



FACHTAG NUDGING

Von der Kunst, Essen geschickt zu platzieren

Strategien für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie

am Freitag, 19. Mai 2017 in Innsbruck

Bio, Regio, Fair – Nachhaltigkeit auf dem Teller

Dr. oec. troph. Karl von Koerber



Dieses Projekt wird durch das EU-Programm Interreg V A Österreich-Bayern 2014-2020 gefördert

**KinderLeicht e.V.**





Gliederung

1. Ein Blick zurück – und aktuelle globale Herausforderungen
2. Leitbild „Nachhaltige Entwicklung“
3. **Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung**
4. Fazit

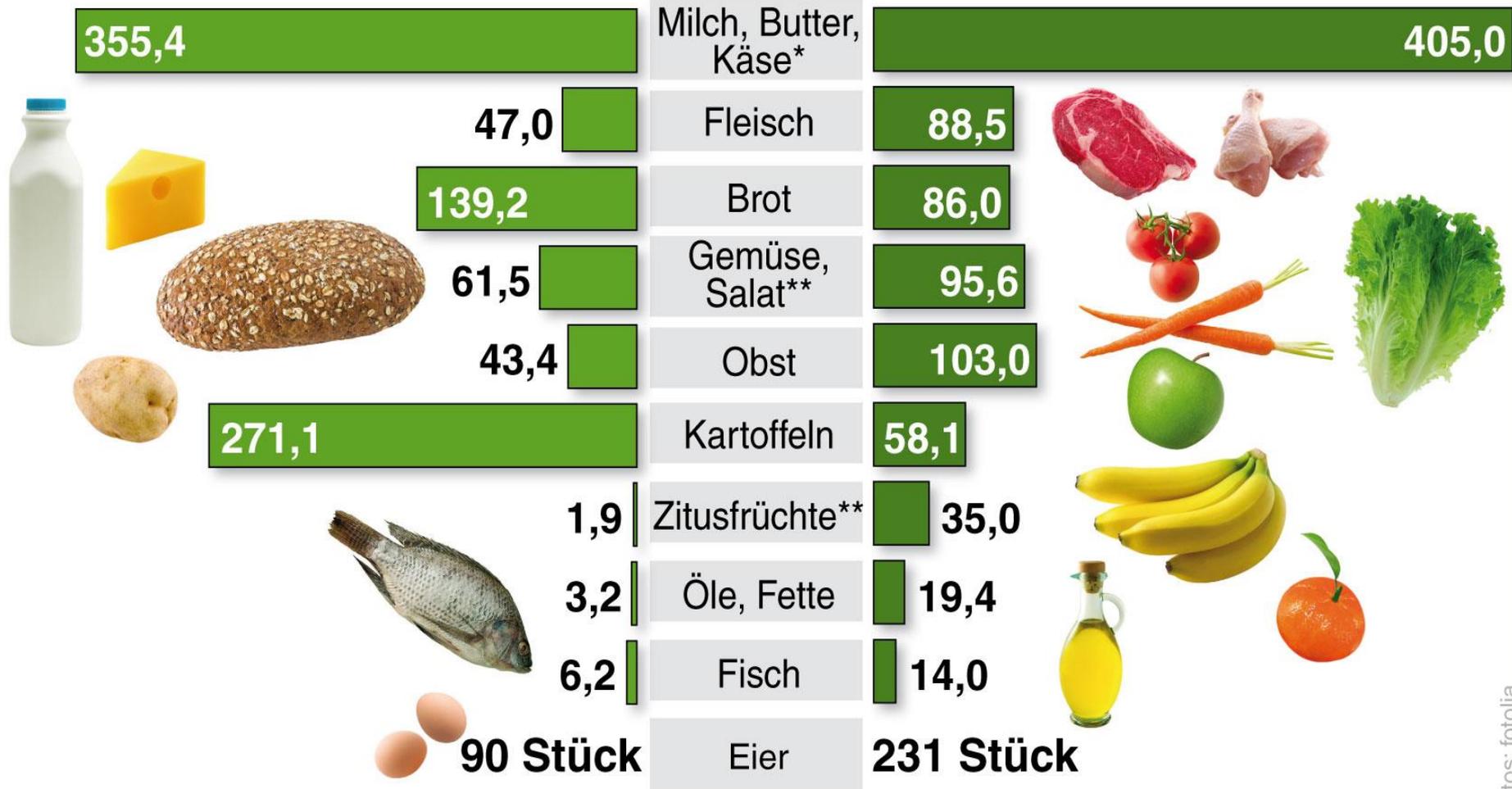
Essen in Deutschland 1900-2014



damals (1900)

Pro-Kopf-Verbrauch
in Deutschland in kg

heute (2014)



*in Vollmilchwert umgerechnet, Schätzung AMI, **inkl. Verarbeitungserzeugnissen in Rohwareäquivalenten

