

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung



Modul 5:

Tafel Küche & Ökologie

Küchenpraxis

Nahrungsmittellehre

Fernstudium

Ernährung

Ausbildung für die Grundkompetenz
in familiengerechter Ernährung

Modul 5: **Tatort Küche & Ökologie**
Küchenpraxis
Nahrungsmittellehre

**GESUNDHEITSPRAXIS
HERBAMIRA**

Pflanzenheilkunde
Ernährungsberatung
Seminare

Andrée Rechsteiner
Breitackerstr. 7
8542 Wiesendangen
052 337 38 50 / 079 501 59 60
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Januar 2018, © Copyright

Inhaltsverzeichnis

Übersicht zu den Modulen	7
Einführung und Wegleitung	11
Lernziele und Kompetenzen	13
Hygiene beim Kochen.....	17
Persönliche Hygiene	17
Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte	17
Küchenwäsche.....	18
Lebensmittel	18
Kühlschrank	19
Tiefkühler	20
Gesund, ökologisch und nachhaltig	23
Ökologie – Nachhaltigkeit - Ökobilanz.....	23
Getränke – immer öfter	26
Gemüse und Obst – knackig und bunt	31
Küchenkräuter versus Kochsalz.....	57
Getreide – mehr als Körnlipicken	64
Kartoffeln–vielseitig und bekömmlich	73
Hülsenfrüchte – immer öfter.....	76
Fleisch, Fisch und Eier – weniger ist mehr	80
Milch und Milchprodukte – massvoll und kombiniert	92
Fette und Öle – kaltgepresst und nativ	98
Nüsse, Kerne, Ölsamen – die kleinen Kraftpakete	106
Zucker & Co – natürlich und knapp	109
Superfood	116
Fazit: Beste Wahl der Lebensmittel	118
Lernzielkontrolle 1	119
Anhang	121
Lösungen der Lernzielkontrollen	123
Lernkontrolle 1	123
Glossar.....	127
Literaturhinweise	137

Übersicht zu den Modulen

Dieses Fernstudium zum Thema Ernährung beinhaltet 6 Module, die in sich abgeschlossen sind. Das Modul 1 sollte als Einstieg in jedem Fall bearbeitet werden, da es die Grundlagen für die weiteren Themen liefert. Ansonsten spielt die Reihenfolge der Bearbeitung keine Rolle.

	Themen	Inhalte
Modul 1 Ernährungslehre	Ernährungslehre	<ul style="list-style-type: none">▪ Bedeutung der Ernährung▪ Energiebedarf▪ Nährstoffe▪ Wasser▪ Ballaststoffe▪ Verdauung
	Ernährungspyramide	<ul style="list-style-type: none">▪ Tägliche Empfehlungen
Modul 2 Die richtige Wahl	Essverhalten	<ul style="list-style-type: none">▪ Entstehung▪ Strategien für das Verändern des Essverhaltens▪ Ernährungspyramide▪ Essprotokoll
	Entscheidungshilfen für den Einkauf	<ul style="list-style-type: none">▪ Einkaufsfallen und Strategien▪ Deklarationen▪ Labels▪ Zusatzstoffe

	Themen	Inhalte
Modul 3 Ernährungsformen	Vollwerternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Vollwerternährung als Prävention ▪ Umsetzung im Alltag ▪ Vollwertig und zackig
	Vegetarische Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gründe für Vegetarismus ▪ Vegetariertypen und gesundheitliche Aspekte ▪ Biologische Wertigkeit der Eiweissquellen ▪ Menuplanung ohne Fleisch ▪ Vegi-Angebote im Test
	Rohkosternährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundsätze ▪ Rohkostformen ▪ Vor- und Nachteile ▪ Umsetzung in der Praxis
Modul 4 Jung oder alt – jedem das Seine	Kinderernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Familientisch und Umgang mit Kindern ▪ Strategien und Machtkämpfe ▪ Frühstück, Znüni
	Ernährung für Teenies	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Jugend-Esskultur ▪ Streetfood, Fastfood ▪ Brainfood ▪ Familientisch und Umgang mit Teenies ▪ Strategien
	Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Unterstützung bei verschiedenen Beschwerden
	Ernährung in den Wechseljahren Ernährung im Alter	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Richtlinien und Empfehlungen ▪ Essprobleme im Alter

