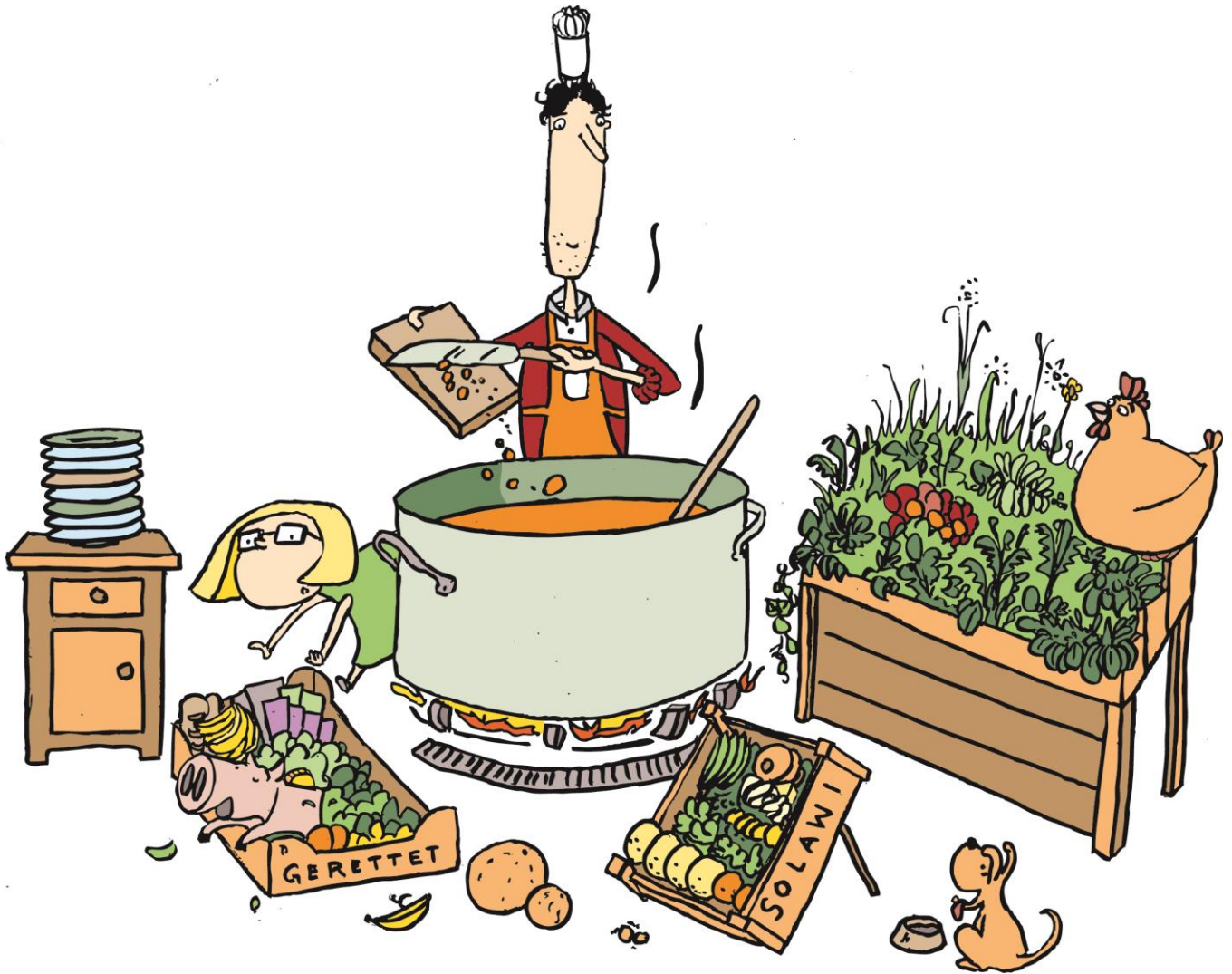


KLIMANAUTEN

Abendgesellschaften für Ressourcenschutz in Reichweite



2. Kapitel: Lebensmittel

EINSTIEG

Fakten

Eine starke, regionale Lebensmittelversorgung ist lebensnotwendig, wenn unsere Gemeinschaft selbstständiger sein soll. Unsere Lebensmittelversorgung sollte demnach weniger abhängig von Öl und globalen Preisschwankungen sein, die die Preise für unsere Lebensmittel bestimmen. Wir wollen uns zu einem fairen Preis gesund und schmackhaft ernähren können.

Früher war unser Selbstversorgungsgrad viel höher. Die meisten unserer Grundnahrungsmittel wie Getreide, Gemüse, Fleisch und Milchprodukte wurden im Umkreis von wenigen Kilometern angebaut und erzeugt.

Heutzutage werden sie vor allem per LKW, Schiff und Flugzeug aus der ganzen Welt oder zumindest aus ganz Europa heran transportiert.

Was die "Ernährungssicherheit" betrifft, sind wir heute viel anfälliger. Ein Beispiel dafür ist unsere Abhängigkeit von Supermarkt- und Discounterketten, die lediglich Nahrungsmittel für 3 - 5 Tage in ihren Regalen haben.

Die meisten Lebensmittel im Supermarkt werden per Güterverkehr über die Straßen transportiert, so dass jede Unterbrechung dieses Nachschubs uns sehr schnell treffen wird. In Deutschland teilen sich die 5 großen Supermarktketten rund 80% unseres Lebensmittel-Marktes. [1] Diese sind: Edeka-Gruppe, Rewe-Group, Schwarz-Gruppe (Lidl und Kaufland), Aldi und Metro.

Regionale Abo-Kisten-Systeme schaffen und erhalten Arbeitsplätze vor Ort und unterstützen unsere lokale Wirtschaft. Wir müssen unser Essen nicht hunderte von Kilometern reisen lassen, womit wir CO₂ emittieren, zusätzliche Straßen benötigen, zu Verkehrsstaus beitragen und die Öl-Vorräte in diesem Prozess verbrennen.

