

Entdecken, wie gut nachhaltige Ernährung ist

Den Begriff der *Nachhaltigkeit* kennen wir inzwischen alle. Vielleicht weckt er in dir Vorstellungen von Tiny Houses, Fairtrade-Handel, Solaranlagen und von dieser etwas bizarren älteren Frau in Filzmütze, Stulpen und Wollpullover, die dir auf dem Wochenmarkt deine Einkäufe in Zeitungspapier einwickelt und allen ihren fünfzehn Legehennen Namen gegeben hat. *Das ist übrigens eine Beschreibung von mir in dreißig Jahren. Vorausgesetzt, ich kann dann noch in meinen Birkenstock-Sandalen laufen.*

Aber was bedeutet es denn, sich nachhaltig zu ernähren? Die *Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e. V. München* hat sieben Kriterien entwickelt, die es zu beachten gilt, wenn man bei der Wahl seiner Lebensmittel nachhaltig handeln möchte:

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Gemüse)
2. ökologisch erzeugte Lebensmittel
3. regionale und saisonale Erzeugnisse
4. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel (Roh- bzw. Frischkost, keine Fertiggerichte)
5. fair gehandelte Lebensmittel
6. ressourcenschonendes Haushalten
7. genussvolle und bekömmliche Speisen

Und die *Akademie für Ernährung und Diätetik* meint dazu:

Das Konzept der Nachhaltigkeit bezieht sich auf die Produktion von Lebensmitteln

*oder anderen pflanzlichen oder tierischen Produkten unter Verwendung von Anbaumethoden und Praktiken, die dazu beitragen, natürliche Ressourcen zu erhalten, und möglichst wenige nachteilige Auswirkungen auf die Umwelt haben. Nachhaltige Landwirtschaft ermöglicht es uns, gesunde Lebensmittel zu produzieren, ohne künftigen Generationen die Möglichkeit zu nehmen, das Gleiche zu tun. Nachhaltiges Essen bedeutet, Lebensmittel zu wählen, die für unsere Umwelt und unseren Körper gesund sind.*¹

Das Ziel besteht also darin, gesund zu essen und gleichzeitig die negativen Einflüsse der Lebensmittelproduktion auf unsere Erde so gering wie möglich zu halten.

Klingt doch ganz einfach, oder? Immer mehr Menschen leben nach diesen Prinzipien. Andere denken aber, das sei ein Lebensstil, der eher zu Ökofreaks passe, die keine kleinen Kinder haben, nicht von Arbeitslosengeld leben, dafür aber Sonnenkollektoren auf dem Dach haben.

Egal, wie du dazu stehst, und egal, ob du diesen Lebensstil bereits mehr oder weniger praktizierst: Jeder Einzelne von uns hat die Möglichkeit, durch Veränderungen im Kleinen im Laufe der Zeit große Ergebnisse zu erzielen. Ich bin die Letzte, die vorschlagen würde, gedankenlos die eigenen Besitztümer zu entsorgen, das gesamte Leben umzukrempeln oder die eigenen Umstände unrealistisch außer Acht zu lassen. Aber ich habe eine Hoffnung: dass wir anfangen können, bewusster zu leben, ohne nur das kleinste bisschen Freude zu verlieren, wenn wir offen sind für die Tatsachen und Möglichkeiten, die direkt vor unseren Füßen liegen.

Einfach und nachhaltig zu essen (und zu leben), kann Freude machen und sehr lohnenswert sein, wenn wir erst einmal damit anfangen.

Lieblingsideen

Bevor du jetzt sofort alle Konservendosen und Chipstüten entsorgst, noch ein kleiner Hinweis: Der Weg zu nachhaltiger Ernährung ist kein Wettrennen, sondern ein Prozess. Du musst *gar nichts* loswerden. Überhaupt nichts. Zumindest nicht jetzt und nicht, wenn du es nicht wirklich willst. Und immer

ein paar Lebensmittel auf Vorrat im Keller oder im Gefrierschrank zu haben, ist auf jeden Fall vernünftig!

Zu Beginn dieser unterhaltsamen Reise kannst du einfach damit anfangen, dass du dir einen Überblick darüber verschaffst, welche Nahrungsmittel in deinen Schränken stehen und liegen. Dann mach dir Gedanken darüber, wie und wann du sie verwenden möchtest. Und notiere dir vor dem nächsten Einkauf, welche gesunden und nachhaltigen Dinge du einkaufen willst – möglichst ohne zusätzliche Verpackung. Wenn du das, was du brauchst, aus saisonaler und regionaler Erzeugung bekommen kannst, ist das großartig. Wochenmärkte und Hofläden sind hier gute Adressen.

Fang klein an! Ersetze einen oder zwei Artikel von deiner bisherigen Liste durch Bioprodukte. Und nach und nach mehr. Mach dir klar: Was du tust, ist genug. Du bist genug, denn Jesus ist genug.

Ich beschränke mich – ER ist genug.

Ich vereinfache mein Leben – ER ist genug.

Er ist unser Erbteil, wenn Nahrung und Kleidung und Komfort hinter dem zurückbleiben, was wir so lange gewohnt sind. Er kann uns heilen – von unserer Gier, unseren Exzessen, unserem Materialismus und Stolz, unserer Selbstsucht und unserem Neid. Unsere irdischen Besitztümer und Annehmlichkeiten werden vergehen; aber Jesus ist mehr als genug. Das kannst du mir glauben.

