



# ... Weil's nicht egal ist, was wir essen!

*Wissen Sie, woher die Speisen kommen, die bei uns am Teller landen? Und wie diese produziert wurden? Und warum wir uns darüber informieren sollten? Ernährungswissenschaftlerin Tina Ganser verrät die besten Tipps für einen nachhaltigen Lebensstil.*

VON EVA JANKL

## Beim Fleisch gilt: Weniger ist mehr!

**D**ie Fleischproduktion verursacht hohe CO<sub>2</sub>-Emissionen. „Das hängt nicht nur mit dem aus dem Magen freigesetzten Methan bei Rindern zusammen, sondern auch mit der Emission, die bei der Futtermittelproduktion entsteht. Zudem werden u. a. Regenwälder für mehr Futtermittel-Anbauflächen abgeholzt. Im Bio-Bereich sind die Regeln strenger. Die strengsten Auflagen in Österreich hat das Demeter-Siegel. Da müssen 50 Prozent des Futters vom eigenen Hof sein“, so Tina Ganser.

„Ich habe erst kürzlich gelesen, dass, wenn alle Österreicher einen fleischfreien Tag machen würden, man die CO<sub>2</sub>-Emissionen von einer Million Autos einsparen könnte“, so der Nachhaltigkeitsprofi. Keine Sorge: Das bedeutet nicht, dass man ganz auf Fleisch verzichten muss. Aber wir sollten einfach weniger davon essen. „Die Österreicher verzehren 66 Kilogramm Fleisch im Jahr. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sollten wir zweibis dreimal pro Woche Fleisch essen. Das entspricht etwa 300 bis 450 Gramm pro Woche. So wäre nicht nur der Umwelt, sondern auch der Gesundheit geholfen.“

## Qualität: regional, saisonal, fair, frisch und bio

**W**er saisonale Lebensmittel aus der Region kauft, schützt die Umwelt. „Leider ist uns das Gefühl dafür ein bisschen verloren gegangen, weil einfach alles immer verfügbar ist. Lediglich Bärlauch und Rhabarber gehören zu den wenigen Lebensmitteln, die wir nur saisonal bekommen“, so Ganser. Erdbeeren aus Österreich, die es bereits Anfang April zu kaufen gibt, stammen meist aus dem Glashaus, was mit hohen Energiekosten in der Produktion verbunden ist. Saisonkalender, die einfach im Internet zu finden sind, geben eine Hilfe, was wann frisch vom Feld kommt. Saisonales Obst und Gemüse schmeckt zudem besser. Auch beim Food-trend Superfood lieber zu heimischen Produkten greifen, also etwa zu Leinsamen statt zu Chiasamen. Jedoch sollte man alle Aspekte beachten. In manchen Fällen ist auch Gemüse und Obst aus dem Ausland durchaus in Ordnung, wenn es fair, bio, saisonal und unter guten Wachstumsbedingungen, also etwa ohne große Wälder zu roden, produziert wurde. Das kann dann sogar nachhaltiger sein als regionales Essen, das unter konventionellen Bedingungen gezüchtet wurde. Die konventionelle Landwirtschaft ist energieintensiver, als wenn man die oben genannten Produkte mit dem Lastwagen transportieren würde. Insbesondere wenn sie aus dem Nachbarland kommen.

Fotos: Getty Images, Privat, Beigestellt

## Alles beginnt mit einer Einkaufsliste

**W**ir kaufen häufig mehr ein, als wir brauchen. Das Ergebnis: Die Lebensmittel verderben und die Mülltonnen sind voll damit. „Der erste Schritt beim Einkaufen ist daher immer eine gute Einkaufsliste, auf der steht, was ich wirklich brauche. Sonderangebote machen oft wenig Sinn, weil man die Menge an Lebensmitteln nicht verarbeiten kann. In Österreich landen jedes Jahr etwa 157 Tonnen verpackte und unverpackte Lebensmittel im Müll. Das macht pro Kopf 40 Kilo an Lebensmitteln, die man hätte essen können“, erzählt Ganser. Noch ein Kardinalfehler: „Nur auf das Mindesthaltbarkeitsdatum zu achten. Dieses sagt aus, wie lange das Lebensmittel mindestens genießbar ist. Man sollte sich aber besser auf seine Sinne verlassen. Wenn man das Produkt öffnet, zuerst überprüfen, ob es schimmelt, anschließend daran riechen und kosten – meistens sind die Sachen noch genießbar.“



**Tina Ganser** ist Ernährungswissenschaftlerin und Buchautorin: „Gemüseliebe“, Löwenzahn-Verlag, um € 24,90. Web: tinaganser.at



Beim Verbrauchsdatum (bei Fleisch und Fisch) sollte man das Lebensmittel danach nicht mehr verzehren. Hier kann man die Ware aber einfrieren, um sie länger aufzubewahren. Fleisch hält im Gefrierschrank bis zu einem Jahr (Ausnahme: Faschiertes). Weitere Tipps von der Expertin: „Beim Einkaufen ein Stoffsackerl statt eines Plastiksackerls nehmen und auch beim Obstkauf überlegen, ob man wirklich ein Plastiksackerl braucht. Und man sollte vor dem Einkauf schauen, ob man etwas schon hat, bevor man es doppelt kauft. Oft kann man Dinge – wie etwa hartes Brot – noch verwenden und z. B. Brotwürfel, Brotsalat oder Scheiterhaufen daraus machen.“ Passende Rezepttipps finden Sie im Buch „Gemüseliebe“ (siehe oben).