Fotos: fotolia



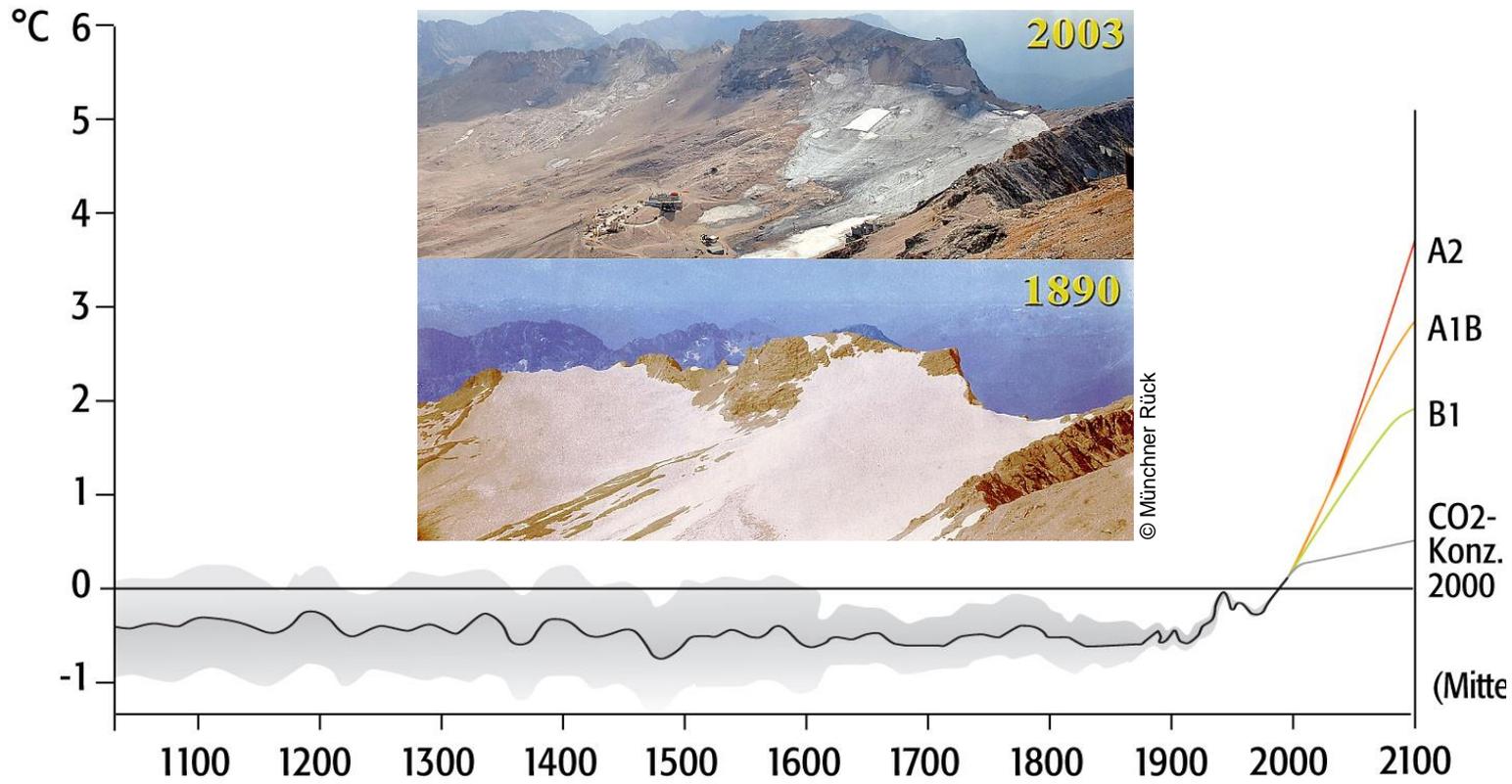
Wichtige globale Herausforderungen (Auswahl)

- Gesundheitsprobleme in reichen und armen Ländern
- Energieverknappung/-verteuerung
- Klimawandel und dessen Folgen
- Armutskrise – Welthungerkrise
- Knappheit an Wasser u. a. Rohstoffen
- Bodendegradation (Bodenzerstörung)
- Biodiversitätsverlust (Artensterben)
- Geschlechterungerechtigkeit – (Jugend)Arbeitslosigkeit
- Wirtschaftskrise – Finanzkrise – Vertrauenskrise
- Kriege – Terrorismus – politische Instabilität – Migration



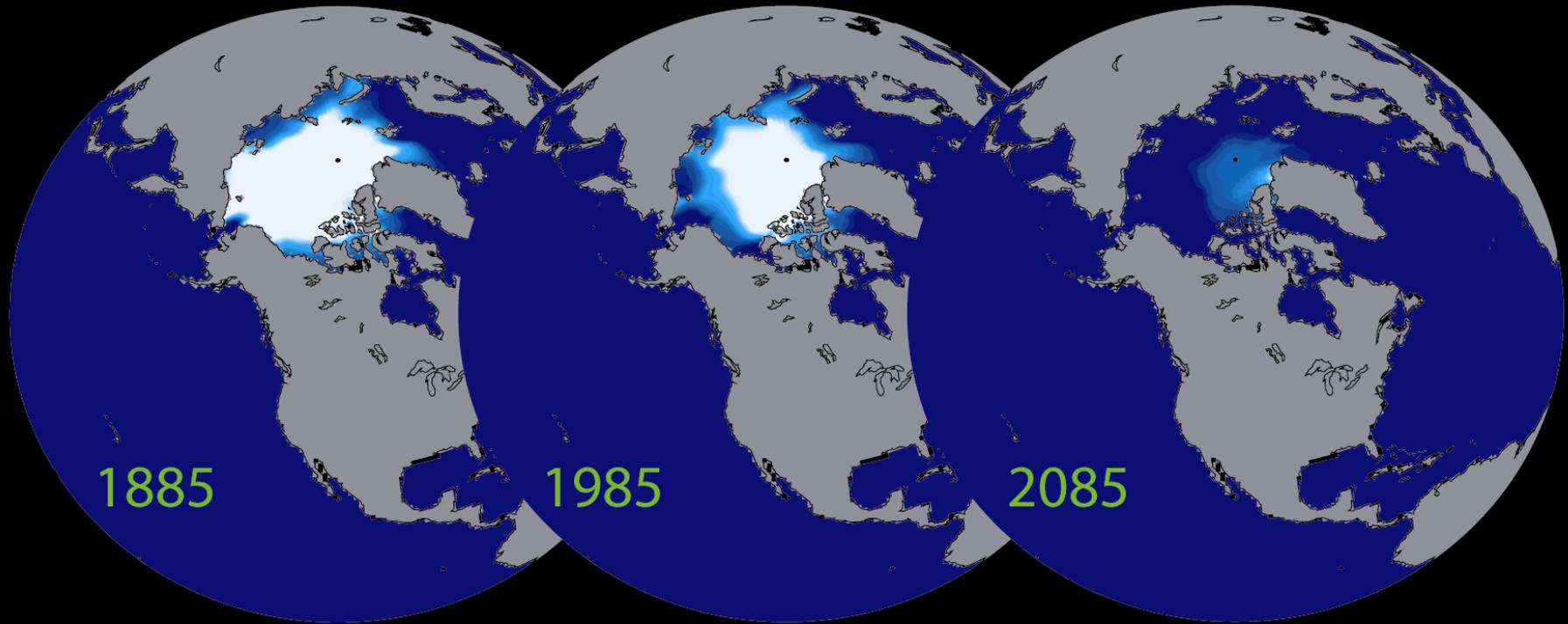
Globale mittlere Lufttemperatur

Temperaturentwicklung. Relativ zur Mitteltemperatur 1980–99 (= Nullwert)





