klimas nicht allein auf die Politik angewiesen sind. Schließlich haben

wir täglich mehrmals die Wahl, was wir auf unsere Teller laden.

Wer jetzt asketische Zeiten auf uns zukommen sieht, möge sich entspannen: Es geht

nicht darum, nur noch Pflanzliches zu essen und sich von Käse, Schinken und Gulasch zu verabschieden. 2019 wurde von einer internationalen Expertenkommission die ‚Planetary Health Diet‘ entwickelt. Sie gilt als wissenschaftliche Grundlage für einen Speiseplan, der sowohl die menschliche Gesundheit als auch die unseres Planeten schützen kann. Veröffentlicht wurde der Plan mit dem Report der Eat-Lancet-Kommission (1), der 37 Wissenschaftler aus 16 Ländern und unterschiedlichen Disziplinen

**Nur noch 26 Prozent der Deutschen bevorzugen die typisch westliche Kost. Das sind deutlich weniger als vor fünf Jahren.**

angehören, darunter Klimaforscher, Ärzte und Ernährungswissenschaftler. Auf dem planetaren Speiseplan dominieren Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pflanzenöle. Dazu gibt es moderate Mengen an Fisch, Meeresfrüchten und Geflügel. Milchprodukte, rotes Fleisch, stärkereiche Gemüsesorten wie Kartoffeln und Maniok, Zucker und gesättigte Fette sind ebenfalls im Angebot, allerdings in geringen Mengen.

Die Planetary Health Diet gibt für alle diese Lebensmittel empfehlenswerte Aufnahmemengen vor, versteht sich aber nicht als Regelwerk. Es ist eine Speisekarte, aus der flexibel für alle Ernährungsstile, kulturelle Traditionen und individuelle Vorlieben gewählt werden kann. Flexitarier, die nur ab und zu Fleisch essen, können diesen Plan unverändert übernehmen, die anderen suchen sich das heraus, was ihnen schmeckt und zu ihnen passt.

Noch ist die Ernährungswende nur eine Vision. Wir Deutschen sind laut einer Untersuchung des WWF noch weit entfernt davon, unseren Fleischkonsum auf wöchentliche 470 Gramm zu begrenzen, pro Woche nur ein Ei, täglich nur eine Scheibe Käse und im Gegenzug mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse zu essen. Doch wir sind auf einem guten Weg. Die vegetarische und vegane Lebensweise liegt zurzeit besonders unter jungen Leuten im Trend. Im letzten Ernährungsreport der Bundesregierung gaben 97 Prozent der Befragten an, dass ihnen gesundes Essen wichtiger sei als jeden Tag Wurst und Fleisch zu essen. Nur noch 26 Prozent der Deutschen bevorzugen die typisch westliche Kost. Das sind deutlich weniger als vor fünf Jahren. Diese Resistenten kann man nicht mit dem drohenden Klimakollaps oder Verboten in die Arche locken. Es ist an der Zeit, Überzeugungsarbeit zu leisten.

Viele Fleischliebhaber halten veganes Essen für eine Zehrmahlzeiten-Kocherei. Oft glauben sie, dass veganes Essen das ist, was übrigbleibt, wenn sie alle tierischen Anteile weglassen und das Essen so zubereiten, wie sie es gewöhnlich tun. Der liebevolle Rest, der dabei auf den Tellern bleibt, ist natürlich ein Umding für Genießer. Auch die vielen im Handel angebotenen veganen Ersatzprodukte sind oft nicht dazu geeignet, aus einem Carnivoren einen überzeugten

## Vegetarier, Veganer, Paleos & Co: Wer isst was?

**Vegetarier** verzichten auf Fleisch, Fisch, Schmalz und Gelatine. Sie essen tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier und Honig.