Stattdessen könnten wir eine große Auswahl frischer, leckerer, saisonaler Lebensmittel wenige Stunden nach ihrer Ernte essen - ohne industrielle Verarbeitung und übermäßige Verpackung. Das ist manchmal sogar günstiger als im Supermarkt. Dies bedeutet nicht, dass alles vor Ort oder regional hergestellt werden kann (Bananen, Kaffee oder Kakao werden hier kaum gedeihen), aber es macht Sinn anzubauen, was bei uns wachsen kann.

Denkt man über die wahren Kosten von Erdbeeren nach, wenn sie das ganze Jahr über angeboten werden, wird man seinen Appetit auf die Saison beschränken.



EINSTIEG

Was können wir daran ändern?

Jede dieser hier vorgestellten Aktionen kann Ihnen leckere, frische Lebensmittel bieten, CO₂-Emissionen und andere Umwelteinflüsse verringern und/oder helfen, eine starke regionale Lebensmittelversorgung aufzubauen. All das kostet wenig oder gar nichts.

Sprechen Sie in Ihrer Gruppe kurz über alle Aktionen und entscheiden Sie dann, welche Sie persönlich anpacken möchten und wann. Schreiben Sie Ihren eigenen Aktionsplan auf die Seite am Ende des Kapitels. Hier die Aktionen im Überblick:

Aktion 1: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN	4
Aktion 2: LEBENSMITTEL-VERPACKUNGEN VERMEIDEN	8
Aktion 3: SPEISERESTE MINIMIEREN	10
Aktion 4: MEHR BIO-LEBENSMITTEL	12
Aktion 5: SELBER ANBAUEN	14
Aktion 6: WENIGER FLEISCH	16

Die Preise für Lebensmittel

In Zeiten der Krise für unsere regionale Landwirtschaft, die sich gegen die Konkurrenz im globalen Markt und den Druck von Supermärkten und internationalen Lebensmittelkonzernen behaupten muss, hören wir fast täglich von steigenden Lebensmittelkosten für unsere Haushalte.

Doch in Wahrheit waren die Ausgaben für Grundnahrungsmittel in den letzten fünf Jahrzehnten stark rückläufig.

Im Jahr 1960 haben wir 38% unseres Einkommens für Lebensmittel ausgegeben - verglichen mit 14% heutzutage. [2]



Foto: Franklin Heijnen¹



Aktion 1: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Problem

Unser Essen reist weiter als je zuvor. Die Zahl der Futter- und Lebensmitteltransporte in Deutschland ist innerhalb von fünf Jahren (1995-2000) um 30% nach oben geschneit [3]. Familienbetriebe, lokale Schlachthöfe, Verarbeitungsbetriebe, lokale Wochenmärkte und kleine Geschäfte verschwinden allmählich - außerstande, sich am heutigen globalen Markt zu behaupten. Die Konzentration der Lebensmittelversorgung durch Supermarktketten bedeutet den Verlust regionaler Besonderheiten, traditioneller Sorten und der lokalen Esskultur. Darüber hinaus fließt Geld aus der lokalen Wirtschaft ab, da es von entfernten Lebensmittelkonzernen abgeschöpft wird und die CO₂-Emissionen steigen, weil unser Essen aus weit entfernten Quellen geliefert wird.



Lösung



Beim regionalen Essen geht es um mehr als nur um die "Lebensmittel-Meilen". Es geht um eine solche Produktion und Vermarktung, bei der unsere Gemeinschaft dadurch positiv gefördert wird. Regional organisierte Lebensmittelversorgung hilft den Gemeinden bei ihrer Entwicklung durch:

- Schaffung von Arbeitsplätzen und Förderung von Unternehmensnetzwerken.
- Absatz von Lebensmitteln unmittelbar in unserer Gegend, nicht über den Umweg weit entfernter Supermarkt Depots.
- Entstehen positiver sozialer Verbindungen bei gleichzeitiger Versorgung der Gemeinschaft mit gesunden, frischen, saisonalen Lebensmitteln.



Foto: andheuiⁱⁱ



Foto: Dave Crosbyⁱⁱⁱ



Ja, aber... einige Lebensmittel können nicht regional produziert werden. Handel ist unerlässlich und sehr selten kann eine Region für sich völlig autark sein. Handel, in einer fairen Art und Weise, hat auch viele positive Auswirkungen. Die Kontrolle für fairen Handel ist einfacher, je näher die Waren produziert werden. Für große Distanzen müssen wir uns auf Label verlassen.

Aktion1: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Einsparungen und Vorteile

Essen Sie regionales Essen von Ihrem Bauernhof. Es ist gesünder und schmeckt einfach frischer, wenn die Produkte aus der Saison kommen.

Sie können es auch günstiger bekommen. Wie wäre es, wenn Sie sich einer FoodCoop anschließen?

Zu FoodCoops bundesweit siehe: www.foodcoops.de

Oder schließen Sie sich einer Nachbarschaftsgruppe der solidarischen Landwirtschaft an: www.solidarische-landwirtschaft.org



Foto: m.prinke^{iv} 

Notizen:

Nächste Schritte, Tipps & Tricks

- Finden Sie heraus, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat und was damit gemacht werden kann: www.regional-saisonal.de/saisonkalender-gemuese.
- Fangen Sie mit einem überschaubaren Teil ihrer Lebensmittelläden an, probieren Sie den ortsansässigen Bäcker, Metzger oder Käse-Laden. Besuchen Sie den Wochenmarkt.
- Nutzen Sie ggf. den regionalen Spezialitäten-Führer. Im Bio-Einkaufsführer Berlin-Brandenburg sind einige Tipps: www.bio-berlin-brandenburg.de.
- Lassen Sie sich frische regionale Lebensmittel bis an Ihre Haustür liefern, z.B. www.dein-bauernladen.de.
- Unterstützen Sie die örtlichen, unabhängigen Lebensmittelläden. Bitten Sie sie, regionale Produkte anzubieten.
- Gibt es schon eine Nachbarschaftsgruppe der „solidarischen Landwirtschaft“ bei Ihnen? www.ernte-teilen.org
- Besuchen Sie einen lokalen Bio-Bauernhof und erfahren Sie dort mehr über die Erzeugung unserer Lebensmittel.
- Fordern Sie mehr regionale und saisonale Produkte in der Schule, im Krankenhaus, am Arbeitsplatz.
- Nutzen Sie mundraub.org, um nach kostenlosen Obst und Beeren zum selber plücken in Ihrer Nähe zu suchen.