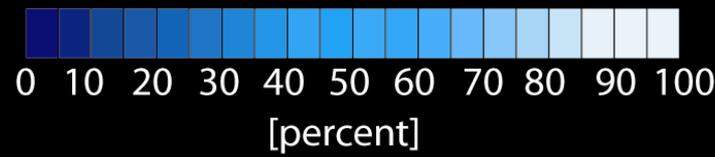
Veränderung der Eisflächen am Nordpol



1885

1985

2085



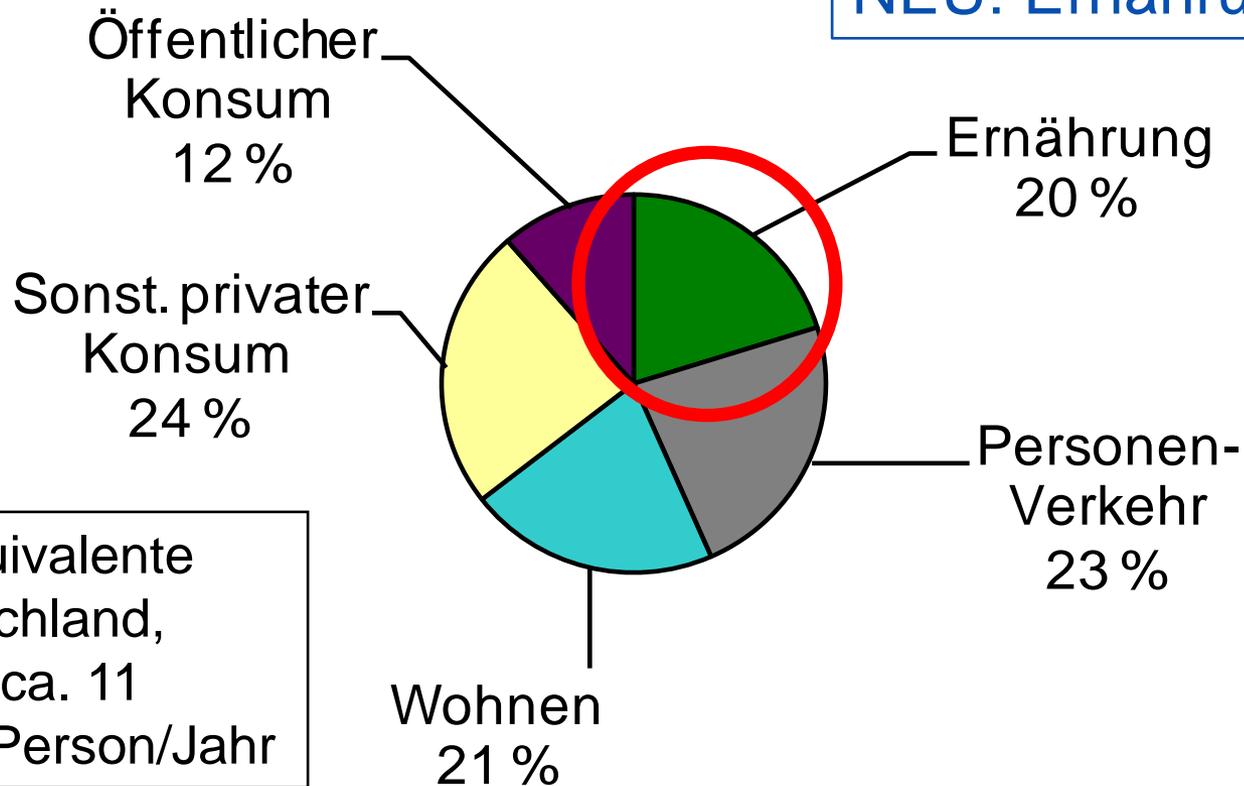
Aug Sept Oct Avg Sea Ice Concentration





Anteile der Treibhausgas-Emissionen nach Bereichen¹

NEU: Ernährung 25 %²



CO₂-Äquivalente
in Deutschland,
gesamt: ca. 11
Tonnen/Person/Jahr

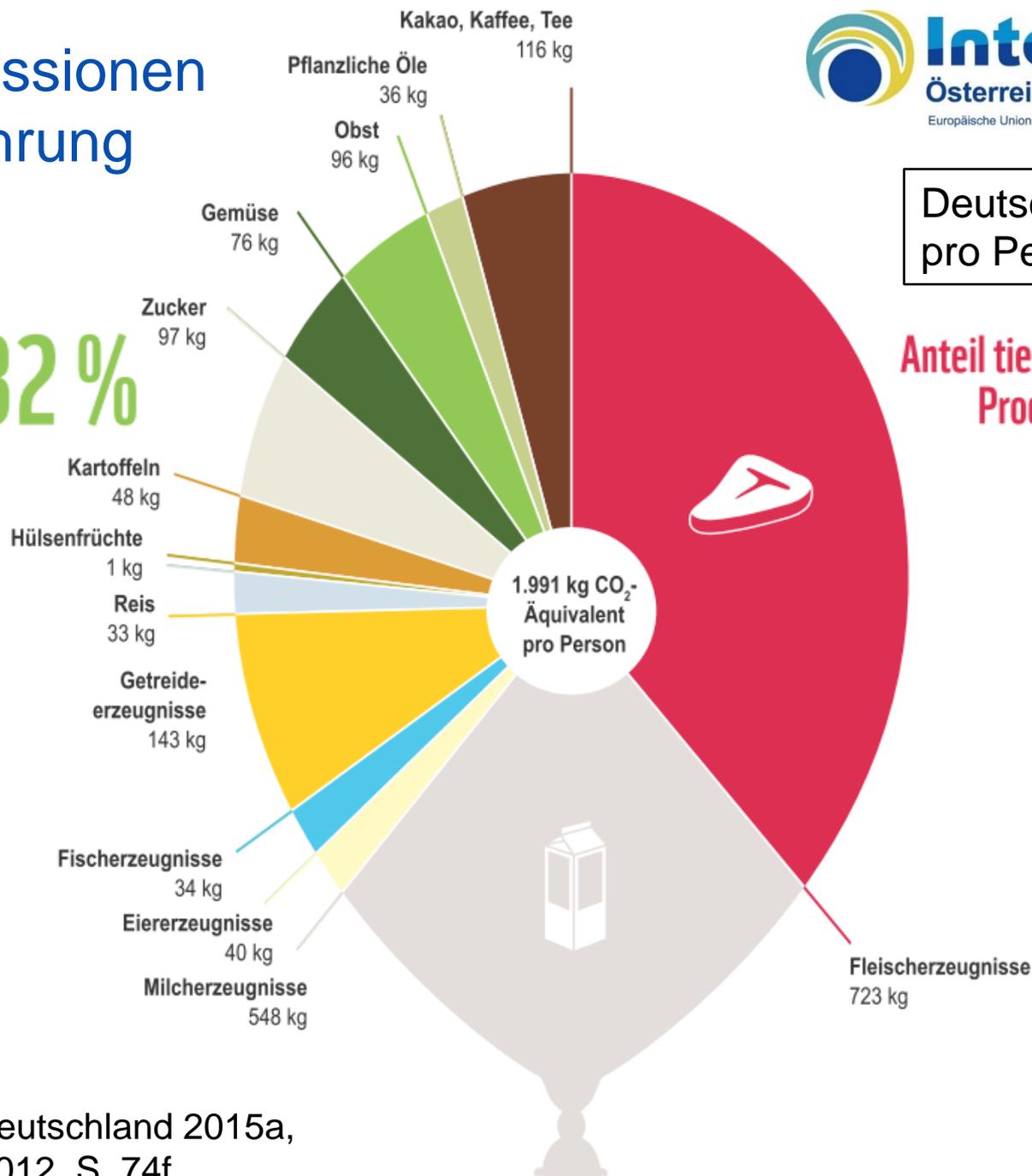
¹weiter berechnet nach Umweltbundesamt 2007, S. 11, 86, 90, 109ff; ²Meier 2015, S. 23; ²Wissenschaftlicher Beirat Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlicher Verbraucherschutz und Wissenschaftlicher Beirat Waldpolitik beim BMEL 2016, S. 37

