

Ein nachhaltiges Ernährungssystem

Wie uns als Gesellschaft die kulturelle Transformation gelingt



Ein Projekt von



mit Mitteln des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

**ZIELE FÜR
NACHHALTIGE
ENTWICKLUNG**

Impressum

Herausgeber
RENN.nord
Konsortialführung
Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, Landesverband Hamburg e.V.
Am Inseipark 19
21109 Hamburg
www.sdw-hamburg.de



Autoren
Lucia Müller – NAHhaft e.V.
Alexander Schrode – NAHhaft e.V.



Gestaltung
Stefan Polte, www.foto-design-polte.de

Fotos
S.2 Björn Moschinski, S.11 Jan-Michael Richter

1. Auflage
1.500 Exemplare

Herausgabe
November 2019



gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Inhaltsverzeichnis

Vorwort2

Warum sind nachhaltige Ernährungssysteme so wichtig?3

Was muss für eine nachhaltige Ernährung geschehen?6

Was geschieht bereits für eine nachhaltige Ernährung?7

Was muss kulturell für eine nachhaltige Ernährungsweise geschehen?8

Was bedeutet kulturelle Transformation?9

Was brauchen wir für eine kulturelle Transformation?10

Was können wir durch eine neue kulturelle Perspektive besser sehen?12

Wer sind bereits Held*innen einer nachhaltigen Ernährungstransformation?14

Welche neue Ernährungskultur brauchen wir?17

Wie können wir alle im Alltag zu Held*innen werden?18

Umsetzungsweisen einer nachhaltigen Ernährung im Alltag19

Was wir alle in unserem eigenen Wirkungsraum tun können...20

Was hilft uns beim Vorangehen?22



Vorwort

Die Ernährung nimmt einen immer größeren Stellenwert in unserer Gesellschaft ein und das ist auch gut so! Die Menschen wären erstaunt, welchen Einfluss die tägliche Nahrung auf sie selbst, aber auch auf unsere Mitwelt hat. Durch eine bewusste Ernährungs- und Lebensweise hat jeder einzelne es selbst in der Hand, nachhaltige Effekte zu schaffen, da die derzeitigen ökologischen Themen sehr eng mit unserem Konsumverhalten verknüpft sind.

Die übermäßige Fleischproduktion in den westlichen Staaten hat gravierende Folgen für uns alle. Für Futtermittel werden Regenwälder gerodet, Unmengen Wasser und Futtermittel werden sinnlos verschwendet und die Gülle belastet die Böden und unser Trinkwasser - um einige wenige zu benennen.

Zum Glück können wir bei jedem Einkauf selbst entscheiden, in was für einer Welt wir leben und was für eine Welt wir unseren Kindern hinterlassen wollen.

Ich hoffe, dass auch zukünftige Generationen die Natur so kennen lernen können wie ich sie kennen lernen durfte.

Björn Moschinski

Warum sind nachhaltige Ernährungssysteme so wichtig?

Im Jahr 2015 bekannte sich die internationale Staatengemeinschaft – zu der auch Deutschland gehört – zu den Zielen einer nachhaltigen Entwicklung (SDGs) auf dem Weltgipfel für nachhaltige Entwicklung in New York. Nachhaltige Ernährungssysteme sind zentral, um viele der dort formulierten Ziele zu erreichen.

Klimaschutz



Neues Wissen: Die aktuelle Höhe der klimaschädlichen Treibhausgasemissionen (THG) kann dazu führen, dass in den nächsten Jahren globale Kipppunkte des Klimasystems ausgelöst werden. Damit würde der Klimawandel massiv beschleunigt und unumkehrbar. Dies wäre sowohl für den Globalen Norden, aber noch mehr für den Globalen Süden katastrophal. Das Ernährungssystem trägt mit 25-29 Prozent zu den THG-Emissionen bei.¹ Der größte Anteil kommt dabei aus der Tierhaltung.

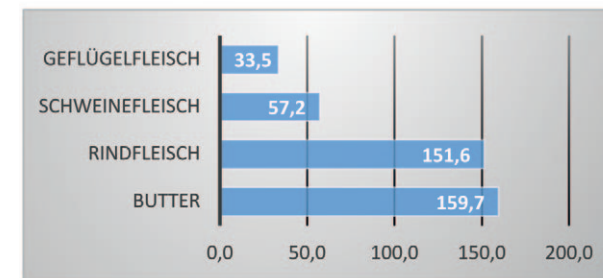


Abbildung 1: THG-Emissionen pro Kilogramm in Autokilometern. Quelle: Eigene Darstellung nach Fesenfeld/Schrode/Schmidt 2019.

Wenn wir die THG-Emissionen über einen kurzzeitigeren Zeitraum von 20 Jahren betrachten, verursacht z.B. ein einziges Kilogramm Butter so viel THG-Emissionen wie eine Autofahrt über 150 Kilometer, wie die vorherige Abbildung zeigt.²

Neue Möglichkeiten: Gleichzeitig kann das Ernährungssystem die größte Rolle für den Schutz des Klimas einnehmen. Der Aufbau von Humus in Böden kann enorm zur Speicherung von CO₂ beitragen. Der Wiederaufbau von Wäldern auf Flächen, die wir nicht mehr für Futtermittel und Tierhaltung gebrauchen würden, könnten bei einer durchschnittlichen Ernährung so viel CO₂ speichern, wie wir in Deutschland pro Kopf insgesamt verursachen, wie die folgende Abbildung verdeutlicht.³

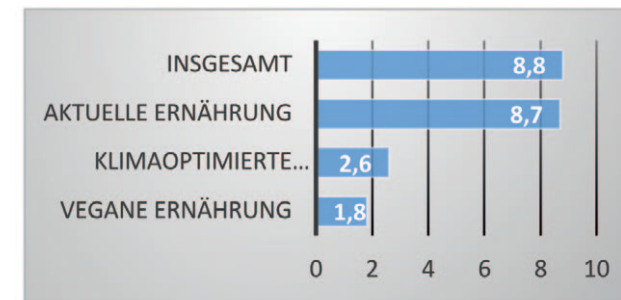


Abbildung 2: THG-Emissionen insgesamt pro Kopf in Deutschland sowie THG-Emissionen von Ernährungsweisen bei Einbezug der CO₂-Speichermöglichkeit auf Agrarflächen (klimaoptimierte Ernährung: kein Rind, keine Milchprodukte). Quelle: Eigene Darstellung nach Fesenfeld/Schrode/Schmidt 2019.

Gesundheit



Neues Wissen: Viele der Erkrankungen, wie Adipositas, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, sind ernährungsbedingt. Diese Krankheiten allein kosten uns ca. 100 Milliarden Euro pro Jahr. Die Gesundheitsausgaben insgesamt liegen bei ca. 375 Milliarden Euro pro Jahr. Dies ist mehr als der Umfang des Bundeshaushalts, wie die folgende Grafik veranschaulicht.⁴

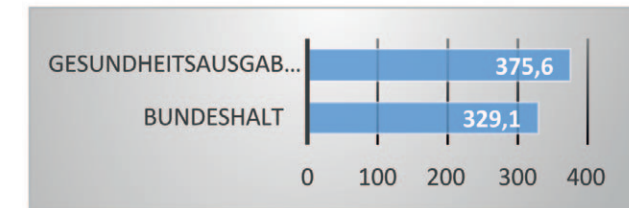


Abbildung 3: Vergleich der Gesundheitsausgaben und Bundeshaushaltsausgaben in Milliarden Euro pro Jahr. Quelle: Eigene Darstellung basierend auf Daten des Statistischen Bundesamtes.

¹ Poore, J. & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987–992.
² Springmann, M., Godfray, H. C. J., Rayner, M. & Scarborough, P. (2016). Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(15), 4146–4151.

³ Fesenfeld, L. P., Schmidt, T. S. & Schrode, A. (2018). Climate policy for short- and long-lived pollutants. *Nature Climate Change*, 8(11), 933.

⁴ Searchinger, T. D., Wiersenius, S., Beringer, T. & Dumas, P. (2018). Assessing the efficiency of changes in land use for mitigating climate change. *Nature*, 564(7735), 249.

⁵ Statistisches Bundesamt (2019): Daten zur Entwicklung der Gesundheitsausgaben in Deutschland. Zugriff am 12.10.2019. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Gesundheitsausgaben/_inhalt.html

Besonders der Konsum von rotem Fleisch und noch mehr von verarbeitetem Fleisch wird dabei als gesundheitsgefährdend eingestuft und von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mittlerweile als potenziell krebserregend eingeschätzt.⁵

Neue Möglichkeiten: Eine gesündere Ernährung kann unsere Lebensspanne deutlich erweitern. Eine Ernährungsweise mit deutlich weniger tierischen Produkten könnte in Deutschland zu 60.000 weniger vorzeitigen Todesfällen pro Jahr führen. Nach zahlreichen Studien ist eine Ernährungsweise mit weniger tierischen Produkten (auch in Form von vegetarischen und veganen Ernährungsweisen bei Berücksichtigung aller Nährstoffbedürfnisse wie Vitamin B12) mit einem niedrigeren Risiko von vorzeitigem Sterben sowie Krebserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Das heißt, wir können über das Reduzieren von tierischen Lebensmitteln unsere Lebenszeit deutlich verlängern und auch unsere Lebensqualität erhöhen. Umweltfreundlich produzierte (Bio-)Lebensmittel enthalten zudem mehr Nährstoffe und weniger Schadstoffe und können daher unsere Gesundheit noch weiter stärken. Mit einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung in Deutschland könnten wir darüber hinaus die Gesundheitsabgaben stark senken und damit für Wirtschaft und Arbeitnehmer*innen wesentlich geringere Belastungen ermöglichen.

