



## Alles bio!

Nachhaltige Ernährung und Bio boomen. München gilt als Bio-Pionier und gehört bundesweit zu den Städten mit der größten Nachfrage nach Bio-Produkten. 2005 hat der Umsatz von Bio-Lebensmitteln in Deutschland vier Milliarden Euro erreicht, im Jahr 2010 bereits 5,9 Milliarden Euro!

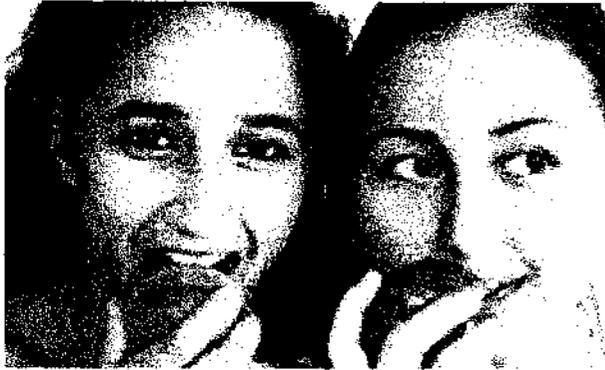


Foto: © LH München - Referat fuer Gesundheit und Umwelt

Für Bio und Nachhaltige Ernährung gibt es gute Argumente:

- Eine geschmackvolle vielseitige, an Vitalstoffen reichhaltige Ernährung ist neben Bewegung die beste Vorsorge gegen unsere Zivilisationskrankheiten.
- Gesunde, schadstofffreie Lebensmittel tragen wesentlich zur Gesundheit des Menschen bei, zum Wohlbefinden sowie zu mehr Genuss und Lebensfreude.
- Durch die regionale Vermarktung bleiben die Vermarktungswege transparent, ein Besuch beim Erzeuger überzeugt von der Produktqualität.
- Die Transportwege sind kurz, das schützt das Klima. Die Ware bleibt frisch, die Produkte werden reif und vital geerntet.
- Arbeitsplätze werden in der Region erhalten und damit eine Agrarstruktur, die sich in einer vielseitigen Kulturlandschaft widerspiegelt.
- Boden und Wasser werden durch Verzicht auf Kunstdünger und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel von Schadstoffen freigehalten, die ökologische Vielfalt und die Fruchtbarkeit gefördert. Nachhaltig wird die Natur durch Achtung des Ökosystems Boden geschont.
- Tiere werden artgerecht aufgezogen und erhalten betriebseigene Futtermittel, ohne Zugabe von Tierkörpermehlen, Hormonen und Antibiotika. Sie übertragen keine Krankheiten auf den Menschen.

Im Gegensatz zu konventionellem Anbau sind Produkte aus ökologischem Anbau weniger mit Schadstoffen belastet, haben in der Regel einen höheren Nähr- und Wirkstoffgehalt, sind garantiert gentechnikfrei und nicht radioaktiv bestrahlt. Es wird auf eine nährstoffschonende Weiterverarbeitung der Grundnahrungsmittel geachtet, die auf die Zugabe von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und künstlichen Aromen verzichtet.

## 7 Grundsätze für einen nachhaltigen Ernährungsstil

(nach Prof. K. v. Körber, 2004)

Der Klimawandel ist im vollen Gange. Umweltzerstörung in großem Maßstab findet täglich statt. Ausbeuterische Arbeitsbedingungen gehören, v.a. in ärmeren Ländern, immer noch zur Tagesordnung und gleichzeitig leiden in den westlichen Ländern immer mehr Menschen an krankmachendem Übergewicht. Im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung hat das Beratungsbüro für Ernährungsökologie ein Konzept entwickelt, das aufzeigt, wie durch einen nachhaltigen Ernährungsstil zur Lösung von Problemen in den Bereichen Umwelt, Gesellschaft, Gesundheit und Wirtschaft beigetragen werden kann.

### 1. Fleischkonsum in Maßen statt in Massen

- **Umwelt:** Die Reduktion der Fleischproduktion führt zu wesentlich geringerem Ausstoß von Kohlendioxid.
- **Gesellschaft:** Fleischproduktion bringt hohe Veredelungsverluste mit sich; für 1 kcal aus Fleisch sind 7 kcal aus Futter (Getreide) notwendig. In Deutschland gehen 67 Prozent des Getreideanbaus als Futter in die Viehzucht. Durch eine Ernährung mit vorwiegend pflanzlichen Produkten und Milcherzeugnissen können Veredelungsverluste minimiert werden.
- **Gesundheit:** In pflanzlichen Lebensmitteln sind deutlich mehr komplexe Kohlehydrate und Ballaststoffe enthalten; der Fettanteil ist wesentlich geringer.
- **Wirtschaft:** Fleisch und Wurstwaren sind meist teurer, sofern es sich nicht um minderwertiges Billigfleisch handelt.