THG-Emissionen der Ernährung

Deutschland, 2012
pro Person/Jahr

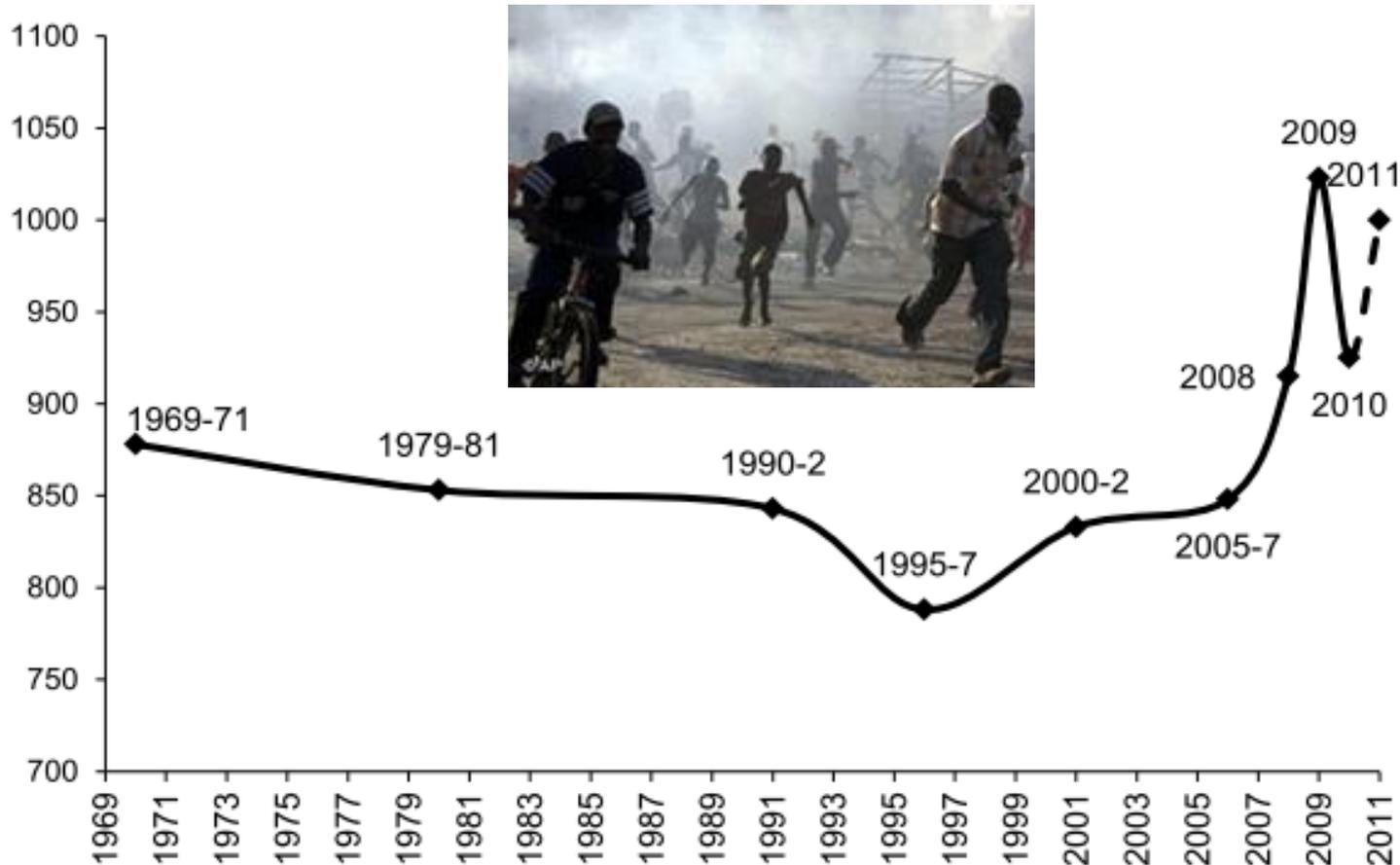
Anteil tierische Produkte: **68 %**

Anteil pflanzliche Produkte: **32 %**

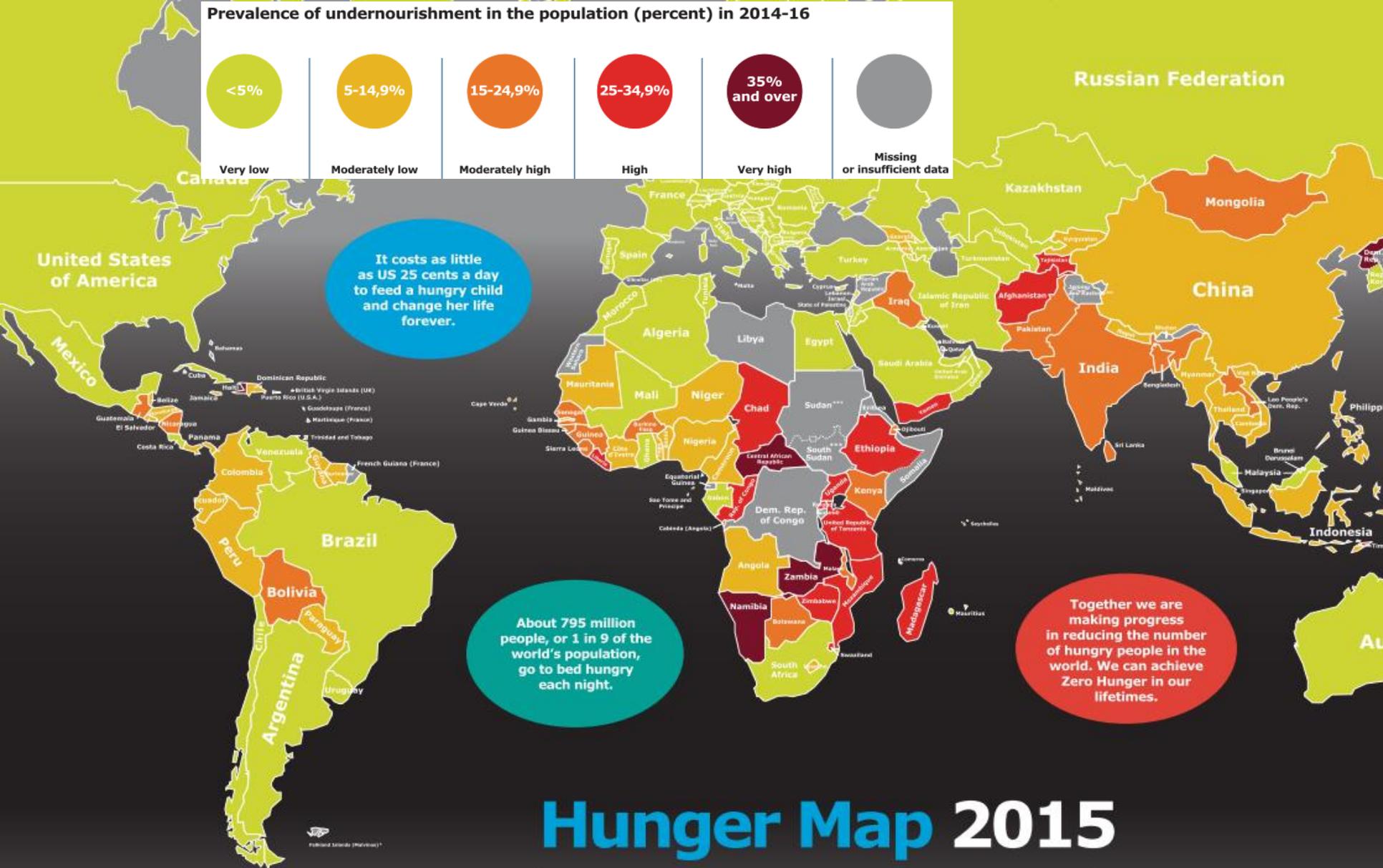
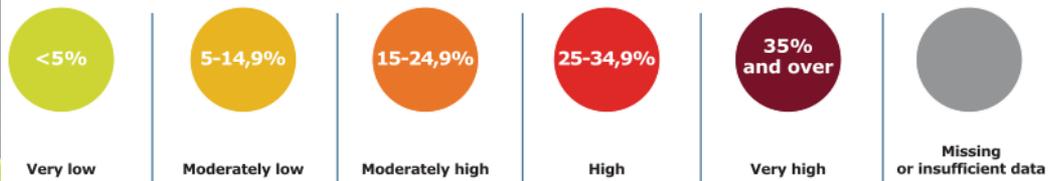




Zahl der Hungernden weltweit (in Mio.)



Prevalence of undernourishment in the population (percent) in 2014-16



It costs as little as US 25 cents a day to feed a hungry child and change her life forever.