**Ovo-Vegetarier** essen kein Fleisch, Fisch oder Milchprodukte. Eier sind erlaubt.

**Lacto-Vegetarier** essen kein Fleisch, Fisch und Eier, aber Milchprodukte

**Ovo-Lacto-Vegetarier** essen kein Fleisch und Fisch, aber Eier und Milchprodukte

**Ovo-Lacto-Pisce-Vegetarier** essen kein Fleisch, aber Fisch, Eier und Milchprodukte

**Veganer** essen nichts vom Tier, also auch keine Milchprodukte, Eier und Honig. Strenge Veganer verzichten darüber hinaus auf Kleidung

und Produkte aus Wolle, Daunen und Leder.

**Frutarier** sprechen auch Pflanzen eine Seele zu. Sie essen nur Fallobst und Nüsse, Beeren, Getreide und Samen, die nach ihrer Ansicht schon bei der Ernte abgestorben sind. Knollen, Blätter oder Wurzeln sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs sind tabu.

**Pudding-Vegetarier** ist der Spitzname für Menschen, die zwar kein Fleisch und keinen Fisch essen, sich aber um ihre Ernährung nicht sonderlich viele Gedanken machen.

**Flexitarier** essen betont pflanzlich und reduzieren ihren Konsum an tierischen Produkten, ohne gänzlich darauf zu verzichten.

**Freeganer** sind Konsumkritiker. Sie essen alles, was sie selbst anbauen, geschenkt bekommen oder beim Containern finden.

**Rohköstler** essen grundsätzlich alles im Rohzustand. Verarbeitete und gegarte Lebensmittel sind tabu.

**Urköstler** essen, was Mutter Natur ihnen gibt. Nüsse, Wildkräuter und Beeren, aber auch lebende Käfer, Ameisen, Würmer und Schnecken.

**Makrobiotiker** glauben, dass alles aus Energie besteht. Yin und Yang sollen im Einklang sein. Sie essen vorwiegend Vollkorngetreide, Naturreis, Gemüse und Hülsenfrüchte und verzichten weitgehend auf tierische und verarbeitete

Produkte, Salz, Alkohol und Nachtschattengewächse.

**Paleoaner** orientieren sich an unseren Vorfahren in der Steinzeit. Sie essen Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüsse und Samen. Sie verzichten auf Getreide, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel.

**Peganer** sind ein neuer Trend an der Essensfront, eine Mischung aus vegan und Paleo. Hauptpfeiler der Ernährung sind unverarbeitete Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Auf Gluten, Zucker und Milchprodukte wird verzichtet. Fleisch ist erlaubt, was die derzeitigen Veganer verständlicherweise erbost.

## Gründung eines Ernährungsrates für Braunschweig und Umland

Engeladen sind alle an klimafreundlicher Ernährung und Lebensmittelproduktion in der Region interessierten Akteure und Organisationen. Die Vorbereitungen für einen ‚Ernährungsrat für Braunschweig‘ laufen bereits seit knapp einem Jahr auf Hochtouren. Auf Initiative von Fridays for Future BS (FFF BS) und Transition Town BS konnten sich Interessierte aus Initiativen, Politik und Institutionen informieren und einbringen. Entwürfe für ein Struktogramm, für ein Leitbild und erste Arbeitsgemeinschaften sind entstanden. Nun ist es so weit: Der

Ernährungsrat soll als basisdemokratisch strukturiertes Organ gegründet werden – und Du kannst dabei sein!

**Termin:** Montag, 07. November 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, Haus der Kulturen / Nordbahnhof Braunschweig

Am Gründungstag wird die Initiative den geplanten Ernährungsrat und bereits bestehende Arbeitsgemeinschaften vorstellen, auch neue Arbeitsgemeinschaften können gegründet werden. Als formaler Akt wird der Ernährungsrat inklusive eines Steuerkreises basisdemokratisch durch die anwesenden Bürger:innen ge-

gründet. Anschließend gibt es noch die Möglichkeit für einen offenen Austausch. Schirmherr der Veranstaltung ist Dezentur Holger Herlitschke.