### 2. Ökologisch erzeugte Lebensmittel

- **Umwelt:** Durch ökologischen Landbau werden Luft, Wasser und Böden weniger belastet, da keine chemisch-synthetischen Pestizide und Mineraldünger eingesetzt werden. Natürliche Kreisläufe und die Artenvielfalt wird gefördert und auf die umstrittene Gentechnik wird verzichtet.
- **Gesellschaft:** Ökolandbau ist häufig mit sozialen und kulturellen Zusatzleistungen verbunden, wie zum Beispiel in Kindergarten- und Schulbauernhöfen. Bio-Bauernhöfe dienen teilweise auch zur Therapie und Integration von Behinderten und psychisch Kranken.
- **Gesundheit:** Bio-Lebensmittel haben einen höheren Vitamin-C-Gehalt und einen höheren Gehalt an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen. Durch den geringeren Wasseranteil haben sie eine größere Nährstoffdichte. Sie enthalten keine Rückstände von Pestiziden oder Tierarzneimitteln.
- **Wirtschaft:** Durch die relativ hohe Arbeitsintensität entstehen zusätzliche Arbeitsplätze.

### 3. Regionale und saisonale Erzeugnisse

- **Umwelt:** Regionale und saisonale Lebensmittel verursachen kürzere Transportwege. Treibhäuser für Obst und Gemüse werden kaum benötigt.
- **Gesellschaft:** Regionale Strukturen sind überschaubarer und in der Regel transparenter. Dadurch wird die Gefahr von Lebensmittelskandalen gemindert.

- **Gesundheit:** Durch die kurzen Transportwege und die Möglichkeit, auf dem Feld zu reifen, haben die Lebensmittel einen größeren Reichtum an gesundheitswertvollen Zutaten. In Freilandzeugnissen sind durchschnittlich weniger Rückstände an Pestiziden und Nitrat als in Treibhauswaren.
- **Wirtschaft:** Regionales Wirtschaften stärkt die mittleren und kleinen Betriebe. Auf regionaler Ebene finden vielfältige Kooperationen von Landwirtschaften, weiterverarbeitenden Betrieben, dem Handel und den Verbraucherinnen und Verbrauchern statt, die zur Existenzsicherung beitragen.

#### 4. Frischware und Ware mit geringer Vorverarbeitung

- **Umwelt:** Mit der Bevorzugung von Frischware kann der Primärenergieverbrauch und damit der Schadstoffausstoß verringert werden. Der Wasserverbrauch ist geringer und das Transportaufkommen zwischen den einzelnen Verarbeitungsstufen auf ein Minimum reduziert.
- **Gesellschaft:** Die Zubereitung des Essens im Haushalt fördert die sinnliche Wahrnehmung für die Speisen und den Gemeinschaftssinn. Darüber hinaus werden die Kochkenntnisse geschult.
- **Gesundheit:** Frischware enthält mehr essentielle Inhaltsstoffe und gesundheitsfördernde Substanzen. Außerdem können durch die Verwendung von Frischware unerwünschte Zusätze wie Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker vermieden werden.
- **Wirtschaft:** Grundnahrungsmittel und Frischkost sind in der Regel preiswerter, weil kostenintensive Verarbeitungsschritte entfallen.

#### 5. Umweltverträglich verpackte Produkte

- **Umwelt:** Verpackungen von Lebensmitteln tragen erheblich zu Müllbergen bei. Durch den Kauf von Produkten, die gar nicht bzw. umweltverträglich verpackt sind, sinken Rohstoff- und Energieverbrauch sowie Emissionen.

#### 6. Fair gehandelte Lebensmittel

- **Umwelt:** Die Produktionsbedingungen des fairen Handels beinhalten Umweltschutzauflagen wie Trinkwasserschutz und einen geringen bis keinen Pestizideinsatz.
- **Gesellschaft:** Der Faire Handel fördert den Bau sozialer Einrichtungen (Schulen und Krankenhäuser). Er garantiert Sozialversicherungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer und unterstützt die Gründung von Gewerkschaften. Ausbeuterische Kinderarbeit ist ausgeschlossen.
- **Gesundheit:** Durch den realisierten Arbeitsschutz werden Pestizidvergiftung bei Arbeiterinnen und Arbeitern vermieden.
- **Wirtschaft:** Im Fairen Handel werden den Erzeugerinnen und Erzeugern faire Preise bezahlt, die deutlich über dem Weltmarktpreis liegen. Durch garantierte Abnahmemengen haben die Produzentinnen und Produzenten Planungssicherheit. Vorauszahlungen ermöglichen Investitionen.

#### 7. Genussvolle und bekömmliche Speisen

Die Freude an der Ernährung ist für eine dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten unverzichtbar. Bisher nicht verwendete Gemüse- und Getreidearten, Hülsenfrüchte, Gewürze und Kräuter eröffnen neue Geschmackserlebnisse.