About 795 million people, or 1 in 9 of the world's population, go to bed hungry each night.

Together we are making progress in reducing the number of hungry people in the world. We can achieve Zero Hunger in our lifetimes.

Hunger Map 2015



Eigentlich sieht die Welt so aus.

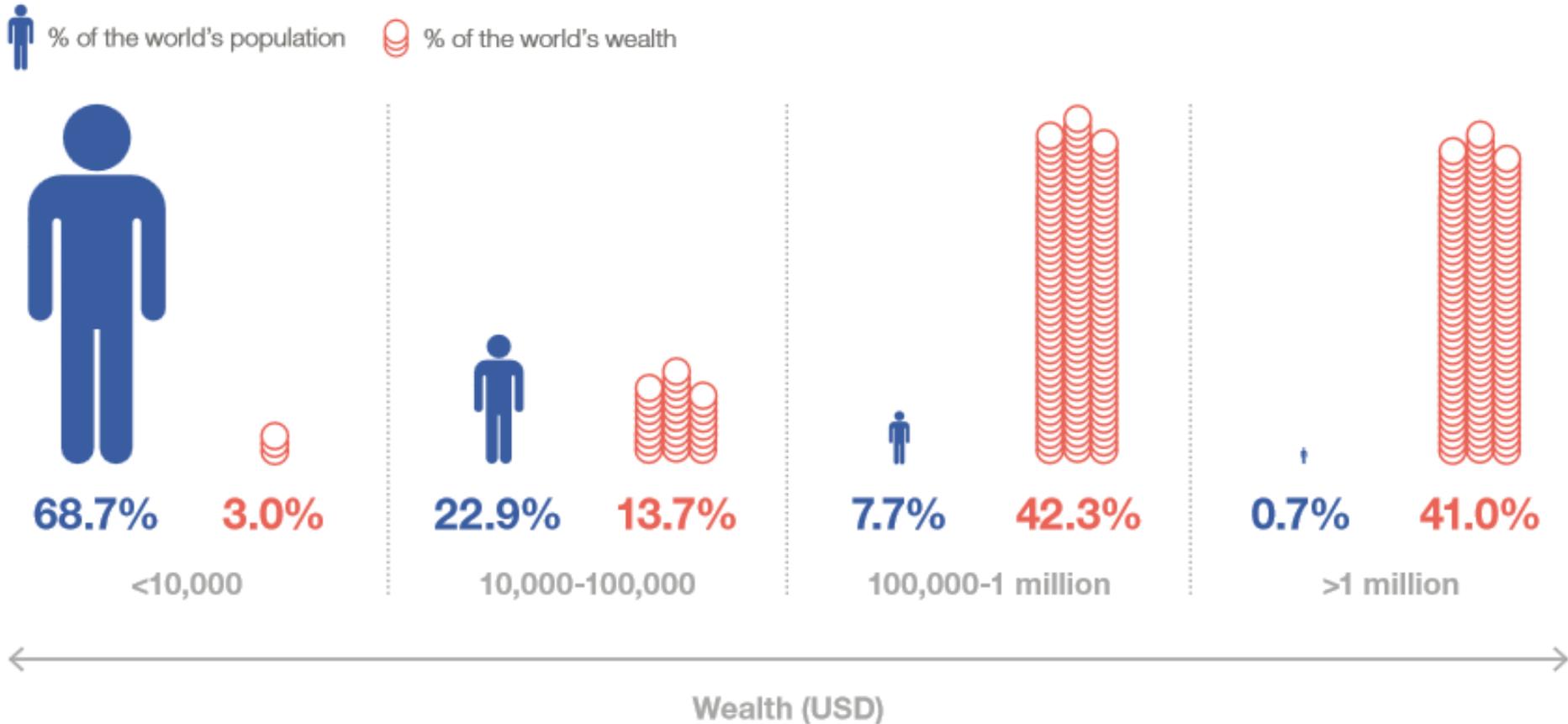
Fastenopfer, Luzern, Schweiz o. J.
(eigenes Foto von Plakatwand)



