

Unser Essen

Was braucht der Mensch?

Der Mindestbedarf an Energie für gesunden Körper und aktives Leben liegt bei 2.300 kcal/Tag
Ein Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen, Kohlenhydraten und Fett ist nötig

Das Recht auf ausreichende und angemessene Nahrung ist ein grundlegendes Menschenrecht.
Es ist in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte und insbesondere in Artikel 11 des Internationalen Paktes über wirtschaftliche, soziale und kulturelle Menschenrechte festgeschrieben, der völkerrechtlich bindend ist. Das Recht auf Nahrung ist in vielen internationalen Übereinkommen enthalten und wurde zuletzt auf dem Welternährungsgipfel in Rom 1996 bestätigt.

„Jedes Kind, jede Frau und jeder Mann, soll allein oder in Gemeinschaft mit anderen jederzeit und aus eigener Kraft Zugang in Würde haben zu quantitativ, qualitativ und kulturell angemessener Nahrung, die frei ist von schädlichen Substanzen, und über die entsprechende Kaufkraft verfügen, damit sie sich für ein aktives Leben versorgen können.“

Bei den Vielen zu wenig,.....

Statistisch stehen 2.700 kcal/Tag / Mensch zur Verfügung, genug für jeden Menschen auf dieser Erde
Aber die Realität sieht anders aus.

Weltweit leiden knapp 1,1 Milliarden Menschen an Unterernährung und Hunger.
nimmt man die Menschen dazu, die unter Mangelernährung leiden, sind es sogar 2 Milliarden.

Bei einer Versorgung, die unter 2.300 kcal/Tag liegt
sind Auszehrung, Apathie, Anfälligkeit für Krankheiten und eine geringe Lebenserwartung die Folge

18% der Weltbevölkerung hungert, das sind 826 Mio Menschen
1999 starben 36 Mio Menschen an direkten Folgen fehlender Ernährung, das waren täglich 100.000 Menschen. - Ein stiller Tod - der von der Weltöffentlichkeit nicht wahrgenommen wird.

Daß es -trotz völkerrechtlicher Verpflichtung und vollmundiger Reden- bisher nicht gelingt alle Menschen ausreichend regelmäßig nährstoffreich (kulturell angepaßt) mit Nahrung zu versorgen liegt am Scheitern der Politik: An der ungleichen Verteilung von Nahrungsmitteln, d.h. dem ausreichendem Einkommen bzw. Zugang zu den nötigen Ressourcen um die nötigen Lebensmittel zu kaufen bzw. sie anzubauen.

Und es muß davon ausgegangen werden, daß die sowieso schon bescheidene Verpflichtung der Regierungsvertreter auf dem Welternährungsgipfel 1996 in Rom die Zahl der Hungernden bis 2015 zu halbieren keinesfalls erreicht wird: Zu gering sind die Anstrengungen die unternommen werden; zu massiv sind die weltwirtschaftlichen Auswirkungen auf die kleinbäuerliche Landwirtschaft der Länder im Süden, wo noch immer die überwiegende Zahl der Bevölkerung lebt. Und gerade dort, wo die Lebensmittel angebaut werden, leben heute 85 % der Hungernden. Und ihre Zahl steigt unter dem Druck der industrialisierten Agroindustrie von EU, USA und Japan, die ihre Interessen über die Welthandelsorganisation durchsetzt, mit Auswirkungen bis in die entferntesten Dörfer weltweit.

.....bei Wenigen zu viel.

Wieviel ist aber 'zu viel' ?

Ganz praktisch merken wir das wohl alle selbst ganz gut:

- am Völlegefühl nach dem Essen
- an Kleidungsstücken die kneifen oder einfach nicht mehr zugehen
- und an den Begleiterscheinungen des Mehr- oder Übergewichts
- vorausgesetzt wir achten auf die Signale unseres Körpers!

Die langfristigen Gesundheitsrisiken von überhöhtem Fleischkonsum und Übergewicht werden uns über die Medien hinlänglich bekannt gemacht. Rezepte zum Abnehmen gibt es massenhaft. Hier besteht kein zusätzlicher Informationsbedarf.

