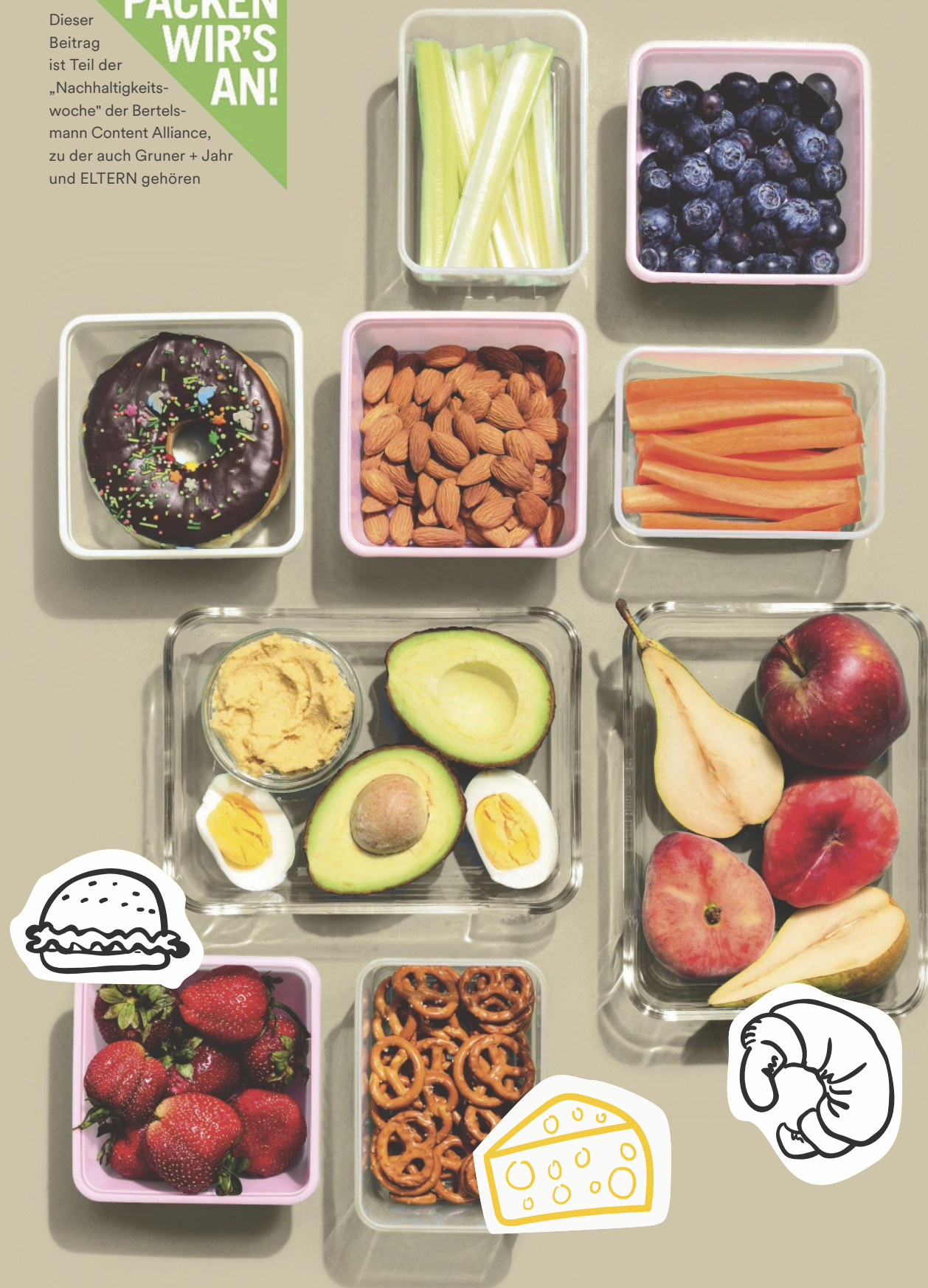


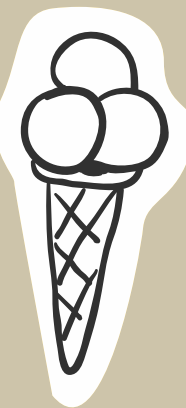
PACKEN WIR'S AN!

