

Ernährungsrat

Selbst isst die Stadt

Wenn die Politik über Klimaschutz verhandelt, wird das Thema Ernährung meistens ignoriert. Dabei ist sich die Wissenschaft einig, dass unsere heutige Art zu essen und zu trinken nicht nur unserer Gesundheit sondern auch erheblich zur Erderhitzung beiträgt. Reichlich ein Drittel der Treibhausgasemissionen, die wir Menschen zu verantworten haben, entstehen bei der Herstellung unserer Nahrungsmittel – Überfluss und Verschwendung inklusive. Wie sich Städte klimafreundlich, ges und sozial gerecht ernähren können, erklärt ein Buch am Beispiel Berlin.



Bio-Städte, Essbare Städte, Ernährungsräte – wenn Politik und Industrie versagen, müssen die Kommunen selber ran. Zwanzig von ihnen sind derzeit Mitglied im Netzwerk der deutschen Bio-Städte. Ihr Ziel ist es, „den Ökolandbau, die Weiterverarbeitung und die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen und regionaler Wertschöpfung (zu) fördern“.

Speiseplan für Mensch und Erde:

Eine UN-Kommission um Johan Rockström vom Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung legte 2019 einen **gesunden, weil ausgewogenen, und klimaverträglichen**, weil v.a. fleischarmen **Ernährungsplan** vor. Danach stehen jedem Menschen **pro Tag im Schnitt 2 500 Kilokalorien (kcal)** zu.

- Diese Energie steckt insgesamt in folgenden Lebensmittelportionen in Gramm (g): **300 g Gemüse, 200 g Obst**, 50 g stärkehaltiges Gemüse (z.B. Kartoffeln oder Maniok), 250 g Milchprodukte, 232 g Vollkorngetreide, 75 g Hülsenfrüchte, 50 g Nüsse, **14 g Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch**, 29 g Geflügel, 13 g Ei, 28 g Fisch, 40 g ungesättigte Fette (Oliven-, Soja oder Sonnenblumenöl), 12 g gesättigte Fette wie Palmöl oder Schmalz, **maximal 31 g Zucker**.

► Quee: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Mit dem Modell der „essbaren Stadt“ reüssierte 2010 das rheinische Andernach und bietet seitdem auf öffentlichen Grünflächen Gemüse, Kräuter und Obst zum Selberpflücken an. Dem sind in Deutschland bereits mehr als 60 Städte gefolgt.

Auch Ernährungsräte in mehr als 45 Kommunen und Regionen, in denen meistens die Verwaltung mit der Zivilgesellschaft zusammenarbeitet, wollen dafür sorgen, dass es in Stadt oder Gemeinde wieder mehr lokale und nachhaltige erzeugte Lebensmittel gibt. Die ersten Ernährungsräte gründeten sich 2016 zuerst in Köln und dann in Berlin.

„Wir haben das Thema Ernährung überhaupt erst auf die politische Agenda gebracht und für die Entwicklung einer Ernährungsstrategie gepusht“, sagt Ratssprecherin Christine Pohl aus Berlin. Der Stadtstaat hat als erstes Bundesland ein kostenloses Mittagessen für Grundschulkindern mit neuerdings 50 Prozent Bio-Anteil eingeführt. Schulesse sei ein zentraler Hebel für die Ernährungswende, betont der Ernährungsrat Berlin: „Weil jeden Tag große Mengen Zutaten benötigt werden, liegt darin auch eine große Einkaufsmacht.“

Vorbild ist hier das dänische Kopenhagen, in dessen städtischen Kantinen es seit 2015 einen Bio-Anteil von sogar 90 Prozent gibt. Im selben Jahr begann man in der französischen Hauptstadt Paris, in der am dichtesten besiedelten Metropole Europas, selbst wieder in großem Umfang Lebensmittel zu erzeugen – und zwar auf den Gebäuden. Ziel der Pariser Bürgermeisterin Anne Hidalgo war es, 100 Hektar Dächer und Fassaden zu bepflanzen, „wovon 30 Prozent der Produktion von Obst und Gemüse gewidmet sind“. Beispielsweise züchtet die Pariser Post auf ihrem Verwaltungsgebäude Lauch, Bohnen, Bienen und Kürbisse für die Kantine ihrer Mitarbeitenden; ein anderes Unternehmen hat ein Gewächshaus auf einen Supermarkt aufgestellt und züchtet darin Tomaten und alte Gemüsesorten; geheizt wird mit der Abwärme aus den Kühlgeräten des Ladens. Von diesen Erfahrungen könne man doch auch hierzulande lernen, heißt es beim Ernährungsrat. (tb)

► Das Buch *Berlin isst anders* (224 S.) können Sie kostenlos herunterladen unter <https://ernaehrungsrat-berlin.de/berlin-isst-so> (als Print 20,30 Euro)

1. Ihre Nahrung sollte aus viel weniger Fleisch und weniger anderen tierischen Produkten wie Käse und Eier bestehen als heute. Das bedeutet nicht, dass Sie Vegetarier oder gar Veganer werden müssen – gegen „a g'scheite Wurst“ oder Currywurst (150 g) einmal die Woche ist nichts zu sagen.

2. Art und Umfang der Tierhaltung muss sich gravierend ändern. Wenn Ihr Fleischbedarf sinkt und Sie bereit sind, ihr Geld für hochwertigere Ware auszugeben, schafft das für Supermärkte Anreiz, diese Waren anzubieten. Wer bessere Tierhaltung unterstützt, kauft Biofleisch oder Produkte der Haltungform 4, das steht für mehr Platz im Stall und freien Auslauf.

3. Wird eine Kuh nicht widernatürlich mit Eiweißfutter gefüttert, sondern auf ausreichend großer Weidefläche gehalten und kann dort Gras rupfen, regt das zusammen mit ihren Kuhfladen das Wurzelwachstum der Pflanzen an. Dadurch kann man große Mengen CO2 unter die Erde bringen.

4. Sparsam mit Zucker und Salz. Die Sensitivität für süß und salzig kann trainiert werden. Reduzieren Sie ganz langsam den Einsatz von Zucker und Salz. Sie werden sehen, dass sich Ihr Geschmacksempfinden an weniger salzige und süße Speisen ganz einfach gewöhnen kann.

5. Mehr Gemüse, mehr nährstoffreiche Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen. Was gegen Übergewicht, Herzkreislauf- und Lungenkrankheiten hilft, „hilft gleichzeitig dem Klima“, sagt Deutschlands erste Professorin für Klimawandel und Gesundheit, Sabine Gabrys: also mehr Gemüse und weniger Fleisch essen, mehr Fahrrad statt Auto fahren sowie Kohlekraftwerke abschalten für bessere Luft.

6. Regionalität und Bio stehen hoch im Kurs, während Pestizide und Gentechnik in der Landwirtschaft auf Ablehnung stoßen – zumindest verbal.

7. Achtsamkeit spielt auch bei der Ernährung eine Rolle. Meint: Nehmen Sie sich für Ihre Mahlzeiten tatsächlich Zeit, um zu genießen und bewusst zu essen. Es trägt nicht nur zum Stressabbau bei, Sie nehmen auch das Sättigungsgefühl früher wahr. Verzichten Sie darauf, währenddessen fernzusehen oder online zu gehen. Sind wir abgelenkt, essen wir meistens übers Hungergefühl hinaus, da wir dem Sättigungsgefühl nicht genügend Aufmerksamkeit schenken.