

Nachhaltige Ernährung

Die Gesundheit der Menschen hängt untrennbar von der Gesundheit der Ökosysteme ab. Unsere menschliche Gesundheit wird zu einem entscheidenden Teil von einer ausgewogenen Ernährung bestimmt. In der Vergangenheit wurden in der Lebensmittelproduktion und -herstellung große Fortschritte erreicht. Aber sind diese Fortschritte in Anbetracht der Klimakrise und des Klima- und Umweltschutzes überhaupt positiv zu bewerten? Das globale Ernährungssystem verursacht etwa 37 Prozent der Treibhausgas(THG)-Emissionen, die Art und Weise, wie Landwirtschaft betrieben wird, führt zu einem Rückgang der Artenvielfalt (siehe auch Handouts: Natur in der Stadt) und es werden mehr Land, Wasser und Nährstoffe verbraucht, als unser Planet eigentlich bereitstellen kann (Stichwort Planetare Grenzen). Insbesondere das Ernährungssystem des Globalen Nordens ist so zu einem globalen Ernährungsrisiko geworden.

Gefördert durch:

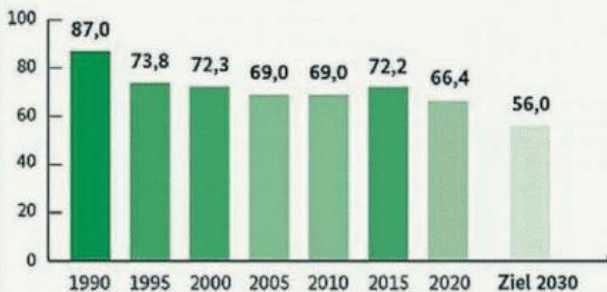
Senatsverwaltung
für Umwelt, Mobilität,
Verbraucher- und Klimaschutz

BERLIN

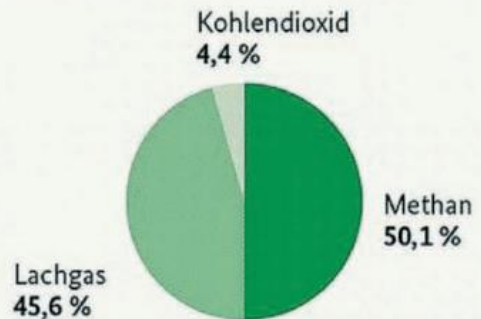


Treibhausgasemissionen in Deutschland: Die Rolle der Landwirtschaft

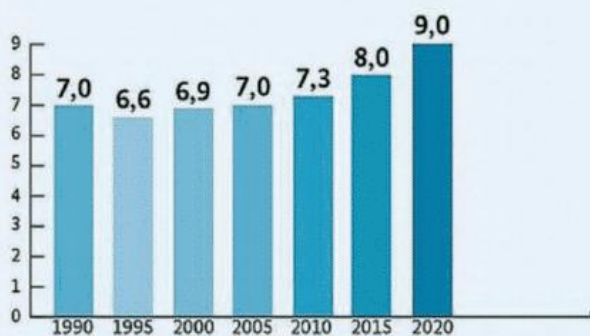
Treibhausgasemissionen der Landwirtschaft
(in Millionen Tonnen CO₂-Äquivalenten)



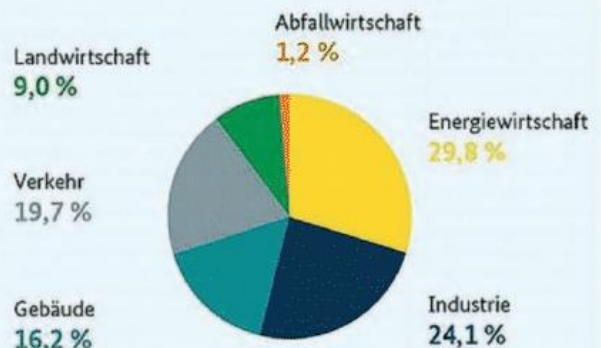
Anteile der Treibhausgase an den Emissionen der Landwirtschaft (2020, in CO₂-Äquivalenten)



Anteil der Landwirtschaft an den Treibhausgasemissionen (in Prozent)



Anteile der Sektoren an den Treibhausgasemissionen (2020)