Orgateam: Britta Steven (Transition Town BS), Emilie Knapheide (FFF BS), Johanna Schott, Felicitas Schneider (beide Thünen-Institut) und Astrid Hilmer (reka), Unterstützung durch den Ernährungsrat Niedersachsen (vertreten durch Peter Wogenstein).



Veganer zu machen. Vegane Wurst- und Käseimitate sind in der Regel hoch verarbeitet und enthalten Stoffe, die wir niemals freiwillig in unser Essen tun würden. Darüber hinaus schmecken die meisten noch nicht einmal, obwohl die Anbieter veganer Imitate das vollmundig behaupten. Es stimmt einfach nicht, dass Sojaschnitzel aus einer fleischlosen Tomatensoße eine leckere Bolognese machen. Das können nur Linsen und auch nur dann, wenn man die Soße selbst zubereitet. Wer dagegen die allseits beworbene Sojavariante als Nichtveganer erstmals versucht, wird sehr schnell wieder an seine Fleischtöpfe zurückkehren.

Veganes Essen ist nicht der Abklatsch unseres gewohnten Essens. Es ist eine eigene Küche mit Anklängen an die asiatische, karibische und mediterrane Küche. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise, schauen Sie den modernen Streetfood-Akteuren zu. Kosten Sie ungewöhnliche Zusammenstellungen mit Gewürzen aus aller Herren Länder, vielleicht in einem der veganen Restaurants, die zurzeit überall eröffnen. Folgen Sie in unseren Städten der Spur des verführerischen Essenduftes, stö-

bern Sie in Kochbüchern und im Internet nach Rezepten. Es lohnt sich. Viele werden dabei feststellen, dass sie sogar bei rein veganer Ernährung nichts vermissen und geschmacklich voll auf ihre Kosten kommen.

Wenn wir darüber hinaus weniger Lebensmittel wegwerfen, Bioprodukten den Vorzug vor konventionellen geben, regional und saisonal einkaufen und wieder vermehrt selbst den Kochlöffel schwingen würden, kurz gesagt, wenn wir all das tun würden, was wir schon seit Jahren wissen, dann... Ja, dann müssten wir uns eigentlich nicht vor der Zukunft fürchten. Lassen Sie uns gelassen bleiben und Geschmack an einem Essen finden, das sowohl unserer als auch der Gesundheit unseres Planeten dient und endlich auch die satt machen kann, die bis jetzt unter unserem Überkonsum gelitten haben. Packen wir es an! ◀



### Vegane Ernährung oder Paleo: Die Spannweite der Ernährungsformen ist groß.

FOTOS (2): YULKA3ICE (ISTOCK.COM)

1 Die EAT-Lancet-Kommission ist eine Kooperation zwischen der globalen NGO EAT mit Sitz in Norwegen und 'The Lancet', einer führenden medizinischen Fachzeitschrift. Ihre Vision ist ein faires und nachhaltiges globales Ernährungssystem für gesunde Menschen und einen gesunden Planeten, das niemanden zurücklässt.

SEBS

BS|ENERGY Gruppe



## Wir gewinnen Energie, wo Sie es nicht erwarten.

Kaum zu glauben: Das „stille Örtchen“ steckt voller Energie! Mit moderner Technik gewinnen wir im Klärwerk hochwertiges Biogas. Daraus machen wir dann sauberen Strom und saubere Wärme für Braunschweig. Mehr darüber finden Sie im Internet unter [www.se-bs.de](http://www.se-bs.de) oder in unserer kostenlosen Informationsbroschüre.

Ein Unternehmen von VEOLIA

ZIEGELER



Solar + Haustechnik GmbH

## Erneuerbare Energien? am besten gleich mit ...

### ZIEGELER

Solar + Haustechnik GmbH  
Fabrikstraße 6  
38159 Vechelde  
Telefon +49 5302 80 555-17  
Fax +49 5302 80 555-44  
[info@ziegeler-solar.de](mailto:info@ziegeler-solar.de)  
[www.ziegeler-solar.de](http://www.ziegeler-solar.de)