Aktion 1: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Abo-Kisten für regionales Gemüse

Die Lösung soll ja nicht sein, dass jede/r mit dem Auto für sich nun zum Hofladen rausfährt. Am besten geht man auch hier gemeinschaftlich vor: Gemeinsam rausfahren oder noch besser: Sich die Produkte gemeinschaftlich zukommen lassen:

Es gibt so viele verschiedene Abo-/Bio-/Öko-Kisten. Meist werden ausschließlich Bio-Produkte verkauft, die von Boxen mit zusammengestelltem saisonalen Gemüse und Obst bis hin zu Kombinationen mit allem - von Fleisch über Milchprodukte und Wein bis Spülmittel - reichen können.

Manche Abo-AnbieterInnen verkaufen nur Produkte aus eigenem Anbau, andere ergänzen ihr Angebot von anderen Bio-Bauern der Region. Einige Früchte werden importiert, in der Regel per Schiff anstatt per Luftfracht.

Abo-Kisten sind sehr preisgünstig, meist billiger als Produkte im Bio-Supermarkt. Die meisten Schnupper-Kisten starten mit ungefähr sechs Arten von Obst und Gemüse ab etwa 8 Euro. Viele Abo-AnbieterInnen haben allerdings einen Mindestbestellwert und/oder berechnen eine Liefergebühr.

Wir haben mindestens 13 Abo-Kisten-AnbieterInnen, von denen einige unten aufgeführt sind. Finden Sie andere Angebote über Ihre Postleitzahl bei <http://www.oekokiste.de> oder nutzen Sie das Verzeichnis nur für Bio-Produkte bei: www.bioverzeichnis.de/biolebensmittel.htm

- **Landkorb Lindenhof**, Dorfstraße 18, 16845 Temnitztal (Ostprignitz-Ruppin)
Tel.: 033928-90410 www.landkorb.de
- **Blattwerk Gemüsebox**, Börnecke 15, 14828 Görzke (Potsdam-Mittelmark)
Tel.: 033847-90577 www.biohof-blattwerk.de
- **Märkische Kiste**, Motzener Straße 30, 12277 Berlin (Tempelhof)
Tel.: 030-75489570 www.maerkische-kiste.de
- **Ogrosener Landkiste**, Ogrosener Dorfstr. 1, 03226 Vetschau (OSL)
Tel.: 035436-45988 www.ogrosenerlandkiste.de
- **Abokiste Apfeltraum**, Marienfeld 1c, 15374 Müncheberg (MOL)
Tel.: 033432-89844 www.abokiste-apfeltraum.de
- **Ökodorf Brodowin**, Weißensee 1, 16230 Chorin (Barnim)
Tel.: 033362-70610 www.brodowin.de

Aktion1: REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Günstig, aber gut essen

Lokale Wochenmärkte

Besuchen Sie auch Ihre Wochenmärkte mit den verschiedensten Verkaufsständen für regionale Produkte wie Käse, Obst und Gemüse, Brot, Kuchen, Fisch. Welche Wochenmärkte gibt es noch bei Ihnen? Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus!

Lokale Hofläden

Haben Sie schon mal direkt von einem Hof gekauft? Welche Höfe in Ihrer Umgebung bieten diesen Service? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Vielleicht macht es auch Sinn, einige Produkte wie Milch, Kartoffeln oder Eier in Gemeinschaft zu kaufen, so dass nicht jeder mit dem Auto hinfahren muss? Tauschen Sie sich über Ihre Kontakte und Erfahrungen aus!

(Unter www.brandenburg-geniessen.de finden Sie eine Auswahl. Einige veranstalten auch Hofbesichtigungen, oder bieten Naturlehrpfade an usw.)

Lokale Selbsternte

Erdbeeren pflücken wäre der Klassiker, aber es gibt noch mehr Produkte, die man selbst ernten kann. Was die Höfe nicht hergeben, bietet die Natur auch so: Unter www.mundraub.org finden Sie Streuobst, das jede/r kostenlos ernten kann. Sie können auch selbst Lebensmittel einstellen: Obstbäume, Brombeerbüsche etc.

Einkaufs-ABC

Erstellen Sie zusammen in der Gruppe eine Liste, wer was wo regional einkauft: Milch, Fisch, Fleisch, Kartoffeln etc. So entsteht langsam eine eigene Tipp-Liste, die kontinuierlich erweitert werden kann.



Foto: caratello^v



Foto: Mario Dian^{vi}



Foto: Michael Radtke^{vii}

Aktion 2: LEBENSMITTEL-VERPACKUNGEN VERMEIDEN

Problem

Trotz vieler Vorschriften und gelben Säcken und grünen Punkten wird der Verpackungsmüll nicht weniger. 16 Millionen Tonnen Müll sind allein jährlich den Verpackungen zuzurechnen. Das sind etwa 200 kg pro EinwohnerIn. Wir geben ein Sechstel der durchschnittlichen Essenskosten für Verpackungen aus und sie verursachen ein Drittel unseres Hausmülls. [4]



Ja, aber... was ist mit den Supermärkten und Lieferanten - was machen die? Ohne Frage muss die Menge an sinnlosen Verpackungen reduziert werden. In Schrumpffolie verpackte Gurken, Äpfel in Polystyrol-Schalen und die Zahnpasta-Tube in der Pappschachtel sind Beispiele für unnötige Verpackung.

Die Unternehmen sind durch die Verpackungsverordnung gesetzlich verpflichtet, ihre Verpackungen zurückzunehmen und zu recyceln und viele Lebensmittelunternehmen versprechen die Menge der verwendeten Verpackungen nachhaltig zu reduzieren.

Lösung



Bis zur Umsetzung all jener Versprechen können wir die Verantwortung für die Verringerung der Verpackungssabfälle, die wir mit nach Hause bringen, selbst übernehmen.

Aufwendig verpackte Produkte einfach im Regal stehen lassen. Dass, was wir nicht vermeiden können, können wir versuchen weiter zu nutzen oder zu recyceln statt in den Müll zu werfen.