Artenvielfalt



Neues Wissen: Die industrielle Landwirtschaft hat kurzfristig sehr viel zur Ernährungssicherheit beigetragen. Gleichzeitig zeigen sich als Folgen der intensiven Bewirtschaftung, insbesondere durch Herbizide und Insektizide, dass immer mehr Tier- und Pflanzenarten aussterben. Bei den „Hotspots“ mit besonders starker Gefährdung des Artenverlusts ist nach der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) in zwei Dritteln der Fälle die Tierhaltung die Hauptursache.⁶ Besonders wichtige Ökosysteme mit großer Artenvielfalt stellen die weltweiten Regenwälder im Globalen Süden dar. Viele Flächen der Regenwälder werden dabei für die Tierhaltung gerodet, vor allem für Weideflächen für Rinder und Ackerflächen für Futtermittelanbau.

Neue Möglichkeiten: Gleichzeitig kann die Landwirtschaft auch stark dazu beitragen, dass sich Arten wieder mehr aus- und verbreiten können. Mit weniger Flächen für Futtermittel und Tierhaltung könnte die Weltbevölkerung umweltfreundlicher, z. B. durch biologische Landwirtschaft, ernährt werden.

Meere



Neues Wissen: Die Produktion von Fischen aus Fischerei und Aquakulturen hat sich seit dem Jahr 1950 ungefähr verachtfacht. Zugleich ist in den letzten fünfzig Jahren der Bestand von Fischen weltweit um die Hälfte gesunken. Derzeit gelten ca. 40 Prozent aller europäischen Fischbestände als überfischt.⁷ Auch die Fischproduktion in Aquakulturen ist oft mit massiven ökologischen Problemen verbunden. Seefisch enthält wegen der Verschmutzung der Meere viele Schadstoffe, insbesondere Quecksilber, welches die Entwicklung des menschlichen Gehirns beeinträchtigt.

Neue Möglichkeiten: Für viele Menschen im Globalen Süden stellen die Fischbestände (welche oft für den Konsum im Globalen Norden geleert werden) eine wichtige Ernährungsquelle dar. In Deutschland wird Fisch dagegen v. a. als Omega3-Quelle empfohlen. Eine wesentlich gesündere, günstigere und nachhaltigere Quelle stellen Algenölkapseln dar, da Fische ihren Omega3-Gehalt über Algen erhalten. Eine Reduktion des Fischkonsums kann stark zum Erholen der weltweiten Fischbestände beitragen.

⁵ WHO (2015): Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat. Zugriff am 14.10.2019. Verfügbar unter: <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

⁶ FAO (2006): Livestock's long shadow.

⁷ Europäische Kommission (2019): State of Play of the Common Fisheries Policy and Consultation on the Fishing Opportunities for 2020. Zugriff am 14.10.2019. Verfügbar unter: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX:52019SC0205&from=DE>

Armut



Neues Wissen: Bäuer*innen und Landarbeiter*innen im Globalen Süden sowie Süd- und Osteuropa, wie Südsanien, Italien oder Rumänien, stellen Nahrungsmittel für den europäischen Markt häufig zu sehr niedrigen Löhnen her. Oft werden sie nur nach geernteten Stückzahlen oder für Akkordarbeit bezahlt, so dass sie in permanenter ökonomischer Unsicherheit und Armut leben. Landnahmen (Vertreibung von Kleinbäuer*innen von ihrem Land) durch transnationale Konzerne und Spekulant*innen haben ferner dazu geführt, dass ehemals subsistent wirtschaftende Bäuer*innen und Landarbeiter*innen in die Armut abgerutscht sind.

Neue Möglichkeiten: Gleichzeitig kann durch den Einsatz für strengere Sozial- und Arbeitsstandards in der Landwirtschaft und verbrieft Rechte der ländlichen Bevölkerung an ihrem Land ein enormer Beitrag zur Armutsreduktion geleistet werden. Außerdem schafft ein aus vielfältigen bäuerlichen Betrieben bestehender, an lokale Standortbedingungen angepasster und auf regionale Märkte ausgerichteter Agrarsektor als Grundlage des Ernährungssystems Arbeitsplätze und Ernährungssouveränität.

Solidarität



Neues Wissen: Um die aktuelle und zukünftige Weltbevölkerung gut ernähren zu können, wäre die Ausweitung vorhandener Flächen für die Landwirtschaft ein Weg. Dies würde allerdings noch mehr Artenverlust auf unberührten Flächen bedeuten. Ein weiterer Weg wäre die Intensivierung der landwirtschaftlichen Produktion, was aber ebenfalls den Artenverlust weiter beschleunigen würde.

Neue Möglichkeiten: Die weltweite Reduktion des Konsums tierischer Produkte kann eine ausreichende Versorgung von neun Milliarden Menschen ohne massive Flächenausweitung und mit umweltfreundlicher Produktionsweise ermöglichen.

Schlussfolgerung 1: Mit nachhaltiger Ernährung haben wir die einzigartige Möglichkeit, gleichzeitig „unser Lebens zu retten“ (d. h. unsere Lebensqualität stark zu verbessern und unser Leben zu verlängern) sowie die „Welt zu retten“ (d. h. einen sehr großen Beitrag zu vielen der derzeit wichtigsten Probleme zu leisten).



Was muss für eine nachhaltige Ernährung geschehen?

Ernährung und Landwirtschaft sind Teil des gesamten Ernährungssystems. Das Ernährungssystem ist ein offenes System, das mit anderen Systemen, wie dem Transportsystem oder dem Energiesystem, zusammenhängt. Für eine wirkliche Veränderung muss nach diesem Ansatz das gesamte Ernährungssystem mit allen Teilen eine umfassende Transformation erfahren.

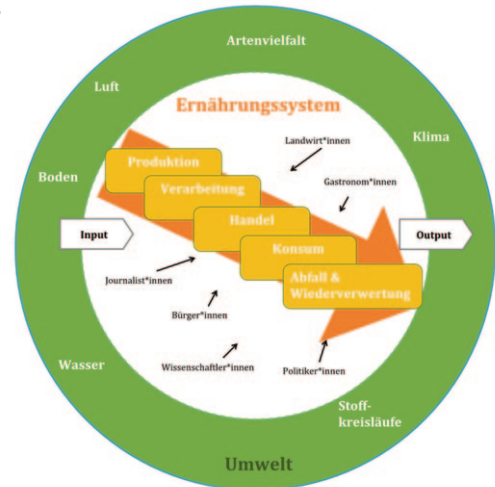


Abbildung 4: Darstellung des Ernährungssystems, Einbettung und Interaktionen mit der Umwelt. Quelle: Eigene Darstellung.

Das Ernährungssystem ist, wie die vorherige Abbildung zeigt, in die ökologische Sphäre eingebettet - ohne natürliche Ressourcen, wie Luft, Wasser, Boden und Sonnenenergie, könnten keine Nahrungsmittel produziert werden (natürliche Inputs). Außerdem gibt das Ernährungssystem wieder Produkte (als Outputs), wie Lebensmittelabfälle, in die natürliche Umwelt ab.

An der Erstellung der Lebensmittel sind verschiedene Teile der Wertschöpfungskette beteiligt, insbesondere:

Produktion: Dies umfasst die Herstellung von Rohprodukten, z. B. über die Haltung von Tieren für die Fleischerzeugung oder den Anbau von Gemüse auf dem Acker. Derzeit produzieren immer weniger, immer größere Betriebe unsere Nahrungsmittel unter dem Einsatz von teilweise sehr umweltschädlichen Pflanzenschutzmitteln auf den Äckern und unter nur sehr geringen Tierschutzstandards in der Tierhaltung. Nachhaltig hingegen wäre Landwirtschaft bestehend auch aus einer Vielzahl kleiner Betriebe, die unter der Beachtung von Tier- und Umweltschutzstandards wirtschaften.

Verarbeitung: Bei diesem Schritt werden die Produkte weiterverarbeitet. Die Weiterverarbeitung von Lebensmitteln ist heute stark zentralisiert und automatisiert. Viele Produkte werden nun in Massen produziert und stark weiterverarbeitet zu Produkten mit vielfältigen Zusatzstoffen (erhöhtes Gesundheitsrisiko). Wünschenswert wäre u.a. ein diverseres Lebensmittelhandwerk, das vielfältige, gesunde, regionale und wenig verarbeitete Nahrungsmittel mit einem großen Angebot pflanzlicher Produkte produziert.