Dieser Beitrag ist Teil der „Nachhaltigkeitswoche“ der Bertelsmann Content Alliance, zu der auch Gruner + Jahr und ELTERN gehören

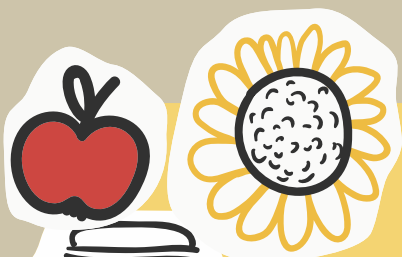


Besser essen! Nur wie?

Warum wird es Eltern so schwer gemacht, sich und ihre Kinder gut und nachhaltig zu ernähren? Es gibt **kluge Empfehlungen**, doch sie lassen sich nur schwer umsetzen. Und das liegt nicht nur an den Verbraucherinnen und Verbrauchern. Fragen und Forderungen von ELTERN-Autorin Carina Frey »



FOTOS: iStock/MangoStar_Studio, stock.adobe.com; ILLUSTRATIONEN: stock.adobe.com



VIEL LESESTOFF

Das Gutachten „Politik für eine nachhaltigere

Ernährung“ kann kostenlos auf der Internetseite des Bundesernährungsministeriums unter www.bmel.de heruntergeladen werden. Der Deutsche Ethikrat sprach auf seiner Jahrestagung über Ernährungsverantwortung unter anderem in Familie und Schule. Die Abschrift gibt's hier: www.ethikrat.org

KITA-VERPFLEGUNG

Eine beitragsfreie Kita- und Schulverpflegung würde den Staat jährlich rund 5,5 Milliarden Euro kosten, hat der Wissenschaftliche Beirat WBAE ausgerechnet. Durch die Abschaffung der Mehrwertsteuererleichterungen auf tierische Produkte und eine Softdrinksteuer kämen aber im Gegenzug 5,3 bis 6,9 Milliarden Euro pro Jahr zusätzlich rein.

1. Mein Einkaufsdilemma

Ich stehe im Supermarkt vor dem Obstregal und habe mal wieder das Gefühl, es nur falsch machen zu können. Ich möchte Pfirsiche kaufen. Es gibt spanische Bio-Pfirsiche, das Kilo fertig gepackt in einer Plastikschiene, und lose, konventionell angebaute Früchte aus Italien. Die Plastikverpackerei geht mir mächtig auf den Keks, sofort habe ich die Bilder von vermüllten Stränden im Kopf. Das spricht gegen die Bio-Pfirsiche.

Andererseits ist der Ökoanbau umweltschonender, es wird weniger gedüngt und gespritzt. Bio-Obst enthält deutlich weniger Pestizidrückstände als konventionell hergestellte Ware, ist also besser für meine Kinder. Ein Plus für die Öko-Früchte. Aber essen wir überhaupt ein Kilo Pfirsiche, oder wird die Hälfte vorher schlecht und landet im Müll? Das würde jeden Bio-Vorteil zunichtemachen. Und fahren italienische Pfirsiche eigentlich weiter als spanische? Je länger ich vor dem Regal stehe, desto weniger Lust habe ich auf Pfirsiche. Ich greife ein paar lose Früchte und gehe entnervt weiter.

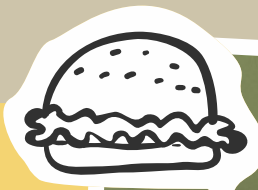
Ich weiß, es ist absurd, so lange über Pfirsiche nachzudenken. Als ob es im Leben nichts Wichtigeres gäbe. Aber die Pfirsiche stehen exemplarisch für mein Einkaufsdilemma. Mir ist Umweltschutz wichtig. Der Klimawandel, das Artensterben, Plastikstrudel im Meer – das alles macht mir Sorgen. Ich möchte, dass meine Kinder und ihre Kinder weiterhin gut auf diesem wunderbaren Planeten leben können. Seit Jahren lese ich über die Macht der Verbraucher. Ehrlich: Ich möchte mich richtig verhalten und nachhaltig handeln. Aber oft genug weiß ich nicht, was richtig ist. Oder ich habe nur die Wahl zwischen suboptimalen Lösungen (Pfirsiche!). Das macht mich wütend.