Foto: Michael Radtke^{viii}



Aktion 2: LEBENSMITTEL-VERPACKUNGEN VERMEIDEN

Einsparungen

Verpackte Produkte sind oft, aber nicht immer, teurer als lose Ware. So kosteten zuletzt beispielsweise eingesackte Zwiebeln 10 ct/kg mehr als

lose. Warum zahlen Sie für Verpackung, die nur weggeworfen wird?

Großpackungen sind effizienter als kleine. Um diese Mengen dann auch zu verbrauchen, kann die Gemeinschaft helfen.

Viele Obst- und GemüsehändlerInnen bieten braune Papiertüten statt Plastik an. Zubereitete Lebensmittel halten sich nur kurz und kosten mehr (Karotten - mit Erde dran - halten am längsten!). Kaufen Sie Ihre Salate intakt, waschen und schneiden Sie sie selbst und sparen Sie Euros.

Notizen:

Nächste Schritte, Tipps & Tricks

- Kaufen Sie Obst und Gemüse lose oder in Papiertüten.
- Haben Sie immer einen Beutel dabei – manchmal geht man ja auch spontan einkaufen!
- Wählen Sie größere Gebinde statt Mini-Portionsverpackungen.
- Kaufen Sie größere Behälter (z.B. Joghurt) und teilen Sie diese mit z.B. Ihren Nachbarn.
- Kaufen Sie Nachfüllpackungen z.B. für Wasch- und Reinigungsmittel.
- Schauen Sie nach biologisch abbaubarer Verpackung, die z.B. auf Pappe oder Maisstärke basiert.
- Finden Sie heraus, wo es lokale Milch noch in Pfandflaschen zu kaufen gibt.
- Fragen Sie die Filialleitung, was getan wird, um Verpackungen zu reduzieren und lassen Sie ggf. Ihre Verpackungen im Laden.
- Versuchen Sie Verpackungsabfälle weiter zu nutzen oder zu recyceln - viele Verpackungsbehälter machen sich gut als Anzuchtschalen und Blumentöpfe!
- Schließen Sie sich ggf. mit Nachbarn zusammen und bestellen Sie größere Mengen an Biowaren, z.B. bei bodenaturkost.de oder terra-natur.com.

Es gibt einen verpackungsfreien Laden: „Original Unverpackt“, Wiener Str. 16 in Berlin-Kreuzberg: www.original-unverpackt.de – vielleicht als Inspiration ein Ausflug wert.

Aktion 3: ESSENSRESTE MINIMIEREN

Problem

Rund ein Drittel aller Lebensmittel, die wir kaufen, landen im Müll und das Meiste davon hätte noch gegessen werden können. Speisereste kosten eine durchschnittlichen Familie hunderte Euro pro Jahr und sie verursachen schwerwiegende Umweltschäden. Wenn wir alle damit aufhören, noch genießbare Lebensmittel zu vergeuden, wird sich die CO₂-Belastung derart verringern, als würde man jedes fünfte Auto still legen.



Foto: U.S. Department of agriculture^{ix}



Foto: Foerster^x



Lösung

So kann man diese Herausforderung anpacken:

- Bessere Planung, wenn wir Lebensmittel einkaufen. Wir kaufen mehr als wir brauchen und dann wartet das Essen im Kühlschrank bis zum Wegwurf. Das muss nicht sein, wenn wir besser planen und kleinere Mengen kaufen.
- Besseres Wissen über die Lagerung von Lebensmitteln: Dinge verderben früher, wenn wir nicht wissen, wie man sie frisch hält.
- Flexible Küchenkunst, z.B. darüber, wie man leckere Speisen aus Überbleibseln zaubert. Versuchen Sie einfach mal etwas aus Ihren Resten zu zubereiten.
- Vertrauen Sie auch mal Ihrer Nase und nicht nur den Haltbarkeitsangaben auf Lebensmitteln z.B. 'mindestens haltbar bis' gegenüber 'zu verbrauchen bis'!
- Natürlich sind einige Speisereste unvermeidlich. Die eigene Garten-Kompostierung oder die getrennte Sammlung in der Bio-Tonne sorgen dafür, dass die Auswirkungen minimiert werden.



Ja, aber... ich liebe mein Essen und will es nicht mehr missen! Speisereste zu minimieren und Geld zu sparen bedeutet nicht, weniger Freude am Essen zu haben. Wenn überhaupt, dürfen wir uns für gute Planung, gutes Essen, Geld zu sparen und CO₂ zu vermindern mit einer kleinen Aura von Eigenlob schmücken 😊.

Aktion 3: ESSENSRESTE MINIMIEREN

Einsparungen



Die durchschnittliche Familie kann 420 € pro Jahr an Ausgaben für Nahrungsmittel sparen, indem sie die nebenstehenden einfachen Schritte befolgen:

Als beste Internetplattform zur Lebensmittelrettung hat sich **food-sharing** erwiesen. Hier vernetzen sich Privatleute untereinander, aber auch Gewerbe mit Lebensmittelrettern.



Notizen:

Mehr Infos:

Bundesministerium:
www.ernaehrungsvorsorge.de
 Utopia: „10 Tipps für weniger Essen im Müll“: tinyurl.com/mh5qp3x

Nächste Schritte, Tipps & Tricks

- Planen Sie im Voraus und erstellen Sie eine entsprechende Einkaufsliste. Sie sparen Zeit und werden weniger ausgeben.
- Messen Sie die Portionen genauer ab, z.B. 4 Portionen Reis = 1 Becher 250 ml/ 200g.
- Halten Sie sich einen Vorrat an Grundnahrungsmitteln in Schrank, Kühl- und Gefrierschrank und Sie werden immer in der Lage sein, eine Mahlzeit zuzubereiten.
- Behalten Sie einen Überblick über Ihre Produkte. Verbrauchsdatum: essen Sie nie Produkte nach diesem Datum (Fisch, Fleisch). Mindesthaltbarkeit: Sie können sie noch essen, aber vielleicht schmecken sie nicht mehr so gut.
- Wenn Sie zu viel von etwas haben: Fragen Sie Ihre Nachbarn. Dafür ist es natürlich gut, die Nachbarn zu kennen...
- Wir verschwenden oft Kohlenhydrate - Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot. Frieren Sie Brot in der Tiefkühltruhe ein und nehmen Sie den halben Laib, wenn Sie ihn brauchen. Zu viel Suppe oder Risotto? Frieren Sie die Reste ein - als Fertiggericht.
- Kontrollieren Sie, ob Ihr Kühlschrank kalt genug ist (opt. 7°C).
- Lernen Sie, die Reste zu verwerten - Sie finden kostenlose Rezepte im Internet.
- Natürlich ist es erstmal gut einen kleinen Kühlschrank und -truhe zu haben. Gefüllt ist dieser allerdings effizienter als nur halbvoll!