Handel: Durch den Handel, vor allem über den Lebensmitteleinzelhandel und Großhandel, werden die Produkte der vorherigen Stufen vertrieben. Aktuell verkaufen nur vier Lebensmitteleinzelhandelskonzerne (Schwarz (Lidl/Kaufland), REWE, ALDI und EDEKA) insgesamt mehr als zwei Drittel der in Deutschland konsumierten Nahrungsmittel über ein stark zentralisiertes System.⁸ Das gibt ihnen viel Macht über Preise und Produkte. Ein zukunftsfähiges Ernährungssystem besteht z.B. aus einem vielfältigeren, dezentraleren System mit mehr regionalen Produkten.

Konsum: Zum Konsum gehören sowohl der private Konsum als auch der Außer-Haus-Konsum (z. B. Gastronomie, Imbisse) und die Gemeinschaftsverpflegung (z. B. Kantinen).

Im Konsumbereich ist zu beobachten, dass wir heute qualitativ hochwertige Nahrungsmittel konsumieren möchten, die unter Einhaltung hoher Tier- und Umweltschutzstandards produziert wurden. Häufig besteht jedoch eine Lücke zwischen dem Wunsch, nachhaltig zu konsumieren und tatsächlichem Kaufverhalten.

Abfall und Wiederverwertung: Lebensmittelabfälle und Verpackungen fallen entlang der gesamten Wertschöpfungskette an. Sie werden teilweise wiederverwertet, z. B. in Form von Recycling und Kompostierung, oder gelangen als Abfälle zurück in die Umwelt. Nahrungs- und Verpackungsmittelabfallmengen sind innerhalb der letzten Jahrzehnte rasant gestiegen. Ein nachhaltiges Ernährungssystem schafft es, Abfälle möglichst zu vermeiden oder wiederzuverwerten.

Alle Personengruppen, welche an den Prozessen der Wertschöpfungskette beteiligt sind, spielen daher eine wichtige Rolle bei der Transformation. Gerade für das Ernährungssystem gilt: Nur wenn sich möglichst viele Personen aus diesen Teilbereichen einbringen, kann die Transformation gelingen.

Schlussfolgerung 2: Das Ernährungssystem als Ganzes muss dringend transformiert werden. Dies schaffen wir nur alle gemeinsam: Produzent*innen, Verarbeiter*innen, Händler*innen und Bürger*innen sowie Politiker*innen, Journalist*innen, zivilgesellschaftlich Engagierte, Wissenschaftler*innen...

⁸ Heinrich-Böll-Stiftung, Rosa-Luxemburg-Stiftung, Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Oxfam Deutschland, Germanwatch & Le Monde diplomatique. (2017). Konzernatlas. Verfügbar unter: https://www.boell.de/sites/default/files/konzernatlas2017_iii_web.pdf

Was geschieht bereits für eine nachhaltige Ernährung?

Die Transformation des Ernährungssystems hat teilweise bereits begonnen. So gibt es schon viele positive Beispiele, die zeigen, dass eine Transformation des Ernährungssystems möglich ist. Hier ist nur eine kleine Auswahl davon vorgestellt:

- Die Erfolgsgeschichte Bio-Supermärkte als Indikator einer Transformation: In den 1970er Jahren eröffneten die ersten kleinen Läden, die biologische, regionale und andere umweltfreundliche Produkte anboten. Sie sind heute kaum noch mit den riesigen Bio-Supermärkten zu vergleichen, die allorts aus dem Boden sprießen. Seit Jahren steigt die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln, sodass nun sogar Einzelhandelsriesen wie Edeka den Trend erkannt haben und eigene Bio-Supermärkte eröffnen. Während der Einkauf von Bio-Produkten vor wenigen Jahren noch „Ökos“ und „Alternativen“ vorbehalten war, gehen nun zunehmend wir alle Bio einkaufen und sind damit Teil des Systemwandels.

- Pflanzliche Produkte im Kommen: Noch vor 10 Jahren waren pflanzliche Alternativen zu Fleisch fast nur in Naturkostläden erhältlich – heute führt diese nahezu jeder Supermarkt. Die prozentuale Kennzeichnung „vegan“ hat mit 13 Prozent die Kennzeichnung „vegetarisch“ mit nur 7 Prozent Anteil bei den deutschen Lebensmittel- und Getränkeproduktneueinführungen bereits überholt.⁹ Es zeigt sich also auch hier ein deutlicher Wandel im System. Milliarden-schwere Investitionen in die Produktion von pflanzlichen Alternativen zu Fleisch- und Milchprodukten nehmen stark zu und selbst große ehemalige Fleisch-Konzerne, wie Rügenwalder Mühle und Wiesenhof, steigen nun in das Vegan-Geschäft ein.

- Politikmaßnahmen als Seismologen des Wandels: Einen beginnenden kulturellen Wandel kann man auch an sich verändernden Haltungen gegenüber einzelnen Politikmaßnahmen sehen. Hierfür ist der Vorschlag einer Mehrwertsteuererhöhung für Fleischprodukte ein Paradebeispiel: Als z.B. im Jahr 2012 das Umweltbundesamt den Vorschlag einbrachte, wurde er in Politik und Medien noch vehement abgelehnt. Im Sommer 2019 wurde er mittlerweile von Politiker*innen der Grünen und der SPD und einigen NGOs begrüßt. Dabei wurde das Thema insgesamt deutlich differenzierter diskutiert als noch vor 7 Jahren.



Schlussfolgerung 3: Der Wandel für nachhaltige Ernährung hat auf ökonomischer und sozialer Ebene bereits begonnen. Gleichzeitig bleibt noch viel zu tun, um das Ernährungssystem als Ganzes zu transformieren.

⁹ MINTel. (2016). Deutschland die Nr.1 bei veganen Lebensmitteleinführungen. Zugriff am 12.10.2019. Verfügbar unter: <https://de.mintel.com/pressestelle/deutschland-die-nr-1-bei-veganen-lebensmitteleinfuehrungen>

Was muss kulturell für eine nachhaltige Ernährungsweise geschehen?

All diese Prozesse im Ernährungssystem werden auf individueller und gesamtgesellschaftlicher Ebene durch Normen, Werte, Leitbilder und Narrative beeinflusst, die in den Köpfen der Menschen existieren. Dazu gehören beispielsweise Ansichten darüber, was „essbar“ ist und was nicht, welche Nahrungsmittel „stark machen“ oder „besonders gesund“ sind.

Um eine umfassende Transformation hin zu einer nachhaltigeren Welt zu schaffen, ist es notwendig, nicht nur die Symptome zu behandeln, wie klimaschädliche Produkte teurer zu machen, sondern auch mentale Strukturen, Werte, Leitbilder und Normen zu verändern, damit eine Symptombehandlung überflüssig wird und wir Menschen uns direkt nachhaltig ernähren und verhalten.

Warum prägt unsere Kultur so stark unsere Entscheidungen und unser Verhalten?

Alltagshandlungen und Verhalten werden von tieferliegenden Strukturen, nämlich von Normen, Werten und Leitbildern geprägt. Wie unsere Entscheidung ausfällt, z. B. für oder gegen den Kauf eines Stück Fleisches im Supermarkt, wird von vielen Überlegungen beeinflusst, die mehr oder weniger unbewusst ablaufen, ohne dass wir es merken. Denn unsere kulturellen Prägungen sind wie eine Brille, die uns viele Dinge in einer bestimmten Weise anzeigt oder vor uns verbirgt.

Werte und Leitbilder umfassen dabei die ideellen Aspekte, welche als Zielvorgaben das Handeln von uns Menschen prägen, wie Gesundheitsvorstellungen,

Einstellungen gegenüber bestimmten Technologien und tier- und naturethischen Grundhaltungen.

Soziale Normen werden bereits ab der frühen Kindheit im Rahmen des Sozialisationsprozesses verinnerlicht, sodass sie im Erwachsenenalter unbewusst Handlungen und Verhalten leiten.

Das heißt, obwohl unsere Werte, Leitbilder und soziale Normen unser Handeln sehr stark prägen, sehen wir diese nicht, denn unsere derzeitige kulturelle Brille blendet diese aus. Daher steuern sie unbewusst unser Wahrnehmen, Denken und Handeln. Wir brauchen also eine kulturelle Transformation, welche es uns erlaubt, die Welt umfassender wahrzunehmen und damit unsere Normen, Werte und Leitbilder neu auszurichten. Erst dann können wir unser Handeln von Grund auf ändern.

Schlussfolgerung 3: Für eine wirkliche, tiefgründige Veränderung unseres Handelns brauchen wir eine kulturelle Transformation.