	Themen	Inhalte
Modul 5 Tatort Küche	Küchenpraxis - Tatort Küche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Küchenhygiene ▪ Nährstoffschonende Zubereitung ▪ Zubereitung von Hülsenfrüchten und Sprossen ▪ Zubereitung von Getreide ▪ Tricks für die schnelle Küche
	Ausgewählte Nahrungsmittel unter der Lupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Getränke ▪ Obst und Gemüse ▪ Smoothies ▪ Küchenkräuter ▪ Getreide, Cerealien ▪ Hülsenfrüchte ▪ Milchprodukte ▪ Fette ▪ Nüsse und Kerne ▪ Zucker, Süsstoffe und Alternativen ▪ Salz ▪ Superfoods
	Ökologie	Klimafreundliche Nahrungsmittel
Modul 6: Abnehmen mit Erfolg	Abnehmen mit Köpfchen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zur Verhaltensveränderung ▪ Abnehmprogramme und Diäten ▪ BMI ▪ Lightprodukte ▪ Gesund und mit Erfolg abnehmen
	Chronobiologie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Der 24-Std. Rhythmus und seine Bedeutung für die Ernährung

Einführung und Wegleitung

Die Themen dieses Ernährungskurses reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis hin zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Sie erfahren auch, welche mentalen Voraussetzungen und Änderungen notwendig sind, um eine Umstellung der Ernährung langfristig und erfolgreich zu gestalten. Dieses Selbststudium verschafft Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.

In diesem Modul geht es hauptsächlich um Nahrungsmittellehre, küchentechnische Anwendungen von Nahrungsmitteln sowie um ökologische Aspekte und Einkaufshilfen. Das Ziel dieses Teils ist es vor allem auch, Ihnen aufzuzeigen, wie Produktionsarten von Nahrungsmitteln im ökologischen Kontext stehen und worauf Sie als mündige(r) Konsument(in) beim Einkaufen achten sollen.

Dieses Modul ist sehr praxisbezogen. Viele Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen, speziell aus Modul 1 und 2, können Sie nun mit den neuen Inhalten verknüpfen und Hintergründe verstehen. Haben Sie beim Lesen bestimmte Fachwörter nicht mehr sofort präsent, können Sie sie auch in diesem Anhang nochmals nachlesen.

Sie können die einzelnen Themen in Ihrem eigenen Tempo aufarbeiten. Nehmen Sie sich dazu Zeit und lösen Sie jeweils die Aufträge bzw. Zwischenkontrollfragen. Fahren Sie beim Lernen immer erst mit dem Studium fort, wenn Sie den Lernstoff verstanden haben. Setzen Sie auch die Küchentipps jeweils um, damit Sie Theorie und Praxis verknüpfen und Erfahrungen sammeln können. Die Lernzielkontrollfragen am Ende des Kapitels sollten Sie möglichst ohne Unterlagen sorgfältig und genau bearbeiten. Die Lösungen dazu finden Sie im Anhang.

Vielleicht wird Ihr Interesse auch für das Vertiefen und Weiterlesen in Fachbüchern geweckt. Beachten Sie dazu die Literaturvermerke oder Links. Im Anhang finden Sie dazu eine ausführliche Literaturempfehlung.

Symbol- Erklärungen im Lehrgang



Hinweise zur Gesundheit
Verknüpfung von Theorie und Praxis



Literaturhinweis, Links



Zwischenkontrollfrage oder Auftrag



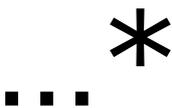
Einkaufstipp



Küchenpraxis



Lernzielkontrolle



Wörter mit * sind im Glossar erklärt

Lernziele und Kompetenzen

Mit diesem Lehrgang erwerben Sie ...

Fachwissen über bestimmte Lebensmittel und ihre Beurteilung in Bezug auf Gesundheit und Ökologie.

