



GREEN FOOD WEEK

Nachhaltigkeitswoche in den Schulumenschen

VOM 5. BIS ZUM 9. FEBRUAR 2024

**GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR EINEN
GESUNDEN PLANETEN**

ERNÄHRUNG UND WISSENSCHAFT

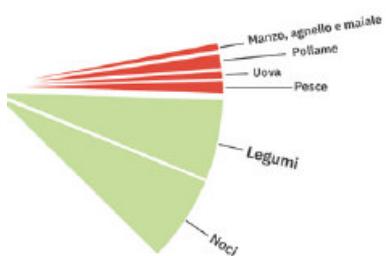
Im Jahr 2019 entwickelte die EAT-Lancet-Kommission, der 37 hochkarätige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen, darunter Expertinnen und Experten für Klima, Gesundheit und Nachhaltigkeit, angehören, auf der Grundlage eines wissenschaftlichen Vergleichs ein globales Ernährungssystem, das die Gesundheit der Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt. Der Report zeigt, dass es mit diesem Ernährungssystem machbar ist, bis zum **Jahr 2050 etwa zehn Milliarden Menschen gesund ernähren**, ohne Raubbau an den Ressourcen der Erde zu betreiben. Den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern zufolge ist die Art, wie wir essen, ausschlaggebend für die Gesundheit der Menschen und unserer Erde.



Vollkornprodukte - stärkehaltige Gemüsesorten - Milchprodukte - tierisches Eiweiß - pflanzliches Eiweiß - ungesättigte Pflanzenöle - Zuckerzusatz

Das Tellerdiagramm der Lancet-Kommission zeigt uns beispielhaft, welche Lebensmittelgruppen in unserem Alltag häufiger auf den Tisch kommen und bei welchen wir hingegen maßvoll zugreifen sollten. Gemessen am aktuellen Ernährungsstil sollten laut diesem Ernährungsmodell weltweit **deutlich weniger tierische Produkte verzehrt werden**. Gleichzeitig müsste sich der weltweite Konsum von Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen verdoppeln.

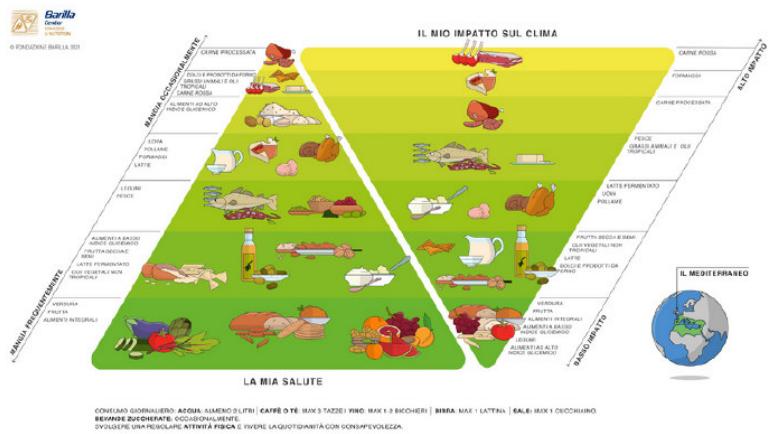
Didascalia: Rind, Lamm und Schwein - Geflügel - Eier - Fisch - Hülsenfrüchte - Nüsse



DIE DOPPELTE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Zum selben Ergebnis wie die Lancet-Kommission ist auch die **Barilla-Stiftung** gekommen, die anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse über Ernährung, Gesundheit und Umweltschutz eine doppelte Pyramide erstellt hat, die die Zusammenhänge zwischen Gesundheitswert und Umweltbelastung von Lebensmitteln prägnant sichtbar macht. Die aufrecht stehende dreieckige Pyramide verweist auf die Mengen an Lebensmitteln, die aus gesundheitlicher Sicht konsumiert werden sollten. **Die umgekehrte Pyramide verweist auf die Treibhausgasemissionen und damit auf die Klimabelastung**, die mit den einzelnen Lebensmitteln verbunden ist.

Die Kombination zwischen den beiden Pyramiden zeigt, dass eine gesunde, mediterrane Ernährung unter Beachtung der Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation nicht nur uns selbst, sondern **auch unserem Planeten guttut**.