Aktion 4: MEHR BIO-LEBENSMITTEL

Problem

Vier gute Gründe um Bio-Lebensmittel zu essen :

- Über 20% der Treibhausgasemissionen kommen heute aus Landwirtschaft und Lebensmitteln. Die chemische Fertigung von Stickstoffdünger ist der schlimmste Übeltäter. Um nur 1 Tonne davon zu produzieren, braucht man 1 Tonne fossiler Brennstoffe, produziert dabei 7 Tonnen Treibhausgase und verbraucht 100 Tonnen Wasser. Bio-Bauern arbeiten ohne schädliche Chemikalien und Mineraldünger und verbieten den Einsatz von Gentechnik (GVO).
- Bio-Lebensmittel haben z.T. höhere Mengen an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie vermeiden den Einsatz von Pestiziden und umstrittenen Zusatzstoffen wie Aspartam, Geschmacksverstärkern und gehärteten Fetten. Konventionell erzeugte Blattgemüse, Kartoffeln und Erdbeeren sind besonders stark mit Chemikalien besprüht und mit Waschen entfernt man nicht alle Rückstände, die dadurch zudem in unser Trinkwasser gelangen.
- Tiere in Bio-Betrieben werden nicht dem routinemäßigen Einsatz von Antibiotika ausgesetzt.
- Die Umstellung auf ökologischen Landbau ist viel besser für die Umwelt und den Klimaschutz, da die Böden nach der Umstellung wieder in die Lage versetzt werden unseren Kohlenstoff-Ausstoß besser zu speichern. [5]
- Die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren wird durch fehlende Pestizide (z.B. Bienensterben) und Monokultur bestärkt und erhalten



Ja, aber... es ist doch viel teurer. Bio-Lebensmittel sind oft teurer, je nachdem, was Sie kaufen und wann, aber der Handel macht den Preis. Der Grund für diese Preisdifferenz hat zwar mit den höheren Produktionskosten zu tun, aber tatsächlich werden von vielen Anbietern (besonders den Supermärkten) die realen Kosten von Nahrung durch den Import billiger Lebensmittel aus Übersee verzerrt. Die realen Kosten unserer Lebensmittel verstecken sich - sie sind nicht so billig, wie wir denken. Wer zahlt also den tatsächlichen Preis?

Aktion 4: MEHR BIO-LEBENSMITTEL

Einsparungen



Es kann günstiger sein, Bio-Produkte über einen lokalen Abo-Kisten-Bringdienst zu kaufen, anstatt im Supermarkt (und man spart sich die Schlepperei!).

Trotzdem muss man bei dieser Aktion natürlich auch ehrlich bemerken, dass Biolebensmittel einfach teurer sind. Das Einsparpotenzial muss man also an anderen Ecken heben: Weniger wegwerfen, bewusster essen, mehr selbst kochen etc.

Biodiversität

Bis zu 50% mehr Pflanzen-, Insekten- und Vogelarten findet man auf den Bio-Betrieben. Der ökologische Landbau setzt darauf, dass die Natur bei der biologischen Schädlingsbekämpfung hilft, so gedeihen Käfer, Vögel und Bienen und die Biodiversität ihrer Region wird gestärkt.

Sie werden nicht routinemäßig mit Düngemitteln, Chemikalien und Pestiziden weggespritzt wie auf konventionellen Betrieben, was für AnwenderInnen und AnwohnerInnen langfristig gesundheitliche Folgen haben kann.

Notizen:

Tipps und Hinweise für günstige Bio-Lebensmittel

- Großeinkauf mit Freunden oder Nachbarn oder Ihrer Nachhaltige Nachbarschaft.
- Kaufen Sie eine wöchentliche Gemüse-/ Fleisch-Kiste von einer/einem lokalen Bio-Bäuerin/Bauern (siehe oben).
- Bauen Sie einige Ihrer Bio-Lebensmittel selber an (Ideen dazu siehe Seite 14).
- Bieten Sie einem lokalen Bio-Unternehmen ein paar Stunden freie Arbeit im Austausch für Bio-Gemüse an.

Gefahren und Chancen bei Bio-Kisten: Bleiben die Bio-Kisten auch in Zukunft ein Randphänomen, muss man natürlich die Anfahrtswege kritisch betrachten. Außerdem muss man als Abonement flexibel und kreativ sein, um mit den saisonalen Zutaten, etwas zaubern zu können. Hier muss/darf man neue Rezepte lernen, neue Geschmäcker entdecken und hat auch öfter mal etwas zu verschenken – allerdings benötigt man etwas mehr Zeit.

Aktion 5: SELBER ANBAUEN

Problem

Durch den eigenen Anbau von Lebensmitteln beginnen Sie weniger abhängig von den großen Einkaufszentren zu werden. Steigende Nahrungsmittelpreise, Versorgungsengpässe, Vielfaltsverlust und Zweifel an der Lebensmittelqualität werfen Fragen über die Herkunft unseres Essens auf. Wir haben unser Wissen über Pflanzenanbau und Landwirtschaft in den letzten 10.000 Jahren von Generation zu Generation weitergegeben und verbessert. Jetzt gibt es die ersten Generationen, die abgeschnitten von diesem Wissen leben und die Gefahr besteht, dass bei diesem essentiell wichtigen Thema das Wissen weiter auf ein paar Unternehmen zentralisiert wird.