Interreg 
Österreich – Bayern 2014 – 2020
Europäische Union – Europäischer Fonds für Regionale Entwicklung



Weltweite Verteilung des Vermögens



800 Mio. Menschen leben unterhalb Armutsgrenze (1,25 US-\$/Tag)



Gliederung

1. Ein Blick zurück – und aktuelle globale Herausforderungen
2. Leitbild „Nachhaltige Entwicklung“
3. **Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung**
4. Fazit



Definition des Leitbilds „Nachhaltige Entwicklung“

Nachhaltige Entwicklung bzw. Sustainable Development

„ist die Bezeichnung für eine Entwicklung, in der die Bedürfnisse *heutiger* Generationen befriedigt werden sollen, ohne die Bedürfnisbefriedigung *kommender* Generationen zu gefährden.“

– und in der *eine* Region der Welt nicht auf Kosten *anderer* Weltregionen lebt.

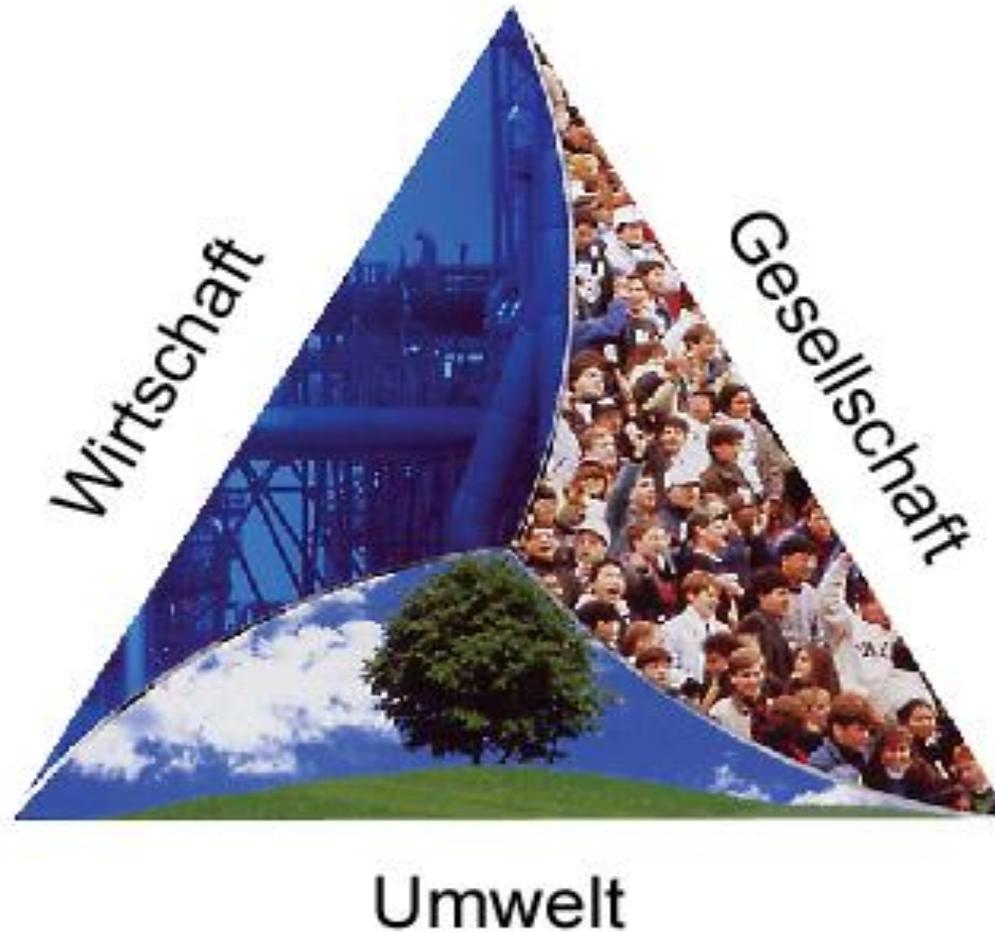


Ziel: Globale Gerechtigkeit und Chancengleichheit für **alle gegenwärtig** auf der Erde lebenden Menschen schaffen und auch für **zukünftige** Generationen sichern.



