2.19.2 Nachhaltige Ernährung

Aufgabe:

a) Welche Maßnahmen werden in dem Zeitungsartikel für eine gesunde Ernährung empfohlen? Inwiefern sparen die empfohlenen Maßnahmen auch Treibhausgase ein? Fertigen Sie eine Tabelle an: links empfohlene Einzelmaßnahmen, Mitte wodurch dabei welche Treibhausgase eingespart werden, rechts inwiefern dadurch andere Nationen und spätere Generationen weniger beeinträchtigt werden.

(Hilfe: 1. Tabelle über Herkunft der Treibhausgasemissionen im Bereich der Landwirtschaft und Ernährung aufgeschlüsselt nach Bereichen.
(2.19.1)
2. Tabelle über Quellen verschiedener Treibhausgase.
(2.6)
3. Vergleich ökologische-konventionelle Landwirtschaft (2.19.3)

b) Nennen Sie die Organisationen, die diese Empfehlungen geben. Handelt es sich dabei um Werbung von Herstellerfirmen oder um firmenneutrale Verbraucherberatung?

Anders essen: Sparen mit Vollkorn und Kartoffel

Sylter Rundschau
24.10.03

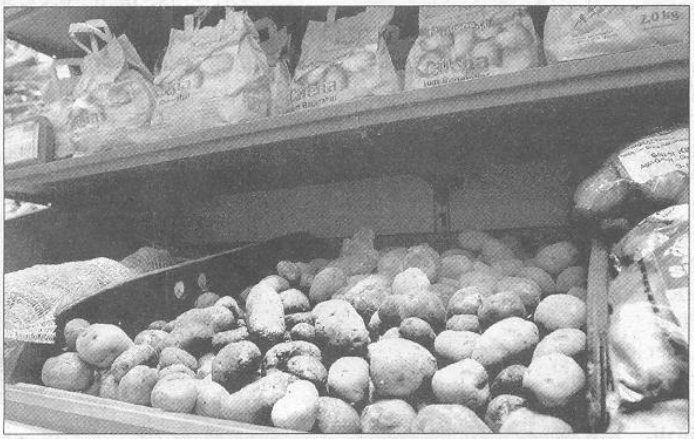
Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein

Berlin
dpa

Wenn Mama Pommes oder Pizza macht, sind die meisten Kinder begeistert. Und auch für gestresste Mütter haben Fertiggerichte Vorteile: Sie sind schnell zubereitet und kosten meist nur ein paar Euro. Die Vorbereitungen für einen gesunden Salat dauern hingegen oft länger, und für den Einkauf muss ein bisschen mehr Geld eingeplant werden. Stellt die Familie ihre Ernährung aber generell auf „gesund" um und isst sie nur selten Fleisch, tut sie nicht nur ihren Körpern, sondern auch dem Geldbeutel etwas Gutes.

„Grundsätzlich sind gesunde Öko-Produkte teurer als konventionelle Lebensmittel", sagt Thomas Isenberg, Gesundheits-Experte beim Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) in Berlin. „Wer aber auch weniger Alkohol trinkt und weniger Schokolade isst, kann das wieder ausgleichen."

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch eine Studie des Öko-Instituts in Freiburg: Die Wissenschaftler verglichen 1999 die Ausgaben einer vierköpfigen Familie beim Kauf von konventionellen und biologischen Produkten. Demzufolge muss eine Familie rund 40 Euro monatlich mehr für die gesunde und ökologische Kost ausgeben. Werden aber Fleisch, Zucker und Süßwaren zu einem Drittel vom Speiseplan gestrichen, kostet die gesunde Ernährung nur noch fünf Euro mehr als der konventionelle Einkauf.



Experten empfehlen Kartoffeln für eine ausgewogene Ernährung.

„Bei Obst und Gemüse sollte man Saisonware kaufen", rät Hella Thomas, Ernährungsreferentin bei der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) in Hamburg. Die einheimischen Produkte aus der Ernte seien in der Regel günstiger als exotische Früchte. Es lohne sich auch, die Preise verschiedener Bioläden zu vergleichen: „Außerdem bieten inzwischen auch Supermärkte gute Bioprodukte zu meist günstigeren Preisen an", sagt Thomas.

Am meisten sparen kann beim gesunden Einkauf, wer auf zu viel Fleisch verzichtet: „Es reicht vollkommen aus, wenn man zwei- bis dreimal pro Woche hochwertiges Fleisch isst", sagt Verbraucherschützer Isenberg. Insgesamt empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn 300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche. Die Deutschen essen allerdings im Schnitt laut vzbv 170 Gramm Fleisch und Wurst pro Tag.

Auch andere gesunde Lebensmittel sind nur auf den ersten Blick teurer: „Zwar kostet ein Vollkornbrot mehr als ein Weißbrot, allerdings sättigt es auch stärker", sagt Maria Flothkötter, Ernährungsexpertin beim Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn. Wasser oder Säfte seien günstiger als Limonade. „Die Grundnahrungsmittel Kartoffeln, Reis und Nudeln kosten roh und zum selbst Kochen ebenfalls weniger als verarbeitete Produkte wie Pommes frites."

Für eine ausgewogene Ernährung empfiehlt die DGE, viel Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte zu essen. Jeden Tag sollte außerdem ein Viertel Liter fettarme Milch getrunken werden. Empfohlen wird einmal pro Woche Seefisch, wenig Fleisch und Wurst und nicht mehr als drei Eier pro Woche. Fett und Zucker sollten sparsam dosiert werden. Als Getränke werden Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Obstsäfte empfohlen.

Besonders wichtig ist es für Kinder, sich zu Hause gesund zu ernähren: „20 Prozent der Kinder und Jugendlichen gelten als übergewichtig oder schon krankhaft fettleibig", sagt Verbraucherschützer Isenberg. Das kann Probleme mit Knochen und Gelenken, Bluthochdruck oder Diabetes hervorrufen. Und wer als Kind durch eine fett- und kalorienreiche Ernährung zu dick ist, hat es auch später schwer mit den Pfunden: Selbst wer bis auf das Normalgewicht abspeckt, hat laut vzbv lebenslänglich ein erhöhtes gesundheitliches Risiko.