Foto: BUNDjugend ^{xi}



Foto: Patrik Tschudin ^{xii}



Lösung



Jede/r kann sein eigenes Obst und Gemüse anbauen, auch wenn der Platz begrenzt ist. Töpfe, Blumenkästen und Blumenampeln können allesamt in Mini-Gärten verwandelt werden und Ihnen monatelang leckere Produkte liefern. Außerdem ist es ein wunderbares, erhebendes Gefühl zu essen, was man selbst angebaut hat. Es ist nicht schwer und Sie können sogar etwas Geld sparen. Am einfachsten geht's mit:

- Kartoffeln – die können Sie in Kübeln oder alten Säcken anbauen, häufeln Sie sie an, sobald die Blätter erscheinen.
- Knoblauch – was Sie nicht sofort brauchen, können Sie ein Jahr lang aufbewahren.
- Gemischter Blatt-Salat – Sorten, die nach dem Schneiden weiter wachsen, sind super und sparen Euros!
- Erdbeeren – setzen Sie ein paar Pflanzen in einen hängenden Korb.
- Prunkbohnen – sehen auch schön aus, wenn sie an Stöcken ranken.



Ja, aber.... ich will schon was anbauen, habe aber überhaupt keinen Platz dafür. Für einiges reicht auch ein Balkon oder ein Fensterbrett. Für größere Projekte suchen Sie nach Gemeinschaftsgärten in Ihrer Nähe oder fragen Sie Ihre Nachbarn, ob Sie eine Fläche nicht gemeinschaftlich nutzen möchten. Besonders ältere Menschen sind manchmal froh, wenn man mit Ihnen den Garten versorgen möchte.

Aktion 5: SELBER ANBAUEN

Einsparungen

Hängt davon ab, was Sie anbauen - zum Beispiel kann ein Salatkopf im Geschäft über 1 € kosten. Für den gleichen Preis erhalten Sie eine Tüte Saatgut, die für mehr als 250 Salatköpfe reicht.

Wenn Sie 5 kg Tomaten anbauen anstatt sie im Geschäft zu kaufen (während der Saison), sparen Sie etwa 20 €.

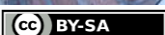


Ja, aber... es ist eine Menge Arbeit!

Stimmt, es kostet einige Mühe, um Ihren Küchengarten einzurichten (das wird Sie aber auch fit halten). Gut gestaltet, kann er jedoch sehr wartungsarm sein und bietet zudem einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag "Permakultur" Grundsätze liefern Ihnen wertvolle Inspiration für Ihren Garten.



Foto: Franklin Heijnen^{xii}



Nächste Schritte, Tipps & Tricks

- Versuchen Sie alles biologisch anzubauen (vermeiden Sie Schneckenkorn etc.).
- Gärtnerische Grundlagen bekommen Sie online auf Webseiten wie www.lwg.bayern.de/gartenakademie/ z.B. Gemüse im Gartenjahr tinyurl.com/kr7ccum.
- Nehmen Sie an einem Kurs über biologischen Gartenbau teil.
- Auf Friedhöfen gibt es in den Sammelbehältern oft gebrauchte Blumentöpfe.
- Besuchen Sie die lokalen Kleingärten oder bereits existierende Gemeinschaftsgärten und lassen Sie sich inspirieren.
- Tragen Sie sich auf der Warteliste für Kleingärten oder gründen Sie einen Gemeinschaftsgarten. Grünflächenämter werden immer offener für diese Idee der Brachnutzung.
- In Hochbeeten kann man rückschonend auch auf verseuchte Stadtgelände anbauen.
- Kompostieren und Wurmboxen kommen dann für Sie vielleicht auch in Frage.

Mehr Infos: Gemüseanbau in Topf- und Kübelgarten: <http://tinyurl.com/krkl244>. In der Stadtbibliothek warten viele gute Bücher über Biologischen Gartenbau. Urbane Gärten, Selbsternte-Parzellen: <http://gartenpiraten.net>.

Aktion 6: WENIGER FLEISCH

Problem

Vor kurzem machte die UNO Schlagzeilen mit dem Vorschlag, dass wir alle weniger Fleisch essen sollen, um den Klimawandel anzugehen. Sie schätzt, dass die Fleischproduktion fast ein Fünftel der weltweiten Treibhausgas-Emissionen ausmacht. Tierhaltung kann auch zu Entwaldung und Verlust der Artenvielfalt führen.

Je höher wir in der Nahrungspyramide nach oben gehen - von Pflanzen zu Tieren - desto größer ist der Energieaufwand für ihre Produktion. Nicht nur der Aufwand für die Aufzucht der Tiere, sondern auch, was in der Produktion ihres Futters steckt. Verglichen mit der Menge an vegetarischem Essen, die man auf dem gleichen Stück Land produzieren kann, verlangt die Fleischproduktion einen sehr hohen Tribut.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation, essen wir die doppelte Menge an Proteinen, die wir benötigen. Da wir nicht so viel Fleisch essen müssen, können wir Geld beim Wocheneinkauf sparen und zugleich die Umwelt schonen, wenn wir etwas davon gegen vegetarische Kost ersetzen.

Lösung

Achten Sie besonders auf die Art von Fleisch. Zum Beispiel braucht man 4 Kalorien pflanzliches Protein, um daraus 1 Kalorien Hühnerprotein zu machen, während das Verhältnis für Schweinefleisch 17:1, für Lammfleisch 50:1 und für Rindfleisch 54:1 beträgt. Die Produktion von rotem Fleisch verbraucht viel Energie und entzieht der Nahrungskette viel Getreide. [6]

Versuchen Sie einen fleischfreien Tag pro Woche einzurichten und weiten Sie ihn langsam aus, wenn Sie neue, leckere, vegetarische Alternativen finden.



Ja, aber... ich bin VegetarierIn.