Ein Beispiel dafür, wie stark kulturelle Normen unser Denken, Wahrnehmen und Handeln bestimmen und sich selbst bestätigen, ist das Folgende:

1. Milch wird in Deutschland (anders als in anderen Kulturen) seit Langem als normales Nahrungsmittel angesehen.
 2. Daher wurde Milch seit Langem auch regelmäßig getrunken (wenn auch deutlich weniger vor der Industrialisierung der Landwirtschaft).
 3. Bei der Aufstellung von Ernährungsrichtlinien empfahl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) mit ihrer kulturellen Brille nur Milch als essenzielle Quelle für Calcium. Das geschah nicht, weil es nicht andere auch sehr gute Quellen für Calcium gab und gibt (wie Feldsalat, Fenchel, Bohnen, Tofu, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, etc.), sondern weil Milch eben regelmäßig getrunken wurde und wird.
 4. Daher haben wir alle von Kindesbeinen an gelernt, Milch als unersetzbares Lebensmittel anzusehen, das wir als Kinder und Erwachsene dringend brauchen (so hat sich z.B. auch die Werbeindustrie diesen Glaubenssatz zu eigenen gemacht mit Sprüchen wie „Milch macht müde Männer munter“).
 5. Auch aus diesem Grund nehmen wir alle regelmäßig und in großen Mengen Milch sowie Käse, Butter, etc. zu uns, obwohl es unserer Gesundheit in diesen Mengen deutlich schadet.
- PS: Interessanter Weise rückt die DGE derzeit von ihrer Position ab, dass Mindestmengen für Milchprodukte anzunehmen wären.

Was bedeutet kulturelle Transformation?

Kultur ist wie eine Brille, die wir von Kindesbeinen an aufgesetzt bekommen und die uns sagt, was:

1. normal ist
2. akzeptabel ist
3. nicht passt
4. falsch ist.

Wie reagieren wir, wenn wir mit unserer alten Brille „Nicht-Passendes“ bzw. „Falsches“ erleben? Typische Verhaltensmuster sind in diesen Fällen:

1. Relativieren
2. Verleugnen und Verdrängen
3. Bekämpfen

Ein gutes Beispiel für eine Reaktion auf eine nicht-passende Wahrnehmung trat im Jahr 2015 ein, als es um die Wurst ging – genauer gesagt um Ernährungsminister Schmidt a. D. und seine Annahme über Wurst. Damals stufte die WHO rotes Fleisch als wahrscheinlich krebserregend und insbesondere verarbeitetes rotes Fleisch als krebserregend ein. Im Nachgang dieser Einordnung geschah exakt Folgendes:

1. Relativieren: „Niemand muss Angst haben, wenn er mal eine Bratwurst isst.“
2. Verleugnen und Verdrängen: KITAS sollten Kindern wieder mehr Schweinefleisch für eine „ausgewogene Ernährung zukommen zu lassen“.¹⁰

Man kann sich für einen kulturellen Perspektivwechsel vorstellen, was Ernährungsminister Schmidt a. D. getan hätte, wären stattdessen Tofuwürste als krebgefährdend eingestuft worden – vermutlich hätte er

Maßnahmen zur Reduktion des Konsums von Tofuwürsten gefordert.

Aber statt über das Reduzieren von rotem Fleisch und Würsten zu sprechen, tritt das Gegenteil ein, nämlich die Alternativen zu Wurst und Fleisch zu bekämpfen:

3. Bekämpfen: Die „Begriffe („Vegetarisches Schnitzel“ oder „Vegane Currywurst“) sind komplett irreführend und verunsichern die Verbraucher. Ich setze mich dafür ein, dass sie im Sinne einer klaren Verbraucher kennzeichnung verboten werden.“¹¹

Wir können diesen Verhaltensmustern nur entkommen, wenn wir unsere jetzige kulturelle Brille ablegen und die Welt neu betrachten (Beispiele hierfür sind im übernächsten Kapitel dargestellt).

Damit können wir unsere bisherigen kulturellen Wahrnehmungen hinterfragen, bewusst erweitern und neu verinnerlichen. Voraussichtlich können wir nie ganz ohne kulturelle Brille auskommen.

Wir können uns aber eine größere Brille aussuchen, die mehr erfasst (und auch diese Brille können wir immer wieder absetzen, um zu schauen, ob das Bild noch stimmt). Wenn dabei die Nachteile der jetzigen Ernährung und die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung vorkommen, dann können wir es schaffen, dass nachhaltige Ernährung gesellschaftlich die Norm bzw. der kulturelle Standard wird. Eine kulturelle Transformation wäre somit für das Ernährungssystem erreicht, wenn eine nachhaltige Ernährung für uns die neue kulturelle Norm ist.



Schlussfolgerung 5: Kulturelle Transformation bedeutet, unsere kulturellen Brillen und deren Normen abzulegen, damit diese unser Handeln nicht mehr bestimmen. Damit können wir die Welt neu betrachten und eine größere Brille nutzen, die mehr von der Welt erfasst und unsere neuen Ziele zur neuen kulturellen Norm macht.

¹⁰ Schuler, R. & Krüger, L. (2016). In KITAS und Kantinen | War's das bald mit Schweinefleisch? bild.de. Zu-griff am 12.10.2019. Verfügbar unter: <https://www.bild.de/politik/inland/schweinefleisch/minister-schmidt-fordert-schweinefleisch-pflicht-an-deutschen-schulen-49498142.bild.html>

¹¹ Ebda.

Was brauchen wir für eine kulturelle Transformation?

Allgemein

Ziel der kulturellen Transformation ist, dass nachhaltige Ernährung für uns alle zur neuen kulturellen Norm – das heißt zur Normalität – wird. Bis dies gelungen ist, brauchen wir als Vorreiter*innen Unterstützung für das Voranbringen der nachhaltigen Ernährung in unserer Kultur. Dabei können uns die folgenden Punkte helfen:

- Leitbilder für eine positive Ausrichtung der Transformation erstellen
- Vorbilder, die uns zeigen, dass sich Mut und Einsatz lohnen, nachhaltige Ernährung voranzubringen
Orientierungshilfen für ...
 - eine nachhaltige Esskultur
 - eine einfache Umsetzung im Alltag
 - das Weitergeben an Freunde, Familie und Bekannte
- Anregungen, wie wir nachhaltige Ernährung in unseren jeweiligen Wirkungsräumen weiterverbreiten können sowie
- Möglichkeiten zur gegenseitigen Stärkung und Vernetzung.

Diese Punkte werden in den folgenden Kapiteln umfassend und praxisnah ausgeführt.

Persönliche Eigenschaften

Ein kultureller Wandel ist sowohl für die Gesellschaft als Ganzes als auch für jeden Einzelnen und jede Einzelne mit persönlichen Herausforderungen verbunden. Es bedarf dafür unter anderem:

- Die Bereitschaft zu Neuem
- Hoffnung und Optimismus
- Mut, um
 - unsere alten Bilder und Wahrnehmungen zu hinterfragen
 - ein neues Bild aufzubauen
 - entsprechend des neuen Bildes neu zu handeln
 - uns mit unseren neuen Handlungen im privaten und öffentlichen Raum zu zeigen
 - unser neues Handeln gegenüber anderen zu erklären und ggf. zu rechtfertigen, gegenüber Familie, Freund*innen und Kolleg*innen (denn diese haben meist noch die alte Brille auf und verteidigen ihr altes, gewohntes Bild)
 - im beruflichen Wirkungsraum konkrete Veränderungen vorzuschlagen und vorzunehmen.

Eine Person, welche großen Mut (und weitere positive Eigenschaften) aufweist, wird auch als Held bzw. Heldin bezeichnet. Sinnbildlich gesprochen brauchen wir deshalb Helden und Heldinnen, die in ihrem ganz persönlichen Wirkungsfeld das umsetzen, was sie umsetzen können.

Denn wie bereits Romain Rolland (ein französischer Schriftsteller, Nobelpreis 2015) sagte:
„Ein Held ist einer, der tut, was er kann. Die anderen tun es nicht.“
Das heißt: Alte Brille absetzen und Heldenmaske aufsetzen!



Schlussfolgerung 5: Für eine kulturelle Transformation brauchen wir auch

- Bereitschaft zu Neuem,
- Hoffnung / Optimismus und
- „heldenhaften“ Mut.



Autor: Jan-Michael Richter

Was können wir durch eine neue kulturelle Perspektive besser sehen?

Was passiert, wenn wir die alte Brille auf-behalten?

Die Gefahr dabei, eine enge kulturelle Brille aufzube-halten, besteht vor allem darin, Wissen um Risiken und Bedrohungen, die nicht in Bild passen, nicht wahrzunehmen oder auszublenden und damit uns selbst zu gefährden. Denn das Ausblenden kann einige Zeit gut gehen, bis es zu spät ist, die Risiken und Be-drohungen abzuwenden.