## Der Kreislauf des Lebens.

Mit dem Kreislauf des Lebens beginnt eine neue Ära der Nachhaltigkeitsbewertung: Denn wir lassen als erste und einzige Bio-Marke in Österreich unsere landwirtschaftliche Produktion anhand von 58 Kriterien in vier Dimensionen überprüfen – wissenschaftlich und unabhängig\* nach den Nachhaltigkeitsleitlinien der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen. Das ist Bio, das weiter geht.

Mehr unter [zurueckzumursprung.at/nachhaltigkeit](http://zurueckzumursprung.at/nachhaltigkeit)

\*Forschungsinstitut für biologischen Landbau



Bio, das weiter geht.



Da bin ich mir sicher.

*Was kommt in den Korb? Eine Einkaufsliste verhindert unnötige Käufe.*



## Lebensmittel richtig lagern

**W**ir werfen viel Obst und Gemüse weg, wie Ganser bestätigt: „50 Prozent der Lebensmittel, die weggeworfen werden, sind Obst, Gemüse, Brot und Backwaren. Mit der richtigen Lagerung würden diese länger halten.“ So gehört Gemüse im Kühlschrank ins Gemüsefach – mit Ausnahme von Tomaten. Auch Obst aus dem Süden, das ja heißes Wetter gewohnt ist, sollte nie im Kühlschrank aufbewahrt werden. Und Brot gehört in ein Stoffsackerl oder

eine Brotbox und nicht in ein Plastiksackerl. Tipp: Äpfel halten am längsten, wenn man sie kühl lagert. Aber aufgepasst: Sie sondern Ethylen ab, was andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lässt. Diese Wirkung kann man umgekehrt aber auch nutzen, wenn z. B. Tomaten oder Bananen noch nicht ganz reif sind.

## Zu Fuß zum Einkauf

**W**er zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen geht, schont ebenfalls die Umwelt und tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Auch die öffentlichen Verkehrsmittel sind besser, als das Auto zu nehmen.

## Energie beim Kochen sparen

**A**uch beim Kochen lässt sich Energie sparen, so Ganser: „Wer beim Kochen den Deckel auf den Topf gibt, der spart 35 Prozent der Energiemenge. Allgemein sind neue Geräte energieeffizienter als alte. Aber sich immer ein neues Gerät zu kaufen, ist auch nicht ökologisch.“ Welche Art der Zubereitung die beste ist, hängt von den Geräten ab. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist Garen ideal, weil die Nährstoffe und Vitamine besser erhalten bleiben. Beim Grillen ist Holzkohle nicht sehr nachhaltig, aber in dem Fall kann man zumindest Holzkohle mit Ökosiegel kaufen. Bei all den Regeln heißt es dennoch: „Man sollte die Freude am Essen behalten! Wichtig ist, dass man sich informiert und sich bemüht. Das ist wie beim Süßen. Süßigkeiten und Desserts sollten in der Ernährung nicht die Basis sein, aber hin und wieder sind auch diese in Ordnung. Das Gesamtkonzept sollte ausgewogen sein. Nachhaltigkeit ist nicht immer möglich, aber es macht auf jeden Fall Sinn, es zu versuchen und bereits kleine Schritte zählen.“

## Richtig trinken

**W**ir sollten viel mehr Leitungswasser trinken, da wir in einem Land leben, wo dies möglich ist: „Säfte haben oft lange Transportwege hinter sich und verursachen viel Müll. Auch tagsüber am besten immer eine Wasserflasche mitführen – das hilft, gesund zu bleiben, und man kann sie unterwegs immer wieder auffüllen“, rät Ganser.

## Teilen macht glücklich

**S**ie haben einen Kuchen gebacken und schaffen es nicht, ihn ganz aufzuessen? Oder der Kühlschrank ist voll, bevor Sie in den Urlaub fahren? Bieten Sie die Essensreste über die Plattform [foodsharing.at](https://www.foodsharing.at) an. So verhindern Sie, dass sie im Müll landen. Insbesondere wenn man seine Nachbarn nicht so gut kennt, ist das eine gute Alternative. „Verpackte Lebensmittel kann man gut spenden und somit auch noch etwas Gutes tun“, sagt die Ernährungsexpertin. Sie hat noch einen Tipp parat: „In einer Wiener VHS (Hütteldorfer Straße 112, 1140 Wien) steht ein Kühlschrank, wo man Lebensmittel deponieren kann. Jemand, der etwas braucht, kann sich bedienen.“ Ein schönes Beispiel gelebter Nachhaltigkeit.