Versione

inglese:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/core/1w/2.0/html/tileshop_pmc/tileshop_pmc_inline.html?title=Click%20on%20image%20to%20zoom&p=PMC3&id=4428432_fnut-02-00009-g001.jpg

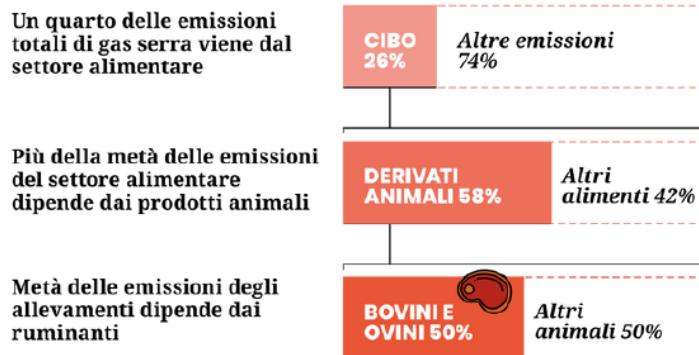
Expertinnen und Experten auf der ganzen Welt sind sich einig, dass **pflanzliche Lebensmittel** wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nicht nur gesünder sind, sondern auch den kleinsten CO₂-Fußabdruck hinterlassen und damit **weniger umweltschädlich** sind. Tierische Fette und tropische Pflanzenöle (z. B. Butter und Palmöl), rotes Fleisch und verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Rohwürste und Brühwürste) sowie Süßigkeiten und Backwaren aus raffiniertem Mehl und Zucker, die an der Spitze der Lebensmittelpyramide zu finden und auf dem Lancet-Teller nur in ganz kleinen Mengen vorhanden sind, sollten der Gesundheit zuliebe - aufgrund der hohen Treibhausgasemissionen aber auch dem Klima zuliebe - in Maßen verzehrt werden.

LEBENSMITTEL, DIE UNSERE ERDE SCHÜTZEN

Warum hat unser Ernährungsverhalten Auswirkungen auf unsere Welt?

Es gibt Lebensmittel, deren Erzeugung die Umwelt stark belastet, viele Ressourcen verbraucht, einen hohen Treibhausgasausstoß verursacht und damit das Problem der globalen Klimaerwärmung verschärft, und es gibt andererseits Lebensmittel, die ressourcenschonend erzeugt werden, den Boden schützen, seine Fruchtbarkeit erhalten und auch unserer Gesundheit guttun.

Nur wenn wir wissen, mit welchen Lebensmitteln wir unsere Umwelt schützen, anstatt sie zu schädigen, können wir auch etwas gegen die globale Klimaerwärmung tun. Solche Lebensmittel sollten wir öfter essen, auch weil sie uns stark und gesund machen.



Die Nahrungsmittelherstellung verursacht ein Viertel der Treibhausgasemissionen (NAHRUNG 26 % - Andere Emissionen 74 %)

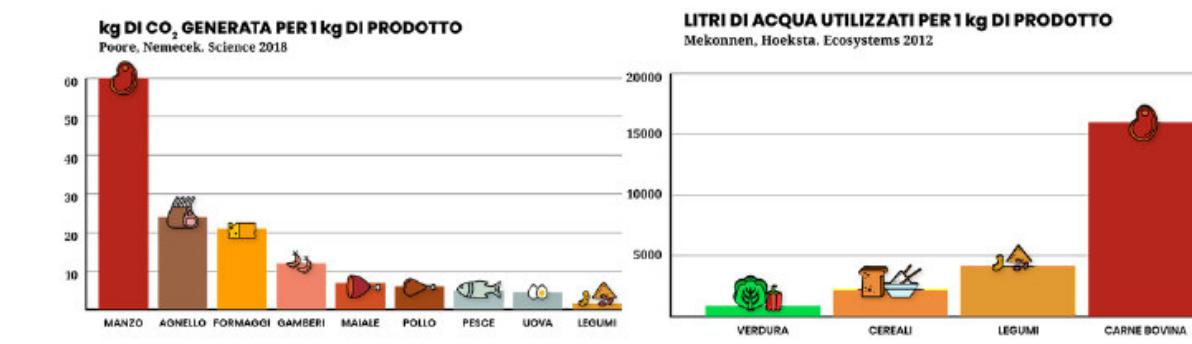
Mehr als die Hälfte der Emissionen aus der Nahrungsmittelherstellung gehen auf die Erzeugung tierischer Produkte zurück (TIERISCHE PRODUKTE 58 % - Andere Lebensmittel 42 %)

Die Hälfte der Emissionen aus der Nutztierhaltung entsteht durch Wiederkäuer (RINDER, SCHAF, ZIEGEN 50 % - Andere Tiere 50 %).

HÜLSENFRÜCHTE, DER NAHRUNG DER ZUKUNFT

Wir Menschen essen Hülsenfrüchte bereits seit der Jungsteinzeit, weil sie uns lange satt machen, weil sie uns Energie geben und gesund sind.

Heute gelten Hülsenfrüchte wegen ihrer positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und wegen ihrer ökologische Nachhaltigkeit als Lebensmittel der Zukunft. Die Wissenschaft zeigt sich zuversichtlich, dass es dank Kichererbsen, Bohnen, Linsen & Co. gelingen wird, bis zum Jahr 2050 10 Milliarden Menschen zu ernähren. **Hülsenfrüchte sind die beste verfügbare Proteinquelle**, weil sie zusätzlich wertvolle Elemente wie Ballaststoffe und Antioxidantien enthalten. Außerdem schützen sie unsere Umwelt, denn **durch den Anbau von Hülsenfrüchten verbessert sich die Bodenfruchtbarkeit** - ein wahrlich wichtiger Aspekt, wenn man bedenkt, dass laut der Welternährungsorganisation heute ein Drittel aller Böden unproduktiv ist. Die Wurzeln der Leguminosen leben in Symbiose mit speziellen Bodenbakterien, Knöllchenbakterien genannt, die den reichlich vorhandenen Luftstickstoff binden und in wertvollen organischen Stickstoff umwandeln, der wiederum die Bildung von Proteinen in Pflanzen und Tieren fördert.