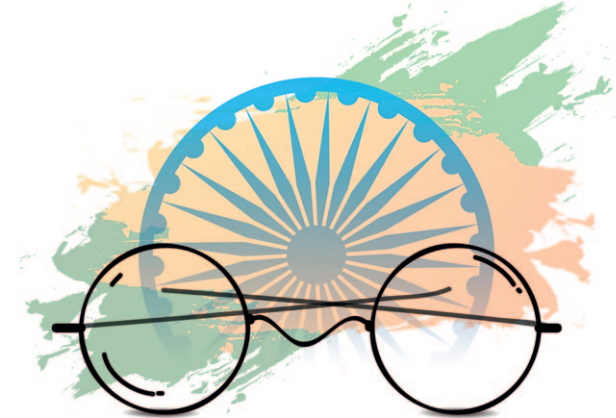
Was passiert, wenn wir die Brille absetzen?

Wenn wir die alte Brille absetzen, kann es sein, dass wir erst einmal viele neue Risiken und Bedrohungen neu sehen, welche wir vorher gar nicht wahrgenom-men oder ausgeblendet hatten. Oder uns erschließen sich neue Zusammenhänge, mit denen wir die Vor-gänge der Welt besser verstehen können. Beides kann erst einmal aufwühlen und erschrecken. Daher ist es wichtig, sich davon nicht verrückt machen zu lassen, sondern darauf aufbauend neue Möglichkeiten des Planens und des Handelns zu betrachten, mit denen wir konstruktiv und positiv regieren können, wie im nächsten Schritt erklärt wird.

Welche Möglichkeiten bieten sich, wenn wir die Brille absetzen?

Wenn wir nach dem Absetzen der Brille unsere neuen Möglichkeiten wahrnehmen, sehen wir zwar auf der einen Seite vorher ausgeblendete Risiken und Bedro-hungen. Wir haben aber auch den Blick frei, um zu sehen, wie wir schützen können, was bedroht ist bzw. welche ganz neuen Möglichkeiten des Wahrnehmens und des Handels bestehen.

Diese Möglichkeiten können ganz neue Handlungs-spielräume eröffnen, welche wir vorher nicht erahnen konnten und welche uns in eine neue, positive Ernäh-rungswelt geleiten können. Sie können uns als Leitbil-der dienen, um die alten kulturellen Leitbilder abzulösen.



Schlussfolgerung 6: Mit dem Ablegen der kulturellen Brille entdecken wir die Gefahren unseres derzeitigen Handelns und können darauf reagieren. Mit größerer, neuer Brille können wir neue, positive Ziele und Leit-bilder sehen, die unserem Handeln eine positive, kon-struktive Aussicht geben.

Leitbilder mit jetziger Brille	Leitbilder, wenn wir die Brille absetzen	Leitbilder für ein nachhaltiges Ernährungssystem
Milchprodukte sind essenziell für die Gesundheit, v.a. für Kinder.	Wir trinken (z.B. nach der Harvard Medical School ¹²) viel zu viel Milch.	Es gibt neben Milch auch viele andere Quellen für Cal-cium, die gesünder und umweltfreundlicher sind.
Wir brauchen viel Fleisch, denn Fleisch bedeutet Kraft. Fleisch essen ist natürlich und war schon immer Teil der menschlichen Kultur.	Wir nehmen in Deutschland viel mehr Proteine zu uns als gesund für uns ist. In den meisten Epochen unserer Evolution war der Fleischkonsum sehr viel geringer.	Wir können alle benötigten Proteine spielerisch pflanz-lich zu uns nehmen.
Wir brauchen Omega3-Fettsäuren über Fische für unsere Ge-hirnentwicklung. Daher sollten wir mehr Fisch essen.	Zahlreiche Fischbestände sind massiv überfischt. Mee-resfische enthalten oft in großen Mengen Quecksilber, welches die Gehirnentwicklung gefährdet.	Fische erhalten ihre Omega3-Fettsäuren von Algen. Wir können die Omega3-Fettsäuren über Algen / Algen-ölkapseln aufnehmen.
Nachhaltige Ernährung ist teuer, langweilig und zeitintensiv.	Unsere derzeitige Ernährungsweise bringt uns langfris-tig viel höhere Kosten ein.	Wenn wir uns nachhaltig ernähren, entdecken wir ganz neue Möglichkeiten des Kochens und Essens.
Nachhaltige Ernährung schränkt viel zu sehr ein.	Unsere jetzige Ernährungsweise ist durch unsere jet-zige Brille sehr eingeschränkt.	Nachhaltige Ernährung kann sehr günstig sein, die Zu-bereitung Spaß machen und gleichzeitig zeitsparend sein.
Lebensmittel sollten v.a. günstig sein, damit sie sich alle leis-ten können.	Lebensmittel werden nicht wertgeschätzt und in gro-ßen Mengen weggeschmissen, wenn sie zu günstig sind.	Lebensmittel können ihren wahren Wert kosten, wenn wir finanziell schwache Menschen direkt unterstützen und Ursachen von Armut bekämpfen.
Wir müssen die Landwirtschaft in ihrer jetzigen Form für Ar-beitsplätze und Wirtschaftskraft erhalten. Die Landwirt-schaft braucht die Tierhaltung für ein gutes Einkommen.	Mit der jetzigen Wirtschaftsform gehen seit Jahrzehn-ten und auch zukünftig immer mehr Betriebe Bankrott.	Wir können die Landwirt*innen darin unterstützen, das zu produzieren, was wir für eine nachhaltige Ernährung brauchen, sodass ihre Betriebe erhalten bleiben.
Neue Technologien (kultiviertes Fleisch, synthetische Bio-logie, etc.) für neue alternative Produkte gefährden die Ein-kommen der Landwirtschaft und sind daher abzulehnen.	Deutschland verpasst hier eine Schlüsselindustrie, deren Produkte auf jeden Fall als Importe zu uns kom-men werden.	Deutschland als Industrienation kann hier Anschluss an einen Weltmarkt finden und viele Arbeitsplätze schaf-fen.
Landwirtschaft belastet die Umwelt immer, wir können die Belastungen maximal etwas reduzieren.	Mit der jetzigen Anbauweise sägt die Landwirtschaft den Ast ab, auf dem sie sitzt, indem sie Böden, Arten-vielfalt, etc. massiv beeinträchtigt.	Die Landwirtschaft kann mit Kombination aus traditio-nellem und neuem Wissen viel dazu beitragen, Klima und Biodiversität zu retten.
Die Anbauflächen weltweit sind zu knapp. Daher können wir mit Bio nicht die ganze Welt ernähren.	Die jetzige intensive Produktion auf möglichst wenig Fläche gefährdet massiv die Artenvielfalt.	Wir können die ganze Welt mit Bio ernähren, wenn wir tierische Produkte auf ein noch gesundes Niveau redu-zieren.
Landwirt*innen können Subventionen erhalten, müssen sonst aber für sich alleine kämpfen.	Landwirt*innen müssen durch Ernteausfälle oder Han-delsschwankungen oft unverschuldet aufgeben, weil sie auf sich alleine gestellt sind.	Landwirt*innen können (z.B. über Solawis) von den Ge-meinschaften getragen werden, an die sie ihre Produkte verteilen.

¹² Harvard Medical School (2019): Calcium and Milk. Zugriff am 14.10.2019. Verfügbar unter: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-and-milk>.

Verwertung: Foodsharing¹⁸

Auch Anna ist eine wahre Heldin – sie ist „Lebensmittelretterin“ in Hamburg. In ihrer Freizeit holt sie ungewollte und überproduzierte Lebensmittel, die andernfalls entsorgt würden, bei Supermärkten, Restaurants, Kantinen, Bäckereien oder Getränkemärkten ab. Dann verteilt sie die Lebensmittel weiter an Orte und Menschen, die diese gut gebrauchen können - wie Vereine, Tafeln, Suppenküchen, Freund*innen und Nachbar*innen. Oder Anna liefert sie an einer von 14 Fair-Teiler-Stationen (öffentliche Regale zum Austausch von Lebensmitteln) in Hamburg¹⁹ ab. Damit setzt sie ein starkes Zeichen gegen die herrschende Wegwerf-Mentalität hin zu einer neuen (alten) Kultur der Wertschätzung unserer Nahrungsmittel. Wie Anna engagieren sich bereits über 30.000 Freiwillige in ganz Deutschland als Lebensmittelretter*innen und mehr als 4000 Betriebe liefern regelmäßig ihre Lebensmittelüberschüsse zur Weiterverteilung an ehrenamtliche Foodsaver ab.

Mehr Informationen zu Foodsharing gibt es unter www.foodsharing.de

Schlussfolgerung 7: Held*innen aus allen Zeiten und Ecken der Welt haben es vorgemacht und die Transformation bereits beginnen lassen. Wir alle können nun gemeinsam die Transformation vollenden.



¹⁸ Mehr Informationen zu Foodsharing gibt es auf: www.foodsharing.detung/solawis/

¹⁹ <https://foodsharing.de/?page=fairteiler&bid=31>

Welche neue Ernährungskultur brauchen wir?

Was sind Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung?