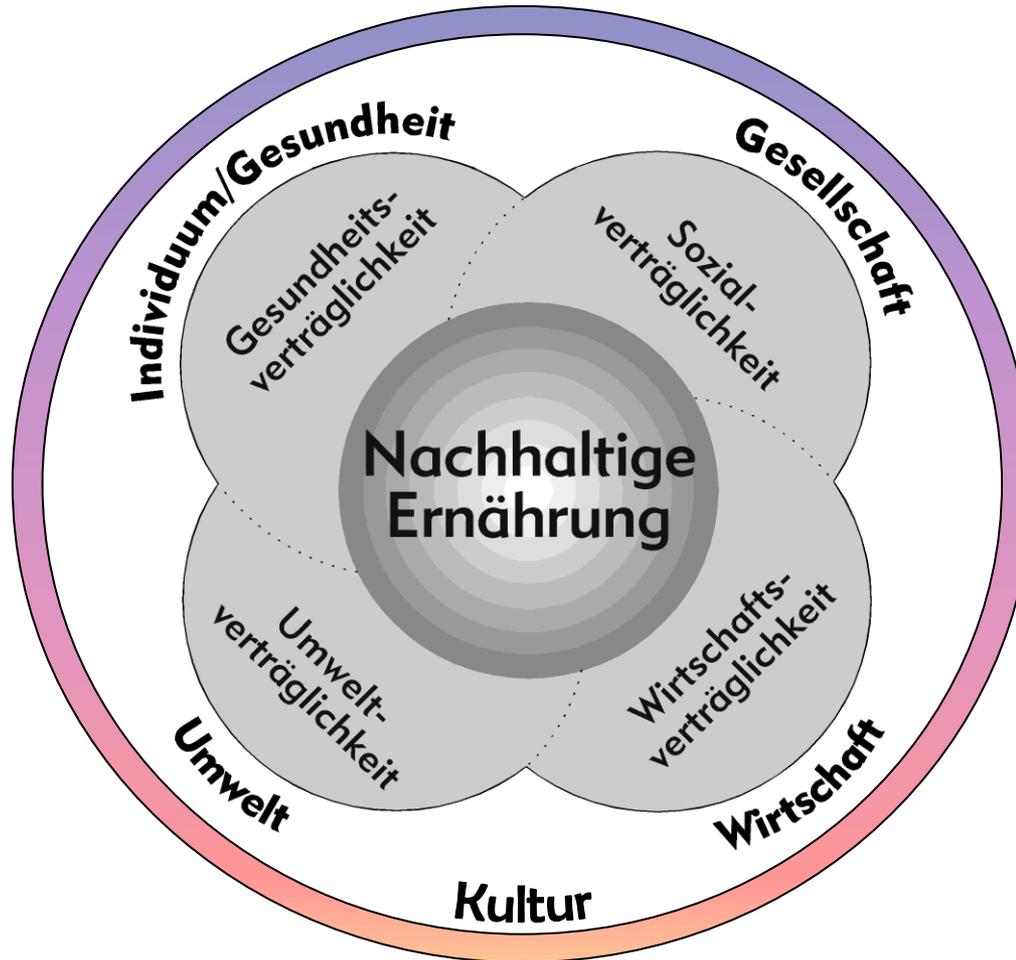


Drei klassische Dimensionen der Nachhaltigkeit





Fünf Dimensionen einer Nachhaltigen Ernährung





Stufen der Nahrungsversorgung



© Dieter Schütz /PIXELIO

Vorleistungs-
produktion



© birgith/PIXELIO

Erzeugung in
Landwirtschaft



© Olga Meier-Sander/PIXELIO

Verarbeitung



Vermarktung/Handel

Abfallentsorgung



© Hartmut910/PIXELIO

Zubereitung/Verzehr



© Rainer Sturm/PIXELIO



© Gabi Schoenemann /PIXELIO



Gliederung

1. Ein Blick zurück – und aktuelle globale Herausforderungen
2. Leitbild „Nachhaltige Entwicklung“
- 3. Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung**
4. Fazit



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

(überwiegend lakto-vegetabile Kost)

ökologisch

- größte Entlastung im gesamten Ernährungssystem
- Flächenbedarf pflanzlicher Lebensmittel ↓
- virtuelles Wasser ↓

sozial

- Veredelungsverluste ↓ durch weniger Fleisch und Milch
- aber: bei Haltung von Wiederkäuern auf Dauergrünland entstehen „Veredelungsgewinne“ (nicht bei Intensivhaltung)
- deutlich verminderter, aber doch gewisser Verzehr tierischer LM: Beitrag zu gerechterer Verteilung globaler Nahrungsressourcen
- Futtermittelimporte führen zu Flächenkonkurrenz mit der einheimischen Nahrungserzeugung in Entwicklungsländern
- Rodung von Regenwald für Sojaanbau/Viehweiden problematisch



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel

(überwiegend lakto-vegetabile Kost)

gesundheitlich

- komplexe Kohlenhydrate ↑ - Fett, ges. FS, Chol., Purine ↓
- Vitamine, Mineralstoffe, Ballastst., sekundäre Pflanzenst. ↑
- Sättigungswirkung ↑ bei weniger Nahrungsenergie
- Studien mit Vegetariern: gesundheitliche Vorteile

ökonomisch

- Lebensmittelausgaben ↓ - Fleisch und Wurst meist teuer

kulturell

- vor 60 Jahren war Fleisch noch etwas Besonderes
- Männer verzehren mehr Fleisch- und Wurstwaren als Frauen (kulturell, nicht biologisch bedingt)
- neue Geschmackserlebnisse durch vegetarische Gerichte



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel

ökologisch

- Energie- und Rohstoffverbrauch ↓
- Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase ↓
- Bodenerosion ↓, Artenvielfalt ↑, natürliche Kreisläufe ↑
- in der Regel keine Belastung von Boden, Wasser und Lebensmitteln mit Pestiziden, Nitraten und Tierarzneimitteln
- tiergerechtere Haltungsbedingungen
- keine Gentechnik und Bestrahlung

ökonomisch

- in der Regel Existenzsicherung ↑
- Arbeitsplätze ↑
- aber: Öko-Lebensmittel sind nicht genau so billig





Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Ökologisch erzeugte Lebensmittel

sozial

- keine Import-Futtermittelimporte aus Entwicklungsländern
- Ertragssteigerungen gg. herkömmlichem Landbau in EL
- Zufriedenheit der ErzeugerInnen ↑
- soziale Leistungen wie Schulbauernhöfe

gesundheitslich

- sekundäre Pflanzenstoffe ↑
- Pestizide ↓, Nitrat ↓, Tierarzneimittel ↓
- Lebensmittelzusatzstoffe ↓
- teils intensiverer Geschmack

kulturell

- erfüllen Bedürfnis viele Menschen nach mehr Natürlichkeit
- Transparenz und Vertrauen ↑





Siegel der Bio-Anbauverbände



- Erfüllung der EU-Verordnung
- deutlich strengere Anforderungen
- Unterschiede bei einzelnen Verbandsrichtlinien
- Überwachung durch zugelassene Kontrollstellen





Handels- und Eigenmarken (Auswahl)

- erfüllen nur Mindeststandards der EU-Öko-Verordnung

Rewe



Edeka



Aldi Süd



Netto



Lidl



Alnatura





Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Regionale und saisonale Erzeugnisse

ökologisch

Durch kürzere Transportwege bei regionaler Erzeugung/Verarbeitung:

- Energie- und Rohstoffverbrauch ↓
- Schadstoff-Emissionen ↓
- Bahn ↓ als LKW, Flugzeug extrem ↑



Durch saisonalen Anbau im Freiland:

- Energie ↓ und CO₂-Emissionen ↓
(weil keine Treibhäuser/Folientunnel)



ökonomisch

- Stärkung der kleinen und mittleren Betriebe
- Existenzsicherung durch regionale Kooperationen ↑



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Regionale und saisonale Erzeugnisse

sozial

- überschaubare Strukturen → Vertrauen und Transparenz ↑
- Gefahr von unerlaubten Praktiken und LM-Skandalen ↓

gesundheitlich

- essenzielle und gesundheitsfördernde Substanzen ↑
- schmackhafter durch längeres Ausreifen
- Rückstände an Nitraten und Pestiziden ↓

kulturell

- Wertschätzung regionaler Spezialitäten/Biodiversität ↑
- automatisch vielfältigere Ernährungsweise durch saisonale Schwankungen