2. Die Verantwortung der Politik

„Was Sie beschreiben, ist typisch“, sagt Professor Achim Spiller, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) beim Bundesernährungsministerium. „Im Moment verwirren wir die Menschen heillos.“

Die 18 Wissenschaftler im Beirat haben sich deshalb hingesetzt und in einem knapp 900-Seiten-Gutachten aufgeschrieben, was in der Ernährungspolitik bisher schief läuft: „Bestehende Rahmenbedingungen sind in Deutschland wenig hilfreich, die Verantwortung wird zu stark auf das Individuum verlagert, und viele verfügbare Unterstützungsinstrumente werden nicht genutzt.“ Hier steht verklauuliert, was ich tagtäglich spüre. Offizielle Stellen wie das neu eingerichtete Informationszentrum Checkpoint Ernährung in Berlin predigen einen nachhaltigen Konsum. Die Botschaft: Ich als Verbraucherin habe es in der Hand, den Planeten zu schützen. Darin schwingt mit, dass es an meinem Geiz, meinem Unwissen oder meiner Bequemlichkeit liegt, wenn mir das nicht gelingt. Aber diesen Schuh will ich mir nicht länger anziehen. Denn bisher tut die Politik wenig bis nichts, um mich zu unterstützen.

„In Deutschland ist die Vorstellung stark verbreitet, dass der eigene Wille über die Ernährung entscheidet“, sagt Anette Buyken, Professorin für Public Health Nutrition an der Universität Paderborn. „Aber das stimmt nicht. Das Ernährungsverhalten wird wesentlich durch das Ernährungsumfeld geprägt.“ Werbung, Warenangebot, Platzierung, Preis und die Umgebung, in der wir essen – das alles beeinflusst in weit stärkerem Maße, als wir denken, was wir kaufen und essen. Diese Ernährungsumgebungen



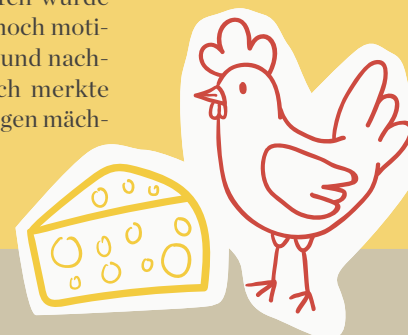
sind nicht fair, stellt der Wissenschaftliche Beirat WBAE nüchtern fest. Denn sie erschweren ein nachhaltigeres Einkaufen und Essen. Nachhaltige Ernährung bedeutet nach Ansicht der Wissenschaftler dabei weit mehr als Umweltschutz. Gesundheit, soziale Mindeststandards, mehr Tierwohl – auch diese Aspekte gehören dazu. In allen Bereichen könnte und müsste der Staat deutlich mehr tun.

3. Die Hindernisse

Nach der Geburt meiner Kinder bekam ich in der Klinik einen Stapel Informationsbroschüren in die Hand gedrückt. Ich las, dass Ernährungsgewohnheiten maßgeblich im Elternhaus geprägt werden, dass ich als Mutter also eine besondere Verantwortung trage. Mir wurde geraten, viel Obst und Gemüse auf den Tisch zu stellen, aber nur wenig Fleisch und Süßes, möglichst oft selbst zu kochen, Süßigkeiten nicht als Belohnung einzusetzen und Kinderlebensmittel zu meiden. Man kann sagen: Ich wurde bestens informiert und war hoch motiviert, meine Kinder gesund und nachhaltig zu ernähren. Aber ich merkte schnell, dass es ein Kampf gegen mächtige Gegner ist. ▶

KOCHENDER KLIMASCHÜTZER

Lecker Essen und den Planeten schützen: Wie das geht, zeigt Johan Rockström im Buch „Eat Good – Das Kochbuch, das die Welt verändert“ (Gerstenberg Verlag, 34 Euro). Rockström ist nicht irgendein Möchtegern-Koch, sondern von Haus aus Wissenschaftler am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Er war maßgeblich an der Erarbeitung der Planetary Health Diet beteiligt.