- Hygienemassnahmen in der Küche anwenden.
- Die Begriffe Ökobilanz und CO₂-Äquivalenz erklären.
- Nachhaltige Ernährung umschreiben.
- Verschiedene Fruchtgetränkearten unterscheiden können.
- Durchschnittlicher Nährwertgehalt von Obst, Gemüse, Getreide, Hülsendfrüchte, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukten und Nüssen nennen.
- Regeln für den ökologischen Einkauf von Obst und Gemüse nennen und begründen.
- Die Bedeutung des Ethylens umschreiben.
- Hors Sol Produktion, Freiland- und Treibhausgemüse miteinander vergleichen.
- Vitamin- und mineralstoffschonende Zubereitung von Obst und Gemüse anwenden.
- Tiefkühlprodukte auf Ökobilanz und Gesundheitswert beurteilen.
- Regeln für die Nitratbegrenzung in Gemüse nennen und begründen.
- Den Stickstoffkreislauf beschreiben.
- Den Aufbau des Getreidekornes beschreiben und die verwendeten Teile für Weiss-, Ruch- und Vollkornmehl nennen.
- Vorteile des Vollkorngetreides nennen.
- Verschiedene Getreide unterscheiden.
- Die Bedeutung von Acrylamid bei der Zubereitung von Getreide und Kartoffeln erläutern.
- Die Bedeutung der Phytinsäure in der Ernährung erklären.
- Ökologische Belastungen bei der Fleischproduktion erklären.
- Massnahmen nennen, wie persönlich ein Beitrag zur Förderung der Biodiversität geleistet werden kann.
- Auswirkungen von hohem Fleischkonsum auf die Gesundheit nennen und begründen.
- Regeln für den Fischeinkauf nennen.
- Vor- und Nachteile der Milch gegenüberstellen.
- Milchsorten unterscheiden.
- Vorteile der angesäuerten Milchprodukte nennen.
- Raffinierte und kaltgepresste Öle unterscheiden.
- Fett/Ölsortiment für die Küche nennen und begründen.
- Herstellung und Eigenschaften von Margarine und Butter unterscheiden und Folgerungen für die Wahl ziehen.
- Vorteile der Nüsse in der Ernährung nennen.
- Zuckerarten, Zuckeraustauschstoffe und künstliche Süsstoffe unterscheiden und beurteilen.

- Die Problematik aller Süßungsmittel erläutern.
- Alternative Süßmittel unterscheiden und beurteilen.
- Salzarten unterscheiden und beurteilen.
- Bedeutung des hohen Salzkonsums in der Ernährung erläutern.
- Vorteile der Verwendung von Küchenkräutern nennen.
- Möglichkeiten der Salzreduktion in der Ernährung nennen.
- Aktuelle Superfoods beurteilen

Küchenhygiene

Hygiene beim Kochen

Wer kocht, hat auch eine Verantwortung gegenüber denjenigen, die er bekocht. Eine saubere Küche und der hygienische Umgang mit Lebensmitteln sind wichtig, um einen Lebensmittelverderb zu vermeiden, die Ausbreitung von Keimen zu verhindern und sich vor Krankheiten zu schützen.

Ob Fisch, Fleisch oder Eier – nahezu jedes rohe Lebensmittel ist mehr oder weniger mit Keimen, wie Bakterien, Hefen oder Schimmelpilzen besiedelt. Man kann diese nicht sehen, riechen oder schmecken. Sie können sich aber innerhalb von wenigen Stunden unbemerkt vermehren, wenn Lebensmittel falsch gelagert, unhygienisch zubereitet oder warm gehalten werden. Sind Lebensmittel erst mal in grösserem Umfang mit Keimen befallen, können sie Durchfall, Erbrechen und Fieber auslösen.

Damit ein mikrobieller Verderb oder mikrobielle Lebensmittelvergiftungen verhütet werden können, sollten in einer Küche verschiedene Regeln beachtet werden. Wir haben bereits im Modul 4 im Zusammenhang mit dem Thema Schwangerschaft einige Vorschriften bezüglich Hygiene besprochen. Doch für jedermann sollte hygienisches Verhalten in der Küche eine Selbstverständlichkeit sein.

Persönliche Hygiene

- Vor dem Kochen die Hände gründlich mit Seife waschen. Tragen Sie viel Schmuck, dann sollten Sie diesen ausziehen.
- Kleine Wunden und Verletzungen an Händen und Unterarmen mit wasserdichtem Pflaster abdecken, denn diese können mit Keimen infiziert sein.
- Binden Sie lange Haare zusammen.
- Wechseln Sie die Kleider genügend oft.
- Niesen oder husten Sie nicht auf die Lebensmittel, sondern wenden Sie sich ab und husten bzw. niesen Sie in den Ellbogen.
- Verwenden Sie Taschentücher zum Schnäuzen und werfen Sie sie danach weg. Hände anschliessend gründlich waschen.
- Zwischen einzelnen Arbeiten die Hände wiederholt waschen.
- Nach dem Berühren von rohem Fleisch, Fisch und Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Obst die Hände waschen.

Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte

- Alle Arbeitsflächen und Geräte sollten vor Beginn des Kochens auf Sauberkeit überprüft werden.
- Reinigen Sie Maschinen, Arbeitsflächen und Geräte sofort nach Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel. Lebensmittelreste trocknen ansonsten ein und bilden Herde mit Keimen.
- Kunststoffbretter sind hygienischer als Holzbretter, da Holz schlecht zu reinigen ist. Stark zerkratzte Kunststoffbretter sind aber ebenfalls unhygienisch und sollten ausgetauscht werden. Vom hygienischen Standpunkt aus gesehen sind Glasbretter am besten (machen aber Messer stumpf).
- Beseitigen Sie Abfälle sofort und entsorgen Sie den Küchenabfall täglich (Kompost oder Kompostkübel). Der Kompostkübel sollte nicht im Haus gelagert werden.

Küchenwäsche

Denken Sie daran, dass Bakterien dort am schnellsten wachsen, wo es feucht und warm ist. Das bedeutet, dass schmutzige und oft benutzte Tücher und Lappen wahre Keimschleudern sind! Darum achten Sie auf folgende Punkte:

- Geschirr- und Handtücher, Abwaschlappen und Schwämme sollten je nach Haushaltgrösse täglich bis mindestens zweimal wöchentlich gewechselt werden.
- Unterscheiden Sie zwischen Hand- und Geschirrtuch.
- Wringen Sie Schwämme und Putzlappen so lange unter heissem Wasser aus, bis das Wasser klar bleibt.
- Hängen Sie Handtücher und Spüllappen so auf, dass sie gut trocknen können, damit sie den Keimen keinen Nährboden bieten und diese sich nicht vermehren können.
- Legen Sie die Abwaschbürste täglich mit dem Geschirr in den Geschirrspüler.

Lebensmittel

- Beim Arbeiten mit Lebensmitteln darauf achten, dass unreine Produkte, das heisst ungewaschene oder rohe Lebensmittel und verschmutzte Gegenstände, nicht mit genussfertigen Lebensmitteln oder gereinigten Gegenständen in Berührung kommen.
- Reine Bereiche (Kochzone, kalte Küche) von unreinen Bereichen (rohe Lebensmittel, Rüstplatz, schmutziges Geschirr) räumlich abgrenzen.
- Insbesondere bei gefrorenem Fleisch entsteht nach dem Auftauen viel Tropfsaft. Dieser enthält sehr viele Bakterien. Gleichzeitig ist er ideale Nahrungsquelle für krankmachende Keime. Mit dem Tropfsaft können Hände, Abstellflächen und Schneidbretter verunreinigt werden. Fleischsaft, der sich in der Verpackung abgesetzt hat, ist direkt zu entsorgen.
- Lebensmittel genügend erhitzen. Die Speisen müssen genügend durchgegart werden. Dabei sollte die Kerntemperatur mindestens 70°C sein. Das ist besonders bei Fleisch, Fisch und Eiern wichtig.
- Kühlen Sie Speisereste rasch ab, denn in lauwarmen Speisen können sich die Mikroorganismen explosionsartig vermehren. Kühlen Sie die Speisen im kalten Wasserbad oder im Winter zugedeckt auf dem Fensterbrett ab und stellen Sie sie anschliessend zugedeckt in den Kühlschrank. Je schneller die Speisen abgekühlt werden, umso weniger können sich Keime vermehren. Diese Speisen sollten nach zwei Tagen konsumiert werden.
- Fische und Meeresfrüchte können maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Weitere Infos entnehmen Sie der Hygiene-Broschüre von Coop:

„E suuberi Sach“

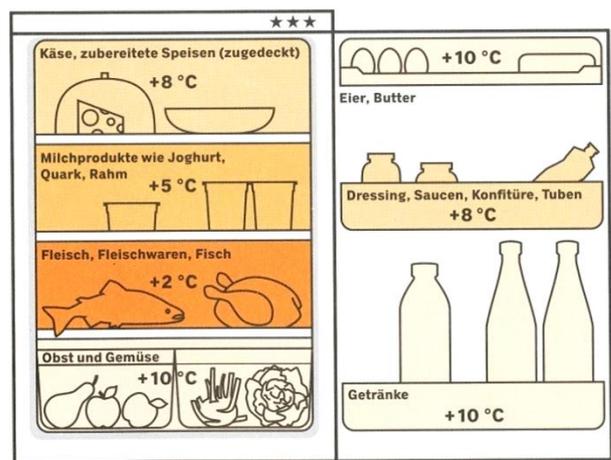
http://www.coop.ch/pb/site/common/get/documents/system/elements/gesundessen/pdf/broschueren/Hygienebrochuere_D.PDF

Broschüre oder ndf

Kühlschrank

Wird die Hygiene im Kühlschrank vernachlässigt, können hier Krankheitskeime regelrecht gezüchtet werden. Wie schnell entsteht bei vergessenen, angebrochenen oder angeschnittenen Nahrungsmitteln Schimmel! Diese bieten hervorragende Brutstätten! Die meisten Krankheitserreger gedeihen zwar bei tieferen Temperaturen nicht so schnell wie bei Zimmertemperatur, doch sobald sie dann an die Wärme kommen, vermehren sie sich explosionsartig. So können Sie das Wachstum von Mikroorganismen im Kühlschrank reduzieren und verhindern, dass die Lebensmittel austrocknen:

- Die Kühlschranklagertemperatur sollte auf 5°C eingestellt sein.
- Achten Sie darauf, dass die Kühlkette der eingekauften Lebensmittel nur minimal unterbrochen wird. Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, in speziellen Kühlbehältnissen transportieren und diese so schnell wie möglich vom Einkaufsladen nach Hause bringen. Nach dem Einkauf sollten Nahrungsmittel aus dem Kühlregal oder Tiefkühler sofort wieder in den Kühlschrank bzw. in das Tiefkühlfach gestellt werden. Planen Sie darum Ihren Einkauf: Kühlbedürftige Nahrungsmittel und Tiefkühlprodukte am Schluss einkaufen und sofort nachhause bringen.
- Lagern Sie die Nahrungsmittel im Kühlschrank in der richtigen Klimazone. Oben ist es im Kühlschrank wärmer als unten, denn kalte Luft sinkt ab. Der Temperaturunterschied beträgt etwa sechs Grad. Im obersten Fach ist es ungefähr acht bis neun Grad kalt. In der Mitte sind es fünf und unten nur drei bis zwei Grad. Am wärmsten ist es mit etwa neun Grad in den Türfächern und im Gemüsefach. Zwar befindet sich das Gemüsefach ganz unten, müsste deshalb also am kältesten sein, aber die darüber liegende Glasplatte hält die Kälte ab, darum ist die Temperatur auf der Glasplatte am tiefsten. Für jedes Lebensmittel gibt es im Kühlschrank einen besonders geeigneten Lagerplatz. Die Tabelle verschafft Ihnen den Überblick:



Aus: Hygiene-Broschüre „E suuberi Sach“ von Coop

Oberstes Fach:	Butter, Käse, Speisereste, Salami, geräucherte Fleischwaren
Mittleres Fach:	Milch und Milchprodukte wie Rahm, Joghurt, Frischkäse oder Quark, Margarine
Unteres Fach auf Glasplatte:	Leicht Verderbliches wie Fisch, Fischerzeugnisse, Wurst, Fleisch
Gemüsefach:	Obst, Gemüse, Kräuter, Pilze (Obst und Gemüse getrennt lagern)
Türfächer:	Eier, Butter, Käse, Dressing, Saucen, Tuben, Marmelade, Getränke, Milch ganz unten

- Lebensmittelvorräte regelmässig kontrollieren und verdorbene Lebensmittel sofort entfernen.
- Lebensmittel nicht offen im Kühlschrank lagern, sondern in geeigneten Dosen oder zugedeckt mit Folien oder Hauben. Das verhindert eine Ausbreitung der Keime.
- Lagern Sie rohe und bereits erhitzte Lebensmittel möglichst zugedeckt und getrennt voneinander. Ansonsten können Keime von rohen Produkten auf genussfertige oder keimarme Lebensmittel übertragen werden.
- Haushaltskühlschränke haben eine relativ kleine Kühlkapazität. Dies führt bei Überfüllung mit ungekühlten Lebensmitteln zu erhöhten Temperaturen im Gerät, so dass sich Mikroorganismen vermehren können.
- Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmässig mit Seife– je nach Haushaltgrösse mindestens einmal im Monat.