In meiner privilegierten Welt, in der es mir so oft schwerfällt zu unterscheiden, ob ich etwas „brauche“ oder ob ich es „möchte“, ist das Einzige, was ich wirklich brauche, die Gegenwart Jesu. Und diese Stofftaschen oder den Korb für den Einkauf. Wenn ich nur daran denken könnte, sie nach Gebrauch immer gleich wieder in den Kofferraum zu legen!

Trommelwirbel bitte! Hier sind ein paar Lieblingsideen zu nachhaltigem Einkaufen und Kochen:

- **WOCHENMÄRKTE UND BIOLÄDEN.** Regional erzeugte und frische Produkte (Obst, Gemüse, aber auch Backwaren und Fleisch) sind hier am besten zu bekommen. Großer Vorteil: Du schleppest nicht mit jedem gekauften Artikel eine Plastikverpackung mit nach Hause.

Vielfach ist es auch bereits möglich, eigene Gefäße mitzubringen, in die deine Fleisch- und Wurstwaren eingepackt werden. Wochenmärkte sind auch ideal, um mit dem Fahrrad hinzufahren. Neben dem Umweltvorteil, wenn du dort einkaufst, bieten sie dir auch Gelegenheit, Menschen zu treffen und dich in deinem Umfeld heimisch zu fühlen. Mit dem Verkäufer am Obststand kannst du ein Schwätzchen halten, mit der Kassiererin im Supermarkt nicht.

- **VERPACKUNGEN.** Ja, ich rede schon wieder über diese Stofftaschen und Einkaufskörbe, die man immer mitnehmen sollte. Seit Januar 2022 gilt in Deutschland ein Verbot für leichte Plastiktragetaschen; Ausnahmen bilden die Tüten für den Transport von stückweise angebotenen Obst und Gemüse. Plastiktüten verschwinden zwar zunehmend aus dem Angebot, aber noch sind sie eben noch nicht ganz verschwunden. Seit 2016 werden Kunststofftragetaschen zwar nur noch gegen Bezahlung angeboten, und Verbraucher nutzen seitdem immer weniger Plastiktüten. Aber die Deutschen verbrauchen weiterhin noch etwa 18 Tüten pro Jahr – insgesamt sind das rund 1,49 Milliarden Tüten!

Eigene Gefäße habe ich ja oben schon erwähnt. Aus Hygienegründen ist das nicht überall erlaubt oder möglich, denn die Hygienevorschriften beim Verkauf loser Frischwaren (z. B. Brot, Käse und Wurst) sind streng. Aber vielleicht bietet dein örtlicher Supermarkt ja Mehrweglösungen an.

- **VERBRAUCHE, WAS VORHANDEN IST, BEVOR DU MEHR EINKAUFST.** Ah, jetzt sind wir beim Kochen. Wie schon gesagt: Es gibt keinen Grund, vorhandene Lebensmittel wegzuerwerfen, es sei denn, sie sind verdorben. Aber du kannst kreativ werden! Schnapp dir eine Handvoll Sachen aus deinem Vorratsschrank, und überlege, welche Leckereien du daraus fabrizieren könntest. Und vergiss dein Gewürzregal dabei nicht! Zu viele Gemüsekonserven? Koch eine Suppe. Eingefroren halten Suppen sich übrigens monatelang. Du hast die Zutaten für Brot

oder Muffins im Haus? Dann back doch etwas. Clever ist es, das Vorhandene aufzubrauchen, bevor du deine Vorräte wieder auffüllst.

- **LEG DOCH MAL EINEN FASTENTAG EIN.** Vorab bemerkt: Ich bin keine Ärztin. Also solltest du mit deinem Arzt bzw. deiner Ärztin besprechen, ob ein paar Fastentage für dich okay sind – vor allem, wenn du irgendwelche Vorerkrankungen hast. Aber man muss ja auch nicht gleich ins Extrem verfallen. Fasten kann bedeuten, dass man eine Mahlzeit am Tag auslässt und stattdessen zwei Gläser Wasser trinkt und etwas Obst isst. *Wenn du das sowieso schon machst: Herzlichen Glückwunsch!* Fasten kann auch heißen, tagsüber nichts zu essen und am Abend ein leckeres Menü zu genießen. Es könnte ebenfalls bedeuten, eine Woche lang vorwiegend Vollkornprodukte zu essen oder mal einen Monat auf Fleisch und Wurst zu verzichten. In jedem Fall wird das Fasten – wie immer du es gestaltest – deinem Verdauungssystem eine willkommene Verschnaufpause schenken und vielleicht auch dein Portemonnaie schonen.

JENS TIPPS UND TRICKS FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

Ich nehme gern meine gebrauchten Eierverpackungen immer wieder mit zum Markt, damit mein Eierhändler sie noch einmal verwenden kann. Aus irgendeinem verrückten Grund macht mich das glücklich.

Finde heraus, wann und wo bei dir in der Nähe der nächste Wochenmarkt stattfindet oder wo der nächste Hofladen ist. Und dann geh hin.