Umfassend versorgt
in der Stillzeit mit
Femi Baby®

♥ Omega-3
Fettsäuren
DHA 250 mg
EPA 54 mg

Die
Nr.1
Schwangerschafts- & Frauen
Vitamine*

♥ Mineralstoffe
Eisen 15 mg
Magnesium 60 mg
Jod 150 µg
Calcium 120 mg

♥ Vitamine
Folsäure 600 µg
Vitamin C 110 mg, Vitamin D 20 µg,
Vitamin E 13 mg und alle weiteren
B-Vitamine hochdosiert

Die Konzentration der Inhaltsstoffe berücksichtigt die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



tetesept Femi Baby® erhalten Sie in:

- ♥ Drogeriemärkten
- ♥ Supermärkten
- ♥ und auf Amazon.de

tetesept:

* Quelle: Nielsen, MarketTrack, Vitamine & Mineralstoffe Zielgruppe Frauen, Umsatz in € Deutschland, LEH+DM, MAT 39/2020.

Fünf Beispiele:

Überall Zucker



Der Kassenbereich im Supermarkt ist die Eltern-Hölle. Überall Süßes in Kindergriffhöhe. In den Gängen stehen Aufsteller mit Schokolade, auf überzuckerten Joghurts und Frühstücksflocken kleben lustige Comicfiguren. Seit 2007 hat die Werbewirtschaft die an Kinder gerichtete Werbung im Fernsehen um knapp 30 Prozent erhöht. Neun von zehn Werbeclips, die Kinder im Fernsehen oder Internet sehen, beziehen sich auf ungesunde Produkte. Frühstückscerealien für Kinder enthalten im Durchschnitt knapp doppelt so viel Zucker wie die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt. Man kann sagen: Die Kinderwelt ist süß.

Und das hat Folgen. In Deutschland nehmen Kinder deutlich mehr Zucker zu sich, als die WHO für gesund hält. Bereits im Kita-Alter ist eines von zehn Kindern übergewichtig, zwei Prozent haben eine Adipositas, also starkes Übergewicht.

Falsche Prioritäten

Ein internationales Wissenschaftler-Team hat ausgearbeitet, wie ein Speiseplan aussehen müsste, der die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt, die sogenannte Planetary Health Diet. Kurz zusammengefasst: Der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen müsste sich hierzulande ungefähr verdoppeln, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbieren. Aber in Deutschland zählen Fleisch, Zucker und Zuckerwaren zur Grundversorgung. Sie fallen unter den verminderten Mehrwertsteuersatz von sieben Prozent. Dagegen muss ich für gesundes Mineralwasser und klimafreundliche Hafermilch 19 Prozent bezahlen. Es ist absurd.



Billig statt gut

Selbst in der geschützten Umgebung von Schulen und Kitas läuft einiges schief. Zwar hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung einen Qualitätsstandard für gesunde Ernährung in der Kita entwickelt. Die Umsetzung ist in den meisten Bundesländern allerdings freiwillig. Die Experten empfehlen zum Beispiel, beim Frühstück grundsätzlich auf Wurst zu verzichten, pro Woche maximal einmal Fleisch und einmal Fisch anzubieten und mit Süßem zurückhaltend zu sein. In unserer städtischen Kita gab es jeden Morgen Billigwurst vom Discounter und mindestens dreimal pro Woche Fleisch. Im Supermarkt quengelte meine Tochter: „Mama, die Schoko-Cornflakes will ich auch, die gibt's morgens in der Kita.“ Nachhaltig? Gesund? Egal. Hauptsache billig. Denn in unserer und vielen anderen Kitas zählt der Preis mehr als ein freiwilliger Standard.