Energieverbrauch und CO₂-Emissionen bei Erdbeeren



© StMUGV/Koerber 2007



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Fair gehandelte Lebensmittel

ökonomisch

- höhere Löhne für ErzeugerInnen, faire Preise
- Zwischenhandel ↓
- langfristige Abnahmegarantien + Vorauszahlungen
- faire Preise auch für LandwirtInnen in Deutschland und Europa notwendig
- Mehrpreis erklärungsbedürftig



sozial

- Ausschluss der schlimmsten Formen von Kinderarbeit
- Qualifizierung der ProduzentInnen vor Ort ↑
- Förderung sozialer Projekte wie Schulen und Krankenhäuser
- in Europa: Sicherung bäuerlicher Existenzen und
↑ Arbeitsplätze im ländlichen Raum -
dadurch Erhalt von Kulturlandschaften



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

Fair gehandelte Lebensmittel

ökologisch

- Umweltschutzauflagen wie Trinkwasserschutz, Wiederaufforstung, geringer Chemikalieneinsatz etc.
- etwa 2/3 der fair gehandelten Lebensmittel stammen inzwischen aus ökologischer Erzeugung

gesundheitlich

- Pestizideinsatz ↓, Schutz des Trinkwassers ↑
- höhere Löhne ermöglichen höhere Ausgaben für LM und Bildung: ⇒ besserer Ernährungs- und Gesundheitsstatus

kulturell

- Lebensmittel aus Fairem Handel als Genuss
- Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit in Industrieländern trägt zu mehr Verantwortung und Fairness bei → Gerechtigkeit ↑



Siegel des Fairen Handels (Auswahl)

100%-Fair-Händler



EL PUENTE
Partnerschaftlicher Weltbandel



Bio-Unternehmen



Rapunzel

Lebensmitteleinzelhandel



Tegut



Lidl



Aldi



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel
- Fair gehandelte Lebensmittel
- Ressourcenschonendes Haushalten
- Genussvolle und bekömmliche Speisen



© Koerber 2008



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung

- Bevorzugung **pflanzlicher** Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
- **Ökologisch erzeugte** Lebensmittel
- **Regionale und saisonale** Erzeugnisse
- Bevorzugung **gering verarbeiteter** Lebensmittel
- **Fair gehandelte** Lebensmittel
- **Ressourcenschonendes** Haushalten
- **Genussvolle und bekömmliche** Speisen

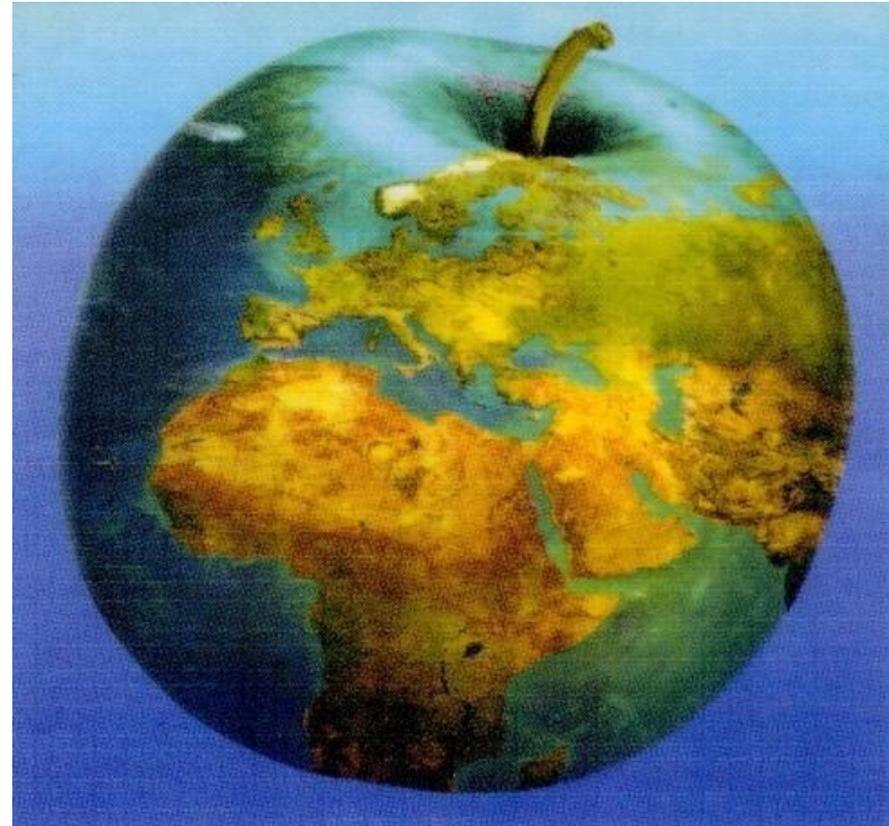


© v. Koerber 2008



Grundsätze für eine Nachhaltige Ernährung (Kurzform)

- bevorzugt pflanzlich
- ökologisch erzeugt
- regional und saisonal
- bevorzugt gering verarbeitet
- fair gehandelt
- ressourcenschonend
- genussvoll und bekömmlich



© v. Koerber



Fazit

Nachhaltige Ernährung fördert:

- Vorbeugenden Gesundheitsschutz
- Faire Wirtschaftsbeziehungen
- Soziale Gerechtigkeit
- Saubere Luft, sauberes Trinkwasser, gesunde Böden
- Lebendige Esskultur

Besondere Qualität von nachhaltigen
Lebensmitteln gibt es nicht zum Null-Tarif

Wertschätzung gegenüber unseren Lebensmitteln
erhöhen ⇒ **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)!**



Nachhaltigkeits-Entwicklungsziele der UN Sustainable Development Goals – Agenda 2030



Unser Beitrag gegen einseitige Ernährung.

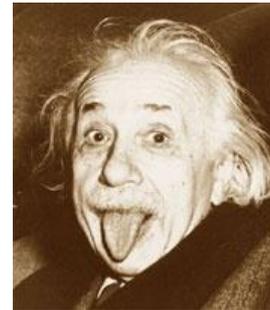
RITTER SPORT. IN 24 PRALL GEFÜLLTEN SORTEN.





„Probleme lassen sich nicht mit den Denkweisen lösen, die zu ihnen geführt haben.“

Albert Einstein



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



www.nachhaltigeernaehrung.de

K. v. Koerber, T. Männle, C. Leitzmann
Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung
Haug-Verlag, Stuttgart, 11. Aufl., 2012

Karl von Koerber, Hubert Hohler
Nachhaltig genießen –
Rezeptbuch für unsere Zukunft
TRIAS-Verlag, Stuttgart, 2012