Eine hochrangige Kommission, die EAT Lancet Commission, hat im Jahr 2019 die „Planetary Health Diet“ vorgestellt. Diese sorgt für eine optimale Gesundheit und trägt zugleich essenziell dazu bei, unsere „planetare Grenzen“ einzuhalten, d.h. unseren Planeten nicht zum Kollaps zu führen. Dafür lauten die Empfehlungen:²⁰

- Mind. 2 Portionen Obst pro Tag
- Mind. 3 Portionen Gemüse pro Tag
- Mind. eine kleine Schale Nüsse pro Tag
- Mind. eine Portion pflanzliche Proteine (z.B. Hülsenfrüchte) pro Tag
- Mind. zwei Portionen (Vollkorn-)Getreide pro Tag
- Max, ein Glas Milch pro Tag (oder andere Milchprodukte mit gleicher Kalorienmenge)
- Max. 3 kleine Kartoffeln pro Woche
- Max. ein Stück Geflügel pro Woche
- Max. ein Stück Schwein oder Rind alle zwei Wochen
- Ein Stück Fisch und max. 2 kleine Eier pro Woche
- Max. 30 Gramm zugesetzter Zucker pro Tag

Damit entsprechen die Empfehlungen weitgehend denen der DGE, die ebenfalls eine pflanzenbasierte Ernährung empfiehlt.

Wie ist die Ernährungskultur in Deutschland?

Traditionelle Ernährungskultur in Deutschland

Traditionell war die Ernährungsweise in Deutschland lange vorwiegend pflanzlich. Um das Jahr 1850 betrug z.B. der Konsum von Schweinefleisch nur 18 Gramm pro Tag. Dieser stieg erst mit der Industrialisierung der Landwirtschaft stark an.²¹

Aktuelle Ernährungskultur in Deutschland

Derzeit besteht die Esskultur in Deutschland insbesondere aus den folgenden Essroutinen:

- Zwei Portionen Obst pro Tag
- Zwei Portionen Gemüse pro Tag
- Kaum Nüsse
- Kaum Hülsenfrüchte
- Kaum Vollkornprodukte
- Milchprodukte von umgerechnet drei Gläsern pro Tag (v.a. auch über Butter und Käse)
- Mehr als ein Stück Schwein alle zwei Tage
- 1 Stück Geflügelfleisch pro Woche
- 1 Stück Rind pro Woche
- 1 Stück Fisch und
- 3 kleine Eier pro Woche
- Ca. 70 Gramm Zucker pro Tag

Aktuell ist die Ernährungsweise in Deutschland sowohl für die Umwelt als auch für die eigene Gesundheit nicht nachhaltig.

²⁰ Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S. et al. (2019). Food in the Anthro-pocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

²¹ Bundesministerium für Ernährung, und Landwirtschaft (BMEL) Referat MK2. (10.2018). Zeitreise durch die Ernährung. Essen im Wandel. Verfügbar unter: <https://www.bmel.de/Shared-Docs/Downloads/Broschueren/ZeitreiseErnaehrung.pdf?blob=publicationFile>

Wie können wir unsere Ernährung verbessern?

Wir brauchen dringend:

- + viel mehr Nüsse
- + viel mehr Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, etc.)
- + mehr Gemüse
- + mehr Vollkornprodukte
- viel weniger Fleisch, v.a. weniger Rind- und Schweinefleisch
- viel weniger verarbeitetes Fleisch, wie Wurst oder Schinken
- viel weniger Milchprodukte, v.a. Butter und Käse
- weniger zugesetzter Zucker



Schlussfolgerung 8: Wir brauchen eine Ernährungskultur mit deutlich mehr Pflanzlichem und weniger Tierischem sowie mehr Vollkorn.

Wie können wir alle im Alltag zu Held*innen werden?

Sechs goldene Regeln eines held*innenhaften Einkaufs²²

- Held*innen kaufen vor allem pflanzliche Lebensmittel und wenig tierische Nahrungsmittel.
- Held*innen bevorzugen ökologisch erzeugte („bio“) Nahrungsmittel gegenüber „konventionellen“ Nahrungsmitteln.
- Held*innen konsumieren, wenn möglich, regionale und saisonale Lebensmittel. Gerade für Fleisch bietet sich der Kauf bei regionalen Höfen mit Direktvermarktung an.
- Held*innen kaufen v.a. gering verarbeitete Lebensmittel.
- Held*innen achten beim Kauf auf Fairtrade- und Sozial-Standard-Siegel. Informationen dazu, wofür welches Siegel steht, findet man beispielsweise mit den Apps „Siegelklarheit“ des BMZ, „Siegel-Check“ des NABU oder „Label-online“ der Verbraucher-Initiative.
- Held*innen kaufen nur so viel Essen, wie sie konsumieren können und verwerten Reste oder verschenken überflüssige Nahrungsmittel an Freund*innen und Nachbar*innen.
- Held*innen setzen für den Beginn Prioritäten (wie weniger Rindfleisch und Butter/Käse für das Klima oder weniger Wurstwaren für die Gesundheit) und das Weitere nach und nach um.

Wie Held*innen essen:²³

- Held*innen trinken vorrangig frisches Wasser statt gesüßter Getränke.
- Held*innen vermeiden stark fettige, zuckerhaltige und salzige Lebensmittel. Süße Snacks in Form von Obst, Studentenfutter, Zartbitterschokolade etc. sind besonders lecker und gesund.
- Held*innen haben Zeit, ihre Mahlzeiten in Ruhe zu genießen, und lassen sich dabei nicht stören.
- Held*innen essen vor allem pflanzliche Lebensmittel und reduzieren stark tierische Lebensmittel.
- Held*innen vergöttern Obst und Gemüse und lieben Vollkornprodukte. (Ein Mixen bspw. von Vollkorn- und weißen Nudeln ist gerade für den Anfang auch eine sehr gute Möglichkeit.)
- Held*innen überfordern sich nicht und müssen nicht auf einmal alles gleichzeitig angehen, sondern gehen ihren Weg Schritt für Schritt geduldig weiter.

Was Held*innen kommunizieren:

Sehr oft haben auf das Ernährungsverhalten nicht wissenschaftliche Fakten, sondern das Verhalten von Familie, Freunden und Bekannten (Peer-Groups) den größten Einfluss. Denn hier können neue Wahrnehmungen, Normen und Leitbilder besonders leicht vermittelt werden. Daher können wir alle unsere Wirkung noch deutlich vergrößern, wenn wir auch unsere Freund*innen, Familie und Bekannten von den Vorteilen nachhaltiger Ernährung überzeugen können. Dabei bieten sich die folgenden Vorgehensweisen an:

- einfach öfter zum Essen, zum Kaffee oder zu einer Party einladen und leckere nachhaltige Gerichte servieren,

- gemeinsam zu einem Ort essen mit leckeren nachhaltigen Mahlzeiten gehen und die anderen kosten lassen,
- nicht missionieren, sondern auf Nachfrage konstruktiv antworten,
- offen kommunizieren und Ich-Botschaften verwenden,
- positive Informationen über den nachhaltigen Konsum vermitteln, vor allem auch persönliche Vorteile hervorheben, wie mehr Gesundheit, leichteres Wunschgewicht, besseres Körpergefühl, etc.



Schlussfolgerung 9: Nachhaltige Ernährung lässt sich mit ein paar Basisroutinen gut im Alltag umsetzen. Mit einigen Kommunikationsempfehlungen können wir nachhaltige Ernährung auch bei Freunden, Bekannten und Familie besonders leicht verbreiten.

²² In Anlehnung an: Von Koerber, K. (2014). Fünf Dimensionen der nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus, 14, 260–268.

²³ Ebda.

Umsetzungsweisen einer nachhaltigen Ernährung im Alltag

Nachhaltige Ernährung wird in unserer Kultur oft damit gleichgesetzt, dass sie

- a) teuer und daher nur für reiche Menschen umsetzbar sei,
- b) „ökö“ und „fad“ sei sowie
- c) viel Zeit brauche und daher wenig in den Alltag passe.

Daher werden hier beispielhafte Umsetzungsweisen aufgezählt, welche die nachhaltige Ernährung in ein neues Licht rückt.

a) Was sind Umsetzungsweisen, die Geld sparen?

1. Bei einer Solawi Mitglied werden, denn finanziell schwache Menschen können niedrigere Beiträge erhalten und damit sehr günstig regionale und biologische Waren beziehen.
2. Statt Fleisch günstig gesunde Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, etc.) kaufen und damit leckere Gerichte kreieren.
3. In Läden einkaufen, welche aussortierte, aber noch voll genießbare Waren anbieten, die zudem wesentlich günstiger sind.
4. Sich über das Foodsharing-Netzwerk miteinbringen und damit Lebensmittel für dich und andere Menschen kostenlos retten.
5. Einer Food-Coop (Mitgliederladen) beitreten, um günstig biologische und oft auch regionale Produkte kaufen zu können.
6. Leckere nachhaltige Produkte selbst machen, z.B. Pflanzendrinks, Aufstriche etc., und diese mit anderen tauschen.

b) Was sind Umsetzungsweisen, die besonders Spaß machen?