Tiefkühler

- Beim Einkauf von Tiefkühlkost die Mindesthaltbarkeit beachten. Durch vorsichtiges Schütteln der Packung kann festgestellt werden, ob die Ware bereits angetaut ist. Frische Ware befindet sich locker in der Packung. Wählen Sie Produkte aus dem unteren Teil der Truhe, denn diese sind in der Regel besser gefroren als jene ganz oben. Achten Sie auch darauf, dass die Verpackung nicht beschädigt ist und dass sich auf der Packung keine grossen Eiskristalle befinden.
- Tiefkühlkost sollte in speziellen isolierten Taschen nachhause transportiert oder in Zeitungspapier gut eingewickelt werden.
- Es sollten nicht zu grosse Lebensmittelmengen auf einmal eingefroren werden, ansonsten kann die Temperatur im Tiefkühler ansteigen. Neu eingelagerte Nahrungsmittel würden dadurch nicht schnell genug eingefroren und bereits eingefrorene Nahrungsmittel könnten antauen.
- Beschriften Sie die Beutel immer mit Inhalt und Datum, damit eine Überlagerung vermieden werden kann. Halten Sie Ordnung, damit Sie sofort alles finden!
- Aufgetaute Produkte sollten Sie nicht mehr erneut einfrieren. Darum lohnt es sich bereits beim Einfrieren, Produkte in kleinere Portionen abzupacken und einzufrieren, falls die Lebensmittel nicht bereits in Einzelportionen entnommen werden können. Verwenden Sie dazu spezielle Tiefkühlbeutel, die noch einwandfrei und sauber sind.
- Verschliessen Sie angebrochene Packungen sorgfältig, damit kein Gefrierbrand (hellgelbliche bis graue Farbe) entstehen kann.
- Lassen Sie Fleisch und Geflügel immer im Kühlschrank auftauen. Entfernen Sie dazu die Verpackung, legen Sie das Fleisch in ein Gefäss und decken sie dieses zu. Schützen Sie die Auftauflüssigkeit weg, denn sie kann Keime enthalten. Spülen Sie das Gefäss mit heissem Wasser nach.
- Kontrollieren Sie die eingelagerten Produkte regelmässig auf Verfalldatum.
- Die Temperatur muss mindestens -18 °C betragen. Eine optimale Temperatur zum Einfrieren und zur längerfristigen Lagerung beträgt -25°C.
- Reinigen Sie das Gerät mindestens einmal im Jahr.



- Überprüfen Sie Ihr eigenes Hygieneverhalten in der Küche.
- Überprüfen Sie den Kühlschrank auf Hygiene und Einordnung.
- Ergreifen Sie Verbesserungsmaßnahmen bei Notwendigkeit.

Öko-Lebensmittel

Gesund, ökologisch und nachhaltig

Ökologie – Nachhaltigkeit – Ökobilanz

Jeder spricht heute von Ökologie und Nachhaltigkeit. Auch das Wort Ökobilanz ist in aller Munde. Diesen Begriffen begegnet man in verschiedenen Lebensbereichen wie beispielsweise im Bausektor, in der Autoindustrie, bei der Möbelproduktion oder in der Energieversorgung. Überall dort, wo etwas produziert wird, macht man sich heute Gedanken über die Auswirkungen auf die Umwelt. Nun, wie ist es im Zusammenhang mit der Ernährung? Hat Essen auch etwas mit Klimaschutz zu tun? Gibt es da auch eine ökologische und nachhaltige Ernährungsweise mit einer Ökobilanz? Was genau wird überhaupt unter Nachhaltigkeit und Ökobilanz verstanden? Können wir, wenn überhaupt, persönlich etwas beim Essen für den Klimaschutz beitragen? In diesem Kapitel werden wir diesen Fragen etwas nachgehen und Antworten erhalten.