‚Zu viel‘ – aus ökologischer Sicht

Anders sieht es aus mit den Auswirkungen des ‚zu viel‘ beim Essen auf unsere Umwelt
 ‚Genuss und Nachhaltigkeit‘ beleuchtet das sehr detailliert
 und hat mir Aspekte vermittelt, die mir bisher unbekannt waren.

Land-Indexpunkte

1.500 qm landw. Fläche ‚gehören‘ jedem Einzelnen. Der tägliche Umweltraum, die bereits in früheren Kapiteln errechneten 4 qm würde beim Anbau ertragreicher Nahrungspflanzen ausreichen sogar ein Mehrfaches der heutigen Bevölkerung zu ernähren.

Interessant der Vergleich, was diese 4 qm liefern können:

12 kg Kartoffeln oder 9 kg Gemüse oder sogar 20 kg Bananen

Allerdings liefern 4 qm täglich nur eine Hand voll Kaffee- oder Kakobohnen. Ein paar Schalen Kaffee oder eine Tafel Schokolade /Tag verbrauchen einen beträchtlichen Teil unseres Flächenbudgets.

Umgerechnet auf Land-Indexpunkte (kurz LIP) dürfte jeder 100 LIP verbrauchen.

Während 1 kg Kartoffeln etwa 8 LIP hat, sind es bei 1 kg Kaffee 400 LIP - 1 Tasse Kaffee etwa 4 LIP, 1 kg Brot zwischen 30 und 50 LIP.

Eng wird es beim Fleisch, das im Mittelwert etwa 400 LIP / kg hat.

Eine Mahlzeit aus 1 Schweineschnitzel mit Kartoffeln und Salat verbraucht mit 83 LIP fast das ganze Tagespensum einer Person.

Jeden Tag eine oder gar mehrere Fleischspeisen zu essen ist somit ‚welt-unverträglich‘

CO₂-Indexpunkte

Noch interessanter wird es beim CO₂-Umweltraum

Als durchschnittlicher ‚Verbrauch‘ pro Person wird hier von 5 kg CO₂ pro Tag ausgegangen

Naheliegenderweise gibt es einen steigenden Verbrauch, je nachdem, wie die Nahrungsmittel, die ich zu mir nehme, produziert wurden

bei vegetarischer Ernährung aus biologischem Anbau ist das noch unbedenklich

bei vegetarischer Ernährung aus Intensivlandbau mit hohem Maschineneinsatz verbräuche ich schon 1/15tel meines CO₂-Umweltraums

bei Ernährung mit Fleischanteil bin ich gleich über meinem Punktwert, denn 1 kg Rindfleisch entspricht dem CO₂-Pensum von 2 Tagen!!!

Bei importierten Lebensmitteln wird durch den **Transport** über weite Strecken das CO₂-Kontingent weiter ausgeschöpft. Und das steigert sich noch wenn der zusätzlich Energiebedarf von Straßenbau, Ö Raffinerie, Verkehrsüberwachung zugerechnet wird.

Nach Angaben des B.U.N.D. müssen pro kg südafrikanischer Weintrauben mehr als 10 kg CO₂ veranschlagt werden – also das doppelte Tagespensum eines Menschen!!

Auf der anderen Seite sind Tomaten aus geheizten heimischen Glashäusern mit ca. 180 CIP/kg etwa 15x so CO₂-intensiv wie Freiland-Tomaten, die per LKW aus Spanien gebracht werden.

Ein weiterer Bereich, der den CO₂-Verbrauch in die Höhe treibt ist die **Weiterverarbeitung** von Lebensmitteln. Grundsätzlich gilt hier: umso mehr weiter verarbeitet, umso höherer CO₂-Verbrauch

Zu fragen wäre hier auch nach dem ökologischen Kosten der Neuentwicklung gentechnisch veränderter Pflanzen. Jahrelange Forschung bis zur Erlangung einer veränderten Sorte verschlingt nicht nur Millionen Dollar – sondern auch ungeheure Mengen Energie (und Wasser).