1. Neue leckere und nachhaltige Rezepte ausprobieren und damit dich selbst, Familie und Freund*innen überraschen.
2. Auch mal ungesundes, aber leckeres und nachhaltiges Essen ausprobieren, wie veganes Junk-Food, Bio-Chips, etc.
3. In Unverpackt-Läden einkaufen, wo du ganz ohne Verpackungsmüll eine große Vielzahl an Lebensmitteln aus großen Behältnissen in den für dich passenden Mengen abfüllen kannst.
4. Ein Flying/Running Dinner veranstalten: Hierbei kochen Teams von zwei Personen für sich und zwei weitere Teams und besuchen sich gegenseitig. Danach gibt es eine gemeinsame Party. Das Team mit dem leckersten nachhaltigen Gericht gewinnt.
5. Ein „Green-Dinner“-Event veranstalten: Nach dem Vorbild des „White-Dinner“-Konzepts können sich auf einem öffentlichen Platz dutzende, hunderte oder tausende Menschen treffen, um ihre mitgebrachten nachhaltigen Leckereien gemeinsam zu genießen.
6. Urban Gardening - in einem öffentlichen Gemeinschaftsgarten mitgärtnern, wo Menschen gemeinsam Gemüse auf städtischen Acker- oder Brachflächen anbauen. Dabei bekommst du kostenlos dein eigenes Bio-Gemüse und bist draußen an der frischen Luft.

c) Was sind Umsetzungsweisen, die wenig Zeit brauchen?

1. Trau dich und probiere mal was Neues: Es gibt immer mehr leckere Produkte, welche gesünder und nachhaltiger sind als die tierischen Alternativen, wie pflanzliche Brotaufstriche (z.B. Hummus), Hafer- und Sojasahne, Hafer-, Reis-, Mandel- und Sojadrinks, Margarine, pflanzlicher Frischkäse, Soja- oder Lupinenjoghurt. Hier ist die Devise: Einfach durchprobieren und nachkaufen, was am besten schmeckt.
2. Statt aufwändig Fleisch zu kaufen und zuzubereiten, koch öfter einfach mal Hülsenfrüchte dazu (insbesondere rote Linsen lassen sich einfach zu vielen Gerichten mitkochen).
3. Leckere nachhaltige Gerichte gibt es auch unterwegs an immer mehr Verkaufsstellen (von Bäckereien über Asia-Läden bis hin zum Dönershop).
4. Lass einfach mal einen ungesunden Snack aus, geh kurz heraus an die frische Luft und atme tief durch – das befriedigt mindestens genauso und ist gesünder.
5. Kauf auf dem Nachhauseweg beim regionalen Marktstand anstatt bei der Supermarktkette dahinter ein.

Schlussfolgerung 10: Es gibt viele Umsetzungsweisen für nachhaltige Ernährung, die Spaß machen, Geld sparen und / oder wenig Zeit kosten.

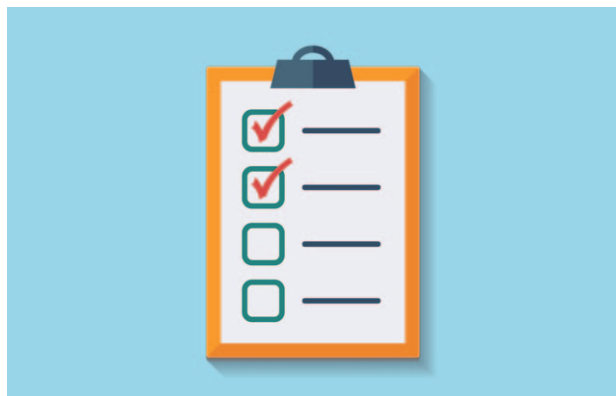
Was wir alle in unserem eigenen Wirkungsraum tun können...

Als Schüler*innen oder Lehrer*innen können wir...

1. nachhaltige Ernährung als zentralen Weg kommunizieren, das Klima zu retten (s. Kapitel 1),
2. eine AG „Ernährung“ mit Schüler*innen und Lehrer*innen gründen und uns für Veränderungen an der Schule einsetzen, wie
 - für die Anlage eines Schulgartens, z.B. mithilfe der Initiative Ackerdemia,²⁴
 - für mehr nachhaltige Nahrungsmittel und Gerichte in der Schulkantine, Cafeteria, Bäckerei oder Kiosk,
 - fleischfreie Schulfeste,
 - Weiterbildungen für Hauswirtschafts- und Ernährungsfächer unterrichtendes Lehrpersonal
3. Exkursionen zu Bio-Erzeuger*innen und -Verarbeiter*innen (Bauernhöfen, Mühlen, Bio-Bäckereien) oder städtischen Gemeinschaftsgärten durchführen,
4. Infoveranstaltungen oder fachliche Inputs, z.B. bei Elternabenden, zum Thema nachhaltige Ernährung organisieren,
5. Workshops und Projektstage mit externen Bildungsreferent*innen abhalten, die über den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Umwelt informieren.

Als Gemeinschaftsverpfleger*innen & Gastronom*innen können wir...

1. nachhaltige Angebote ausbauen und etablieren,
2. auf die Verwendung von klimaschädlichen Lebensmitteln soweit wie möglich verzichten,
3. Informationen auslegen und Werbung für nachhaltige Mahlzeiten machen,
4. klimafreundliche Gerichte, wie den Klimateller²⁵ anbieten,
5. auf Nudging – Konzepte²⁶ bei der Gestaltung von Speiseauslagen zurückgreifen, z.B. indem nicht nachhaltige Gerichte weiter hinten platziert werden,
6. uns nach Weiterbildungsangeboten erkundigen und z.B. an einem „bio-kann-jeder“-Workshop²⁷ oder der Aktion Pflanzen-Power²⁸ in der Nähe teilnehmen,
7. mit anderen Gastronom*innen vernetzen und austauschen – eine AG „nachhaltige Gastronomie“ in unserer Umgebung gründen und
8. einer Regionalwert AG beitreten oder gemeinsam mit anderen Ähnliches gründen. Ziel der Regionalwert AGs und ähnlicher Initiativen ist es, in Kooperation statt durch Konkurrenz und Kostendruck vom Acker bis zum Teller zusammenzuarbeiten und langfristige Partnerschaften aufzubauen²⁹,
9. nachhaltige Ernährung stärker als neuen gesellschaftlichen „Standard“ kommunizieren.



Als Multiplikator*innen in der Bildungsarbeit, Person des öffentlichen Lebens und Social Media Nutzer*innen können wir...

1. zielgruppengerecht wissenschaftlich fundierte Fakten kommunizieren, je nach Zielgruppe zu gesundheitlichen, ökologischen und / oder ethischen Vorteilen einer nachhaltigen Ernährung,
2. als Role Model auftreten und nachhaltigen Konsum vorleben,
3. uns im eigenen beruflichen Umfeld für nachhaltigere Verpflegung einsetzen, z.B. bei Events und Veranstaltungen und
4. öffentlich kommunizieren, welche Fortschritte bereits erreicht wurden, Erfolgsgeschichten weiter erzählen, positive Umfrageergebnisse veröffentlichen, etc.

²⁴ www.ackerdemia.de

²⁵ www.klimateller.de

²⁶ Nudging ist ein Konzept aus der Verhaltensökonomik. Es zielt darauf ab, Menschen darin zu unterstützen, in einer Auswahl-situation die klügere Entscheidung – z.B. die Entscheidung für eine gesunde Mahlzeit zu treffen.

²⁷ <https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bildung-und-beratung/bio-kann-jeder/termine/>

²⁸ aktion-pflanzenpower.de

²⁹ Regionalwert AGs gibt es beispielsweise bereits in Hamburg, Berlin oder Freiburg. www.regionalwert-hamburg.de; www.regionalwert-berlin.de; www.regionalwert-ag.de

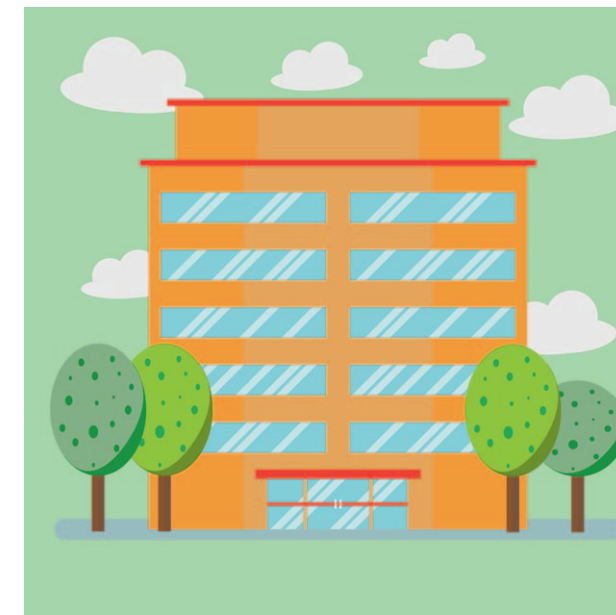
Als Medienschaffende können wir...