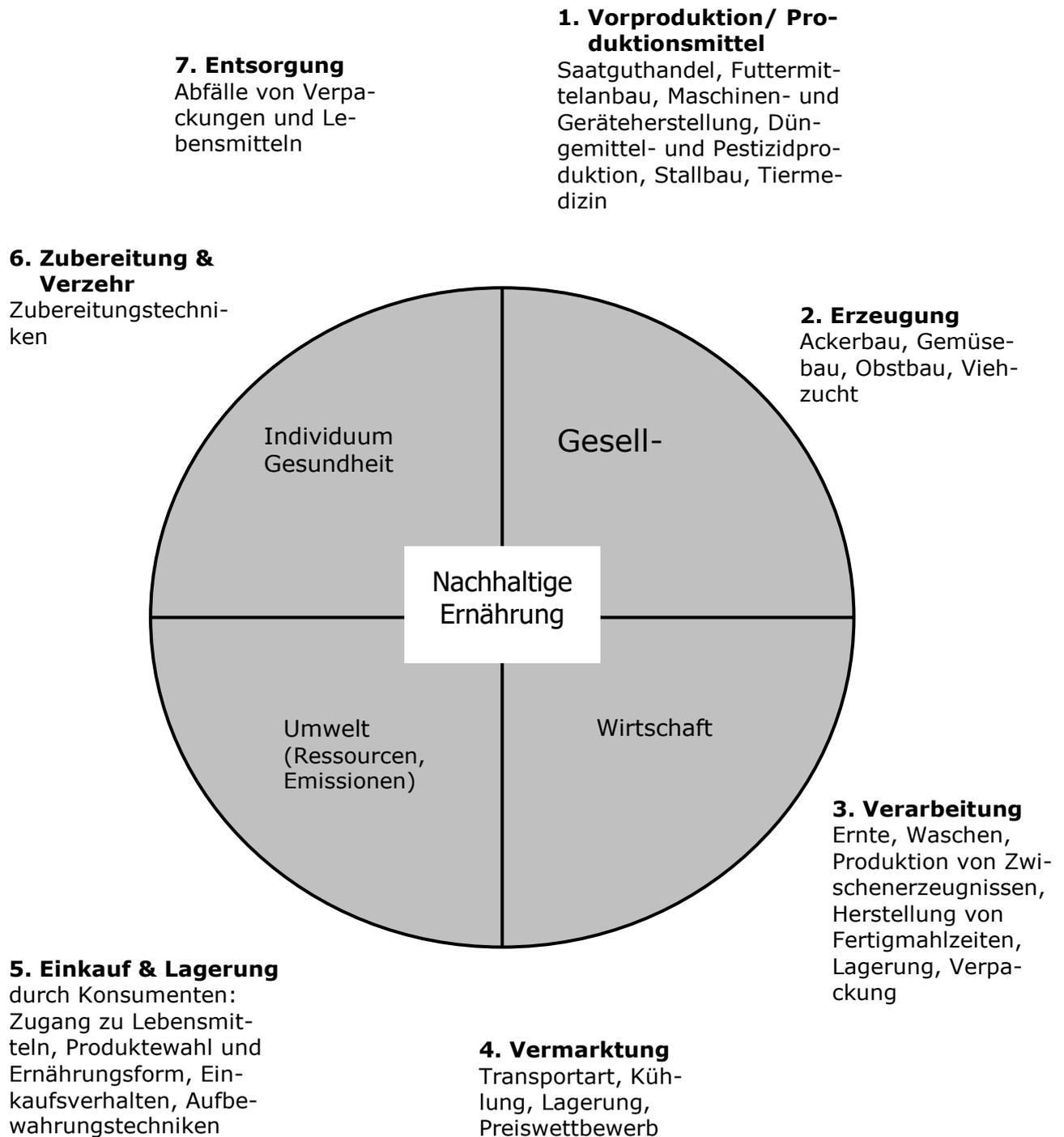
Nun, bis heute existiert kein völliger Konsens darüber, was unter nachhaltiger Ernährung zu verstehen ist. Nachhaltig wird zwar häufig mit „umweltfreundlich“ und „ökologisch“ in Zusammenhang gebracht, doch dies entspricht nicht vollumfänglich dem Nachhaltigkeitsgedanken. Es gibt zahlreiche Versuche, den komplexen Begriff der nachhaltigen Ernährung klar zu definieren. In der Wissenschaft dreht sich im Wesentlichen alles um die Betrachtung und Beurteilung der landwirtschaftlichen Produkte. Allerdings sind das nur Teilbereiche des gesamten Ernährungssystems.