FOTOS: stock.adobe.com (5)



Verzerrte Preise

Wieder im Supermarkt. Ich habe Glück, hier wird Bio-Fleisch angeboten, das ist längst nicht überall so. Ein Kilo Hähnchenschenkel Bio: 12,90 Euro, konventionell: 4,49 Euro. Ein deutlicher Unterschied, auch ich muss bei solchen Differenzen schlucken und mir selbst ins Gewissen reden. Fleisch kann aber nur so billig sein, weil wir die negativen Folgen einer Massentierhaltung für Umwelt und Gesundheit bisher von der Allgemeinheit bezahlen lassen. Wissenschaftler aus Augsburg haben ausgerechnet: Berücksichtigt man diese Kosten, müsste der Erzeugerpreis für konventionell-tierische Produkte um 196 Prozent steigen, bei Bio um 82 Prozent. Der Unterschied wäre am Ende gar nicht mehr so groß, wahrscheinlich würden mehr Menschen zu Bio greifen, wenn die Preise endlich die Wahrheit sagten.



Fehlende Orientierung

Ein Standardtipp beim Klimaschutz lautet: mehr saisonale Produkte aus der Region kaufen. Klar, wenn die Erdbeeren vor der Haustür wachsen, fallen lange Transporte weg.

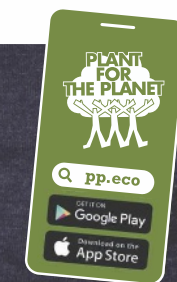
Problem eins: Der Begriff „Region“ ist nicht geschützt. Jeder Anbieter, der damit wirbt, kann selbst entscheiden, wie groß seine Region ist, welche Zutaten im Produkt daher stammen, ob die Herstellung in der Region erfolgt oder das Produkt dort nur vermarktet wird. So kommt es, dass selbst Kaffee aus der Region verkauft wird. Für mich ist das Verbrauchertäuschung.

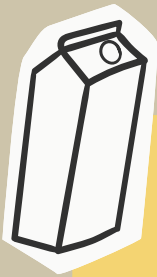
Problem zwei: Außerhalb der Saison ist regional nicht unbedingt besser als von weit her. Gedeiht das Obst oder Gemüse nur im beheizten Gewächshaus, wird bei der Wärmeerzeugung oft mehr klimaschädliches CO₂ produziert als beim Transport aus Spanien und Italien. Überhaupt werde die Umweltwirkung des Transports von vielen Verbrauchern überschätzt, sagt Prof. Spiller. Schiffstransporte seien vergleichsweise unproblematisch. Eingeflogenes Obst ist aus Klimasicht allerdings großer Mist. „Der Verbraucher hat bisher aber keine Chance zu erfahren, wie ein Produkt transportiert wurde“, kritisiert er. „Wir brauchen unbedingt ein verlässliches Nachhaltigkeitslabel, damit man auf einen Blick erkennt, wie ein Produkt abschneidet.“ ▶



STOP TALKING. START PLANTING.

Die Klimakrise ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Zum Glück gibt es Bäume. Sie verschaffen uns wertvolle Zeit, um Emissionen zu reduzieren. Deswegen hat **Julian Jansen (Checker Julian)** gerade 1000 Bäume gepflanzt. Pflanz mit - mit einem Klick auf plant-for-the-planet.org oder unserer App.





Zoom
Ernährung

4. Lösungsvorschläge

Der Wissenschaftliche Beirat WBAE fordert faire Ernährungsumgebungen und hat eine ganze Reihe Empfehlungen an die Politik formuliert. Dazu gehört:

- eine beitragsfreie und qualitativ hochwertige Verpflegung in Kitas und Schulen, damit alle Kinder die Chance bekommen, sich gesund zu ernähren. Private Kioske und Verkaufsautomaten sollten reguliert werden;
- den verbilligten Steuersatz für tierische Produkte abzuschaffen, um den Fleischkonsum zu senken. Langfristig sollte eine Nachhaltigkeitssteuer eingeführt werden;
- eine Zuckersteuer auf Softdrinks. Im Gegenzug soll die Mehrwertsteuer für Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte weiter gesenkt werden.
- echte Wahlmöglichkeiten zu schaffen, indem zum Beispiel ein verpflichtendes staatliches Nachhaltigkeitslabel eingeführt wird;
- Werbung, die sich an Kinder richtet, gesetzlich einzuschränken und für stark zuckerhaltige Lebensmittel ganz zu verbieten;
- die kostenlose Bereitstellung von Trinkwasser im öffentlichen Raum, zum Beispiel durch Trinkwasserbrunnen. Bei Kindermenüs soll Wasser die Standardoption sein;
- eine umfassende Stärkung der Ernährungspolitik, damit Verbraucher entlastet werden.