Vegetarische Ernährung, die viel Milch, Butter und Käse enthält, würde wahrscheinlich nicht spürbar die Emissionen reduzieren, da Milchkühe eine große Quelle von Methan sind, einem starken Treibhausgas, das als Verdauungsgas entweicht. Eine zusätzliche Reduzierung von Milchproduktion führt also zu einer doppelten Entlastung. Hafer, Soja, Mandel – es gibt einige Alternativen zur Milch und eine Menge leckerer veganer Rezepte (e.g. www.eat-this.org)



Foto: kijuwit^{xiii}



Aktion 6: WENIGER FLEISCH

Einsparungen

Neben dem gesparten Geld für Ihren Wocheneinkauf (durch weniger Fleisch) können Sie Ihre Gesundheit verbessern. Natürlich hängen die Einsparungen davon ab, welches Fleisch Sie kaufen und wie oft. Manche Menschen entscheiden sich, weniger Fleisch zu essen und wählen dafür Bio-Qualität, wenn sie es kaufen.

Eine Ernährung mit weniger Fleisch steigert in der Regel die Aufnahme von Ballaststoffen. Obst und Gemüse senken in der Regel die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren. Dieses Ernährungsmuster hilft, das Risiko chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten zu senken.

Notizen:

Mehr Infos:

Vegetarierbund Deutschland
www.vebu.de

Nächste Schritte, Tipps & Tricks

- Sie müssen nicht darauf verzichten! Verringern Sie schrittweise die Anzahl der Tage, an denen Sie in der Woche Fleisch essen. Zwei Halbzeit-vegetarierInnen sind ein/e ganze/r!
- Essen Sie mehr weißes Fleisch (von Huhn und Schwein) anstatt rotes. Diese verursachen weniger Umweltschäden.
- Essen Sie wenn möglich Fleisch aus der Region (vorzugsweise aus Weidegang), um die Emissionen des Fernverkehrs zu vermeiden, die CO₂-Speicherung zu fördern und das Landschaftsbild zu erhalten.
- Betrachten Sie Alternativen zu Milchprodukten - es gibt viele Möglichkeiten anstelle von Käse, Milch, Sahne, Joghurt usw. - wobei Sojaprodukte ein schlechter Ersatz sind, da sie größtenteils tausende von Kilometern aus Anbaugebieten kommen, die einmal südamerikanischer Regenwald waren.
- Versuchen Sie, neue vegetarische Rezepte, auch ohne Milchprodukte. Viel Auswahl z.B. www.vegetarische-rezepte.com oder die Kochbücher in den Stadtbibliotheken.
- Wenn Sie sich das nächste Mal entscheiden, essen zu gehen, probieren Sie mal ein vegetarisches Restaurant - sehen Sie selbst, wie gut das sein kann und auf welche Ideen man kommen kann.

MEIN AKTIONSPLAN

Erinnerung

Mögliche Aktionen:

- Regionale, saisonale Lebensmittel kaufen (1)
- Lebensmittel-Verpackungen vermeiden (2)
- Speisereste minimieren (3)
- Mehr Bio-Lebensmittel (4)
- Selber anbauen (5)
- Weniger Fleisch (6)



Welche anderen Ideen hat Ihre Gruppe, die noch nicht genannt wurden?
Fügen Sie unten ein, was relevant für Sie ist...

Meine Aktionen	Bereits erledigt	Wann packe ich's an	Notizen

Gruppen Aktionen

Wie können Sie sich in Ihrer Gruppe gegenseitig helfen? Notieren Sie hier Ihre Gruppen-Aktionen (mit Person und Fälligkeitsdatum)...

UNSER ESSEN IM GESAMTZUSAMMENHANG

Fragen zur Diskussion

Wir haben in der ersten Aktion gesehen, dass der Einkauf von regionalen, saisonalen Bio-Lebensmitteln in unabhängigen Geschäften ökologische und finanzielle Einsparungen bewirkt und unsere lokale Wirtschaft unterstützt, sich zu entwickeln.

Doch viele von uns kaufen bei Discountern und anderen großen Supermärkten. Welche Vorteile haben uns diese großen Supermarktketten zu bieten?

- Was sind die Nachteile?
- Wie wichtig ist eine starke, regionale Lebensmittelversorgung für unsere Stadt und unsere Gemeinschaft?
- Wie könnten Sie vielleicht die Hindernisse für die Unterstützung lokaler Geschäfte und den Kauf von Bio-Produkten überwinden?
- Welche Themen fallen Ihnen noch ein? Wie ist es zum Beispiel bei Getränken? Wer trinkt das Leitungswasser? Wer kauft was, wo und wie ein?

Notizen:

QUELLENANGABEN

Folgende Quellen sind im Text dieses Kapitels nummeriert und sind von:

- [1] http://de.wikipedia.org/wiki/Lebensmitteleinzelhandel#Top_6_der_Lebensmitteldiscounter
- [2] Deutschland; Private Haushalte im Inland; Statistisches Bundesamt; 1900 bis 2013:
<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/75719/umfrage/ausgaben-fuer-nahrungsmittel-in-deutschland-seit-1900/>
- [3] <http://www.verbraucherfuersklima.de>: Die lange Reise bis zum Kochtopf
- [4] <http://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/produktverantwortung-in-der-abfallwirtschaft/verpackungen>
- [5] http://www.boelw.de/uploads/media/BOELW_ZDF_2015_web.pdf
- [6] www.weltagrabericht.de
- [7] <http://www.bauernverband.de/12-jahrhundertvergleich>
- [8] http://www.ima-agrar.de/fileadmin/redaktion/bilder/pressemitteilungen/Wissensbruecken_web.pdf
- [9] Fairtrade–Faire Milch: <http://www.fairtrade.de/index.php/mID/1.3.1/lan/de>
- [10] <http://www.bmelv-statistik.de/de/fachstatistiken/preise-milch/>
<http://www.worldometers.info/de/>
<http://www.co2online.de/klima-schuetzen/nachhaltiger-konsum/>

Bildquellen:

Die im Text verwendeten Bilder unterliegen einer Creative Commons Lizenz.