Damit es eine ganzheitliche Betrachtung gibt, müssten alle Stufen vom „Anbau bis zum Abbau“ inklusive Konsumenten berücksichtigt werden und dies im Kontext mit Umweltverträglichkeit, Gesundheitsförderlichkeit, Sozialverträglichkeit und Wirtschaftsverträglichkeit. Nachhaltigkeit soll einerseits den Lebensstandard aller Menschen weltweit und eine gesicherte Zukunft gewährleisten und andererseits auch einen grösseren Schutz und eine bessere Bewirtschaftung der Ökosysteme sichern, damit sich die Natur immer wieder regenerieren kann. Dieses Ziel ist aber nur in einer globalen Partnerschaft zu erreichen. Das Konzept der nachhaltigen Entwicklung soll nach dem Motto „global denken – lokal handeln“ erfolgen, denn es wurde erkannt, dass eine direkte Beziehung zwischen dem kommunalen Handeln vor Ort und den globalen Problemen insbesondere in Umweltfragen besteht. Das bedeutet, dass auf lokaler Ebene bei allen Zukunftsentscheidungen die möglichen globalen Folgen berücksichtigt werden sollen. Dabei soll die Entwicklung den Bedürfnissen der heutigen Generation entsprechen, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden.

Nun, die richtige Entscheidung beginnt im Kleinen, bei uns zuhause, beim Einkaufen. Bei jedem Kauf entscheiden wir durch die Auswahl der Produkte und ihre Anzahl, wie unsere Welt und das Leben in ihr zukünftig aussehen wird: Ob weitere Kohlekraftwerke entstehen oder Windräder, Wälder abgeholzt oder erhalten werden, ob Familien in der Schweiz oder anderswo auf der Erde ihren Kindern eine Perspektive bieten können und in Entwicklungsländern Schulen gebaut werden oder nicht. Wer einkauft, entscheidet.

Dieses Gedankengut kommt Ihnen nun sicher bekannt vor. Genau, diesen Anspruch hat auch die Vollwerternährung und entspricht genau diesen Zielen!

Im Zusammenhang mit der Ernährung sieht eine ganzheitliche Nachhaltigkeit etwa so aus:



In jeder Stufe und Phase der Nahrungsmittelproduktion werden alle vier Dimensionen (Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft) berücksichtigt.

Somit bietet eine nachhaltige Ernährung innerhalb der vier Nachhaltigkeits-Aspekte:

- Schonung der Umwelt durch Schutz des Klimas, der Böden und des Wassers sowie die Erhaltung der Artenvielfalt und Kulturlandschaften.
- Faire Wirtschaftsbeziehungen für eine Existenzsicherung der Bäuerinnen und Bauern weltweit. Fair handeln - fair kaufen!
- Soziale Gerechtigkeit durch Nahrungssicherung für die Hungernden und Verbesserung der weltweiten Lebens- und Arbeitsbedingungen.
- Vorbeugender Gesundheitsschutz durch ausreichende und ausgewogene Ernährung.

Die Ökobilanz analysiert schliesslich möglichst umfassend den gesamten Produktlebensweg (z.B. Ressourcenverzehr, Emissionen) und bewertet die während des Lebenszyklus - von der Gewinnung der Rohstoffe bis zur Entsorgung oder Wiederverwertung der Abfälle - auftretenden Stoff- und Energieumsätze und die daraus resultierenden Umweltbelastungen.

Wir werden nun in diesem Kapitel die wichtigsten Lebensmittelgruppen gemäss der Lebensmittelpyramide näher anschauen. Sie erhalten dabei Hintergrundwissen bezüglich Nährwerte, Sorten, Herkunft, Anbau und die damit verbundenen ökologischen Auswirkungen. Wir werden auch Ökobilanzen von verschiedenen Produktionsarten und Lebensmitteln miteinander vergleichen.

Das Ziel ist es, dass Sie in Zukunft ein(e) mündige(r) und informierte(r) Konsument(in) werden, der (die) ökologisch und nachhaltig einkauft und sich bewusst ist, dass ein angemessener Ernährungsstil ein Beitrag zum Klimaschutz bedeutet.