Aber ich lasse mir doch nicht vorschreiben, was ich esse, werden jetzt viele rufen. Darf der Staat in die Ernährung eingreifen? Haben wir nicht ein Recht auf saftige Steaks und Schoko-Orgien? Erst mal: Niemand will das verbieten, aber es gibt auch keinen Anspruch auf staatlich subventioniertes Schnitzel.

Im Moment tragen wir alle die Kosten, die zu viel Gülle auf den Feldern und zu viel Methan in der Atmosphäre verursachen.

Oder wir wälzen sie auf Menschen in anderen

Weltregionen ab, die schon jetzt die Folgen des Klimawandels spüren. Fair ist das nicht.

Wer Fleisch essen möchte, soll das tun, aber auch den wahren Preis bezahlen, finde ich. Das mag bedeuten, dass man sich nur noch alle paar Tage Fleisch leisten kann, aber genau das täte unserem Körper, unseren Kindern und unserem Planeten gut.

Im Moment verdienen die Nahrungsmittelkonzerne viel Geld mit klebrigen Softdrinks und Kinderlebensmitteln. Sie stecken große Summen in Werbung und Marketing. Für jeden Euro, den die Herstellung einer Marken-Limo kostet, fließen 1,10 Euro an die Werbeagenturen, in den Vertrieb und an die Aktionäre, hat die Stiftung Entrepreneurship ausgerechnet. Mit diesem Geld schaffen die Konzerne bei meinen Kindern ein Bedürfnis, dem ich als Mutter widerstehen soll. Das kostet mich viel Kraft und zwingt mich, ständig zu verbieten. Ich wäre heilfroh, wenn mich der Staat zum Beispiel durch strengere Werberegelungen unterstützen würde.

Inzwischen ist klar: Zu viel Zuckerlimo trägt dazu bei, dass unsere Kinder dick und krank werden, die Folgen tragen wiederum wir als Gesellschaft. Deshalb finde ich, dass diese Gesellschaft das Recht und die Verantwortung hat, dagegen vorzugehen. Wie gut das zum Beispiel über Steuern funktioniert, zeigt das Beispiel Großbritannien. Seit Ein-

führung der Softdrinksteuer ist der Zuckergehalt in Fanta um ein Drittel gesunken. In Deutschland wird dagegen weiterhin die zuckrige Variante verkauft. Warum nimmt der Staat das hin?

Ja, es stimmt, eine Zuckersteuer trifft Familien mit niedrigem Einkommen stärker als wohlhabende. Deshalb braucht es die Umverteilung. Ein kostenloses Kita- und Schul-Essen würde arme Familien finanziell enorm entlasten und allen Kindern eine gesunde Ernährung ermöglichen. Auch mir würde es helfen, wenn meine Kinder in der Schule nicht länger Chicken Nuggets und Pfannkuchen mit Nutella vorgesetzt bekämen. Denn im Moment bin ich die Böse, die zu Hause Salat und Veggie-Auflauf auf den Tisch stellt.

„Wir können die Verantwortung für eine nachhaltigere Ernährung nicht dem Einzelnen und den Familien aufdrücken so wie bisher. Wir müssen als Gesellschaft mehr tun“, sagt

Achim Spiller. Was nicht heißt, dass ich mich als Verbraucherin entspannt zurücklegen darf, nach dem Motto: „Lass die da oben mal machen.“ Es kommt auf uns alle an.

Jeden Tag. Wir als Konsumenten haben Macht, und die sollten wir einsetzen. Wenn mir ein Siegel zeigt, dass die Bio-Pfirsiche in der Plastikschele nachhaltiger sind als die losen Früchte, werde ich sie das nächste Mal kaufen. Versprochen. ●