Womit wir beim Wasser wären, das unbedingt zur Nachhaltigkeit gehört: Frisch-**Wasser**verbrauch und Wasserverschmutzung/-belastung. Schon die ‚Grüne Revolution‘ erforderte neben den besten Böden auch

regelmäßige Bewässerung. Gentechnologisch veränderte Pflanzen verlangen vielfach noch mehr. Das heißt auch hier: von biologischem Anbau bis zum Anbau gentechnisch veränderter Pflanzen ein gesteigerter Wasserverbrauch. Und dass in jeder Weiterverarbeitungsstufe von Nahrungsmitteln Wasser benötigt und verbraucht wird - und damit auch der Verbrauch mit dem Verarbeitungsgrad steigt - ist sowieso klar.

Was können wir tun?

Vielleicht hilft die Frage: Wo kommt es her? Wer bietet es an (und verdient daran)?

Zu bedenken ist die zunehmende Machtkonzentration der Nahrungsmittelmultis.

Sie vereinigen vielfach die gesamte Nahrungsmittelkette in ihren Händen:

Vom Saatgut (Einfluß auf Saatbanken mit Forschung / Patentierung mit den dazu gehörenden Chemikalien über den Landmaschinenmarkt

zum Besitz riesiger Ländereien auf denen sie für den internationalen Markt anbauen lassen

über die Weiterverarbeitung der Nahrungsmittel -auch mit chem. Zauberformel hinsichtlich Geruch, Geschmack und Haltbarkeit

und natürlich wichtig: die Vermarktung bis zum propagierten Ernährungstrend

und last-not-least die Verkaufsketten, in denen Land-auf-Land-ab das selbe Angebot in den Regalen zu finden ist.

Versteht sich, dass sie ihren Einfluß geltend machen an allen wichtigen Schaltstellen:

von der nationalen Regierung über die EU-Ebene (Subventionen) bis zur Handelspolitik der WTO.

Sie vereinnahmen Sparte für Sparte und bestimmen damit zunehmend Angebot und Qualität dessen, was wir zu uns nehmen. Da werden Nahrungsmittel vorgegaukelt, die gar nicht auf dem Teller sind.

Als Einzelner können wir das allein nicht stoppen. Aber es gibt Initiativen, die versuchen dem an bestimmten Stellen Einhalt zu gebieten.

Was sollen wir essen?

Wir sind eingebunden in das weltweite System, das die Einen hungern lässt während es die Anderen mit einem Angebot überschwemmt, das es mancher und manchem schwer macht, noch zu wissen, was der Körper nötig hat – und was ihm eher schadet; was ethisch und ökologisch vertretbar ist – und was gegen die eigene Überzeugung ist.

Empfehlung:

Nicht wegen der Indexpunkte die Ernährungsgewohnheiten ändern, weil sonst nicht durchzuhalten, sondern 'nur ein wenig umstellen', z.B. weniger Fleisch verwenden und das mit Genuß essen

Ein bisschen mehr regional und saisonal ernähren, statt alles zu allen Zeiten und so exotisch wie möglich
Das hilft auch regional bäuerliche Existenzen und die Kulturlandschaft erhalten. Dann sind auch Umsatz und Gewinne mehr bei Kleinerzeugern als Multikonzernen

Sich darüber informieren, woher die Nahrungsmittel kommen, wie sie produziert wurden, was in ihnen drin ist – die Kennzeichnungspflicht kommt dem entgegen.

Für die eigene Gesundheit besonders wichtig: - so frisch und so wenig verarbeitet wie möglich
denn durch Weiterverarbeitung werden aus Lebensmitteln unter Umständen reine Füllstoffe.

Wir können entscheiden ein paar Pfennige mehr zu bezahlen für Nahrungsmittel, die so hergestellt wurden, dass sie noch ein ‚Mittel zum Leben‘ sind - nicht nur ein momentaner Genuß für die Augen und Verführung (richtiger Irreführung) von Geruchsinn und Gaumen.

Nicht (nur) mit dem Blick auf die Hungernden weltweit sich kasteien, denn auch das wäre nicht zu schaffen!!
Bewußtes Essen. Beachtung wann Sättigung erreicht. Das senkt die Menge -
und damit das eigene Gesundheitsrisiko und die Umweltbelastung und fördert die Solidarität.

Politik mit dem Kochtopf machen, wie es Brot für die Welt nennt.
Dann schmeckt es auch noch wenn wir über unseren Tellerrand sehen!

4.6.2004

Marlies Olberz