CO₂-AUSSTOSS PRO KG LEBENSMITTEL (IN KG)

RIND - SCHAF - KÄSE - GARNELEN - SCHWEIN - HUHN - FISCH - EIER - HÜLSENFRÜCHTE

WASSERVERBRAUCH IN LITER PRO KG LEBENSMITTEL
GEMÜSE - GETREIDE - HÜLSENFRÜCHTE - RINDFLEISCH

Der Verzehr von Hülsenfrüchten verursacht deutlich weniger Treibhausgase der Fleischkonsum. Die industrielle Tierhaltung ist allein für 18-20 % aller vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Hülsenfrüchte haben jedoch noch mehr Vorteile für unser Weltklima: **Sie kommen mit wenig Wasser aus** und erlauben eine effiziente Bodennutzung, da sie direkt vom Feld auf den Teller kommen und nicht als Tierfutter in der Viehzucht verwendet werden. Damit ist auch klar, warum Hülsenfrüchte nicht nur gut für unsere Gesundheit sind, sondern auch für den Boden und für die Zukunft unseres Planeten. **Früher galten Hülsenfrüchte als „das Fleisch der armen Leute“. Mittlerweile dürfte allen bewusst sein, dass sie vielmehr das „das Fleisch der Cleveren“ sind!**

HIRSE, DAS SUPER-GETREIDE

Hirse ist ein anspruchsloses Getreide. Sie **braucht wenig Wasser**, ist an trockenes Klima angepasst und gedeiht auch auf kargen, trockenen Böden. Hirse hat eine kurze Anbauzeit, d. h., sie ist in der Regel in nur drei Monaten erntereif. Außerdem kennt sie **kaum Schädlinge und Krankheiten**.

Obwohl Hirse eine anspruchslose Getreideart ist, ist sie ein ausgezeichneter Nährstofflieferant. Ihre Körner sind sehr nahrhaft und enthalten hauptsächlich komplexe Kohlenhydrate, Eiweiße und ungesättigte Fette. Die komplexen Kohlenhydrate, die vom Körper nur langsam verstoffwechselt werden, und ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen und Polyphenolen machen sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel für **Menschen mit zu hohen Blutzucker- und Cholesterinwerten**.



Hirse ist reich an Mineralien (Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Phosphor, Kalzium) und B-Vitaminen. Sie enthält kein Gluten und ist daher auch von Menschen mit Zöliakie und Glutenunverträglichkeit und für eine **inklusive Ernährung** eignet, die die menschliche Gesundheit fördert und durch den geringeren Düngemittel- und Pestizideinsatz weniger Treibhausgase verursacht und damit unser Klima schont. Aus all diesen Gründen erklärten die Vereinten Nationen das Jahr 2023 zum Internationalen Jahr der Hirse. In Italien war die Hirse, noch bevor Weizen, Mais und Reis intensiv angebaut wurden, ein wichtiges Grundnahrungsmittel, das die Bevölkerung vor zahlreichen Hungersnöten bewahrt hat. Noch heute tragen viele italienische Gemeinden „miglio“ - das italienische Wort für Hirse - in ihrem Namen (Migliarino, Migliarina, Migliaro...).

BIOLEBENSMITTEL FÜR UNSERE UMWELT

Die biologische Landwirtschaft setzt auf eine **ressourcenschonende** Erzeugung von Lebensmitteln und Ballaststoffen, die mit einer geringeren Belastung unserer Böden, Gewässer und Luft einhergeht und ohne chemisch-synthetische Düngemittel, Herbizide und Pestizide auskommt. Das Leitmotiv der biologischen Landwirtschaft ist der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit, des ökologischen Gleichgewichts und der biologischen Vielfalt. Deshalb verzichtet die biologische Landwirtschaft **nicht nur auf chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel, sondern auch auf den Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen und von Antibiotika**. Sie setzt auf eine abwechslungsreiche Fruchtfolge und achtet das Tierwohl. Bioprodukte durchlaufen auf ihrem Weg von der Erzeugerin bis zum Verbraucher mehrere Prüfstellen. Auf europäischer Ebene vereinbarte Rechtsnormen stellen sicher, dass Lebensmittel, die als biologisch gekennzeichnet sind, nach bestimmten Standardvorgaben erzeugt, verarbeitet, gehandhabt und vertrieben werden.

Die biologische Landwirtschaft leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit. Sie schenkt uns „saubere“ Lebensmittel, die ohne Chemie auskommen.



FOODINSIDER.IT