1. über den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Umwelt möglichst umfassend, sachlich und faktenbasiert berichten,
2. Rezepte mit nachhaltigen Gerichten statt Rezepte mit Fleisch, insb. Rindfleisch und fetthaltigen Milchprodukten, publizieren,
3. Role Models mit nachhaltigem Ernährungsstil porträtieren,
4. zur Erhöhung der Umsetzungswahrscheinlichkeit Handlungshilfen veröffentlichen, die leicht in Alltagsroutinen integriert werden können und
5. uns im eigenen beruflichen Umfeld für nachhaltigere Verpflegung einsetzen, z.B. bei Veranstaltungen oder in der Betriebskantine.

Als private oder öffentliche Veranstalter*innen können wir...

1. kommunizieren, wie vielseitig und lecker nachhaltige Ernährung sein kann,
2. bei Veranstaltungen nachhaltige Gerichte anbieten³⁰,
3. auf die Vorzüge und besondere Qualität eines nachhaltigen Verpflegungsangebots aufmerksam machen (z.B. über Flyer, Poster, Infotafeln o.ä.),
4. entsprechende Speisen- und Getränkeangebote während der Veranstaltung offensiv bewerben,
5. explizit Schlagwörter wie „regional“, „saisonal“, „bio“ etc. verwenden, um diese weiter zu etablieren und
6. wenn passend die Angebote mit unterhaltsamen und lernorientierten, spielerischen Elementen oder Fakten aus der Ernährungsbildung verbinden.

Schlussfolgerung 11: Wir alle können uns in unserem Wirkungsraum dafür einsetzen, dass nachhaltige Ernährung zum neuen Standard wird.



Ideen für Handeln in meinem Wirkungsraum...

³⁰ Der NAHhaft-Leitfaden "Nachhaltige Lebensmittel auf Veranstaltungen: Ideen, Tipps und praxisnahe Hinweise" bietet bspw. Anregungen, wie sie den Besucher*innen ein genussvolles und nachhaltiges Speisen- und Getränkeangebot machen können: <https://www.nahhaft.de/app/download/9836614568/Leitfaden-Leutkirch.pdf>

Was hilft uns beim Vorangehen?

Selbstwirksamkeit beweisen

Wenn wir in unserem Wirkungsbereich (manchmal mit wenig Unterstützung) aktiv sind, ist es für die eigene Motivation zentral, dass wir uns immer wieder bewusst machen, welche Wirkung wir mit unserem persönlichen Handeln bereits erreichen. So gibt es bereits Apps, die zumindest ökologische Effekte³¹ errechnen und somit unsere Wirksamkeit in Bezug auf die Umwelt direkt darstellen.

Vernetzen

Da wir häufig in verschiedenen Wirkungsräumen unterwegs sind, wissen wir oft gar nicht, welche Akteur*innen aus anderen Wirkungsbereichen noch zu den gleichen Zielen bereits wirken oder uns unterstützen könnten. Daher kann uns helfen,

1. neue Impulse zu erhalten³² und auf dem Laufenden zu bleiben und über Neuigkeiten rund um nachhaltige Ernährung und Ernährungssysteme Wissen zu verbreiten und anderen von unseren Initiativen oder Projekten zu erzählen (z.B. auf der Plattform Ernährungswandel)³³ und
2. uns mit anderen Akteur*innen stärker zu vernetzen – von wissenschaftlichen Organisationen über zivilgesellschaftlichen Initiativen, ernährungswissenschaftlichen Einrichtungen bis Bildungsakteuren.

Zusammen wirken und stärken

Auch wenn wir in verschiedenen Wirkungsräumen unterwegs sind, können wir uns doch gegenseitig stärken. Hier gibt es z.B. folgende Möglichkeiten:

1. Ernährungsräte gründen oder diesen beitreten: In vielen Städten Deutschlands bestehen oder werden derzeit Ernährungsräte gegründet. Diese haben den Zweck, Akteur*innen aus verschiedenen Bereichen des Ernährungssystems zusammenzubringen und gemeinsam das regionale Ernährungssystem zu verändern.³⁴
2. Bürger*innenforen gründen: Eine weitere Möglichkeit, ein Bürger*innenforum zu gründen oder sich über ein anders Format zu vernetzen.³⁵
3. Petitionen und soziale Bewegungen für einen Wandel unterstützen. Häufig gibt es Eingaben an politische Entscheidungsträger*innen, Veränderungen rechtlich durchzusetzen.
4. Wir können uns sozialen Bewegungen für einen Wandel des Ernährungssystems anschließen. Je mehr Menschen mitmachen, desto mehr werden die Positionen in der Öffentlichkeit gehört, desto eher werden diese als legitim betrachtet und durchgesetzt, da Menschen sich sehr stark daran orientieren, was die gesellschaftliche Mehrheit denkt.



Schlussfolgerung 12: Wenn wir uns vernetzen und gegenseitig stärken, können wir viel mehr erreichen.

³¹ Apps, wie „Less – eat less meat“ oder „Quit Meat“

³² Z.B. auf www.ernaehrungsheld.de oder www.ernaehrungsheldin.de

³³ www.ernaehrungswandel.org

³⁴ Mehr Informationen gibt es auf: www.neu.ernaehrungsraete.org

³⁵ Für die "Vernetzung für nachhaltige Ernährung vor Ort" gibt es einen Leitfaden, der potenziell geeignete Vernetzungs-formate vorstellt und hinsichtlich des zeitlichen Ablaufs, der finanziellen Aspekte sowie ihrer Vor- und Nachteile beleuchtet und bewertet. Auf dieser Basis werden Handlungsempfehlungen für Vernetzungsformate, einzubindende Akteure und Personengruppen sowie weitere thematisch relevante Netzwerke formuliert: http://nahhaft.webseiten.cc/fileadmin/NAHhaft_Website/1_F%C3%BCr_Politik_und_Verwaltung/Kernig/Leitfaden-Waldkirch.pdf

Raum für Gedanken und Ideen...

Dieser Leitfaden gibt Anregungen und Denkanstöße für alle, die in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld einen Unterschied machen wollen - als neue Held*innen und Vorbilder auf dem Weg in eine nachhaltige Welt, in der unser Ernährungsstil zu Nachhaltigkeit beiträgt.

Die Inhalte dieses Leitfadens entstanden im Rahmen des Projekts „Kulturelle Transformation zu einer nachhaltigen Ernährung“ ein Projekt von NAHhaft e.V. und RENN.nord.

Wir wünschen viel Inspiration beim Lesen und Mut zur Held*innenhaftigkeit.

Danksagung

RENN.nord dankt den Teilnehmenden des Workshops „Kulturelle Transformation zu einer nachhaltigen Ernährung“, der am 12. September 2019 in Hamburg stattgefunden hat:

Martina Glauche, Ökomarkt e.V.
Vanessa Vohland, Justus-Liebig-Universität Gießen
Sandra Blessin, Agrar Koordination Hamburg
Mireille Remesch, Agrar Koordination Hamburg
Imke Hoppe, Universität Hamburg UHH
Anna Meseck, Foodsharing Hamburg
Astrid Matthiae, Ernährungsrat Hamburg
Richard Gehling, Kantar TNS



RENN vernetzt Akteure und Initiativen für eine nachhaltige Entwicklung, bündelt den gesellschaftlichen Dialog, lädt ein zum Erfahrungsaustausch und gibt Impulse für einen gesellschaftlichen Wandel.
Mehr Informationen unter www.renn-netzwerk.de

RENN.nord – Hamburg

Konsortialführer
Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Landesverband Hamburg e.V.
Am Inselpark 19, 21109 Hamburg
hh@renn-netzwerk.de

RENN.nord – Bremen

RKW Bremen GmbH
Martinistr. 68, 28195 Bremen
hb@renn-netzwerk.de

RENN.nord – Mecklenburg-Vorpommern

Akademie für Nachhaltige Entwicklung
Mecklenburg-Vorpommern
Neue Wallstr. 12, 18273 Güstrow
mv@renn-netzwerk.de

RENN.nord – Niedersachsen

Klimaschutz- und Energieagentur
Niedersachsen GmbH
Osterstr. 60, 30159 Hannover

Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen e.V.
Büro: Zum Energie- und Umweltzentrum 1,
31832 Springe
nds@renn-netzwerk.de

RENN.nord – Schleswig-Holstein

Bildungszentrum für Natur, Umwelt und ländliche Räume
des Landes Schleswig-Holstein
Hamburger Chaussee 25, 24220 Flintbek
sh@renn-netzwerk.de

Für länderübergreifende Anliegen melden Sie sich gerne unter nord@renn-netzwerk.de oder **040 302 156 541**.

Ihre persönlichen Ansprechpartner*innen vor Ort finden Sie auf www.renn-netzwerk.de/nord/partner


Mehr unter:

www.renn-netzwerk.de/nord

 #RENN_de, @RENN.nord

 facebook.com/RENN.nord

 @renn.nord

 Kanal: RENN nord

Die Regionalen Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien (RENN) sind ein Projekt des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE).