Warum ist das so? Nehmen wir Deutschland als Beispiel. Unsere Ernährung verbraucht rechnerisch eine Fläche zum Anbau von pflanzlichen Nahrungsmitteln und zur Tierhaltung von insgesamt etwa 19,4 Millionen Hektar (Mha). Eine so große Fläche steht in Deutschland für die Landwirtschaft aber nicht zur Verfügung, rein rechnerisch fehlen circa 2,7 Mha, eine Fläche fast so groß wie Belgien. Ein Teil der Nahrung muss somit außerhalb von Deutschland angebaut werden und es werden etwa 30 Prozent der Nahrungsmittel importiert. Die Anbauflächen und Produktionsstätten für diese Nahrungsmittel befinden sich zum größten Teil im Globalen Süden.

Der hohe Flächenbedarf hängt auch mit der Art und Weise zusammen, wie wir uns ernähren. Das hat wiederum große Auswirkungen auf das Klima und die verursachten THG-Emissionen sowie den Wasserverbrauch. Der hohe Fleischkonsum ist das größte Problem. Zum einen, weil bei der Tierhaltung und Fleischproduktion besonders hohe THG-Emissionen verursacht werden und zum anderen, weil die Tierhaltung enorme Flächen verbraucht. Im Globalen Süden werden für unseren Fleischkonsum Flächen umgewandelt (= Landnutzungsänderungen), um entweder darauf selbst Tiere zu halten oder um Futtermittel (vor allem Soja) anzubauen, die nach Deutschland exportiert werden. Nicht selten werden hierfür Wälder gerodet und einzigartige Lebensräume zerstört.

Eine Lösung für ein verbessertes Ernährungssystem bietet eine nachhaltige Ernährungsweise. Darunter wird eine Ernährung verstanden, die geringe Auswirkung auf die Umwelt hat, zur Lebensmittel- und Ernährungssicherheit beiträgt und so heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben ermöglicht. Was bedeutet das konkret? Wir sollten mehr Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte und dafür weniger tierische Lebensmittel essen und es sollte möglichst saisonal und regional produziert sein.

Ein kleines Beispiel: Jeder Mensch in Deutschland, der täglich Fleisch isst, könnte mit nur einem fleischfreien Tag pro Woche bereits einen großen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten. Eine vierköpfige Familie die sich entscheidet, einmal pro Woche auf Fleisch zu verzichten, könnte dadurch im Jahr so viele THG-Emissionen einsparen, wie eine Autofahrt von Berlin nach Marrakesch in Marokko verursacht (3.600 Autokilometer).

Berlin

In Berlin als Großstadt wird wenig Landwirtschaft betrieben. Wir sind für unsere Versorgung mit Nahrungsmitteln von Gebieten außerhalb Berlins abhängig. Für uns Berliner*innen fällt somit vielleicht die Möglichkeit weg, einfach bei der Bäuerin oder dem Bauer nebenan einen Teil unseres Einkaufs zu erledigen, um so auf lokale und saisonale Produkte zurückzugreifen. Einer nachhaltigen Ernährung steht das aber nicht im Wege.

Ein paar einfache Tipps für eine nachhaltige Ernährung und Einkauf sind:

- Weniger Fleisch und tierische Produkte auf den Tisch, dafür mehr Obst und Gemüse
- Fleisch und tierische Produkte möglichst regional einkaufen und wenn der Geldbeutel es zulässt, auf tier- und umweltfreundliche Bioprodukte zurückgreifen
- Obst und Gemüse möglichst saisonal und regional kaufen (tolle Möglichkeiten sind z. B. Wochenmärkte oder die „Solidarische Landwirtschaft“)
- Bei exotischem Gemüse und Obst nachschauen, wo es produziert wurde, denn oft werden Avocados, Mangos & Co auch in der EU angebaut
- Bei Lebensmitteln generell auf Nachhaltigkeitssiegel achten (Biosiegel, Fairtrade usw.)
- Selbst Gemüse und Obst anbauen, wenn Balkon oder Garten vorhanden sind
- Frisch kochen statt auf verarbeitete Nahrungsmittel zurückgreifen. Das ist gesünder und stellt sicher, dass besonders klimaschädliche Erzeugnisse (z. B. Palmöl) nicht im Essen landen