- i. <https://www.flickr.com/photos/franklinheijnen/15852972042/sizes/l>
- ii. <https://www.flickr.com/photos/23723161@N06/8971194258/sizes/l>
- iii. <https://www.flickr.com/photos/wikidave/7165475806/sizes/c/>
- iv. <https://www.flickr.com/photos/mprinke/1424165598/sizes/l>
- v. <https://www.flickr.com/photos/46239552@N00/2781269939/sizes/o/>
- vi. <https://www.flickr.com/photos/mariodian/13801946314/sizes/l>
- vii. <https://www.flickr.com/photos/5ma15/4719686447/sizes/l>
- viii. <https://www.flickr.com/photos/georgholzer/3567195396/sizes/z/>
- ix. <https://www.flickr.com/photos/usdagov/15951717452>
- x. https://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ATreasure_trove_of_wasted_food.JPG
- xi. https://www.flickr.com/photos/_bundjugend/10270344633/sizes/l
- xii. <https://www.flickr.com/photos/patsch/8542766890/sizes/l>
- xiii. <https://www.flickr.com/photos/franklinheijnen/2814656050/sizes/z/>
- xiv. https://pixabay.com/p-208672/?no_redirect

Die folgenden Seiten dienen nur der Information und müssen nicht auf der Lebensmittel-Sitzung diskutiert werden.

LEBENSMITTEL, MENSCHEN, ERDÖL – global

Einer von sechs Menschen auf der ganzen Welt muss regelmäßig hungern. Seit den 1950er Jahren führte die Grüne Revolution zu einem gewaltigen Anstieg der Ernteerträge. Aber seitdem ist die Weltbevölkerung um rund 4 Mrd. gewachsen und nun sind die Öl- und Gasvorkommen, von denen dieses Agrarsystem abhängig ist kurz davor, in den nächsten Jahrzehnten drastisch zu sinken.

Der Scheitelpunkt der weltweiten Erdölproduktion wird ernsthaft unsere aktuelle Lebensmittelversorgung auf die Probe stellen. Der Preis für Getreide ist in der Regel abhängig von

- steigenden Ölpreisen,
- steigender Nachfrage aufgrund des Bevölkerungswachstums,
- den Auswirkungen des Klimawandels,
- der Umwandlung von landwirtschaftlichen Flächen zu Wohn- und Industriegebieten und
- von der wachsenden Nachfrage der VerbraucherInnen. Hungerrevolten sind bereits in Ländern rund um die Welt aufgetreten.

Verbunden mit der Missachtung der weltweit drängenden sozialen und ökologischen Probleme ist die Notwendigkeit, Milliarden von Dollar für Kriege, Grenzsicherung und Friedenssicherung aufzubringen.

Inwieweit halten Sie diese Gedanken für wichtig für Ihr Leben?

Filmtipps:

Zu den in diesem Kapitel beschriebenen Themen gibt es Dokumentarfilme, die wir empfehlen können, unter anderem: „We feed the world“ (2005), „Food inc“ (2008), „Good food bad food“ (2010), „Taste the waste“ (2011) und „Cowspiracy“ (2014). Wenn Sie diese Filme gucken möchten, helfen wir Ihnen gern dabei sie zu besorgen. Alle diese Filme sind auch auf Deutsch erhältlich.

SUPERMÄRKTE NÄHER BETRACHTET

Vor hundert Jahren wirtschafteten auf Deutschlands heutiger Fläche rund 38% der Bevölkerung in ca. 3,5 Mio. landwirtschaftlichen Betrieben mit einer durchschnittlichen Nutzfläche von 4-5 Hektar. 2012 gab es noch 290.000 landwirtschaftliche Betriebe und die Zahl der Erwerbstätigen in der Landwirtschaft ist drastisch auf gut 2% zurückgegangen [7].



Vor fünfzig Jahren erhielten Landwirte in Europa noch 55% des Geldes, das die VerbraucherInnen für Lebensmittel ausgaben. Heute bleiben von diesem Anteil in Deutschland nur noch 22% übrig [8] und unsere Supermärkte spielen die entscheidende Rolle dabei. Die "billigen Lebensmittel", die die Supermärkte anpreisen, haben ihren sehr hohen Preis für kleine HerstellerInnen, die Kleinbauern und die Umwelt.

Supermärkte erfassen genau die Durchschnittskosten für den Anbau einer bestimmten Feldfrucht weltweit, betreiben häufig verdeckte Online-Auktionen und kaufen erst, wenn der Preis am niedrigsten ist. Die Landwirte wissen nicht, welchen Preis die anderen HerstellerInnen ausgeschrieben haben und müssen deshalb ihre Lebensmittel zu einem niedrigen Preis anbieten, um den Verkauf zu gewährleisten. Nur multinationale Lebensmittelkonzerne und Unternehmen mit erfolgreichen Marken haben auch Einfluss auf die großen Konzerne.

Um zu überleben, wenden die Bauern immer intensivere Methoden an, um mehr zu produzieren und verkaufen zu können. Dies kann auf der individuellen Ebene sinnvoll sein, wirkt aber letztlich ihren Interessen entgegen, indem Überproduktion und dadurch ein weiterer Preisrückgang ausgelöst wird. Im Ergebnis erhalten sie oft weniger als die Produktionskosten. Die Milchindustrie, zum Beispiel, wurde 2009 stark von den Supermärkten geschwächt, indem sie das Überangebot an Milch zu ihrem Vorteil nutzten. Es kostet einen kleineren Milchbetrieb (< 50 Kühe) mindestens 40 ct, um einen Liter Milch zu produzieren [9]. 2012 erhielten Bauern in Deutschland 32 ct pro Liter Milch, der im Supermarkt für 75 ct (Vollmilch) bzw. 65 ct (H-Milch) verkauft wurde. [10]

Landwirte sind gezwungen, einen Riesensbetrag zu investieren, um die Vorgaben der Supermärkte an standardisierte Waren zu erfüllen. Sie werden aber andererseits aus einer Laune heraus fallen gelassen, wobei ihr Betrieb und die Geschäfte und die ländlichen Gemeinden, die sich auf sie verlassen, ausgelöscht werden. Und sie haben Angst davor, ihre Stimme zu erheben, da sie befürchten müssen, auf die schwarze Liste der Supermarktstrategen gesetzt zu werden. Vor dem Hintergrund dass in Deutschland die großen 5 Supermarktketten über 80% unseres Lebensmittelmarktes steuern, müssen wir uns da nicht fragen, ob wir wirklich wollen, dass unsere Lebensmittelversorgung in dieser Art und Weise funktioniert und wem sie wirklich dienen soll?