

Nachhaltigkeit ist geschmackvolles Essen!



© Steiermark Tourismus / Schiffer

Essen mit gutem Gewissen!

Die Welt driftet immer weiter auseinander: In den Entwicklungsländern gibt es immer mehr Menschen, die unterernährt sind, und in den entwickelten Ländern sind Übergewicht und Fettleibigkeit Hauptprobleme der Zivilisation. Obst und Gemüse werden per Luftfracht zu jeder Jahreszeit aus allen Teilen der Welt zu uns transportiert und die heimischen Bauern haben kaum Chancen, mit ihren Produkten zu überleben. Entwicklungsländer stellen auf „cash-crops“, so genannte Exportfrüchte um und sind oft nicht mehr in der Lage, ihre eigene Bevölkerung zu ernähren.

Nachhaltigkeit bzw. Zukunftsfähigkeit bedeutet, dass auch unsere Kinder und Enkelkinder die gleichen Chancen haben ihr Leben zu gestalten, wie wir sie gehabt haben. Durch die Wahl unserer Nahrungsmittel und durch die bewusste Entscheidung beim Einkauf kann sehr viel zu einem nachhaltigen Lebensstil beigetragen werden, der mehr Menschen Überlebenschancen gibt. Die drei Aspekte Umwelt, Wirtschaft und Soziales lassen sich miteinander in Einklang bringen!

Alles zu seiner Zeit!

Obst und Gemüse wird zu fast jeder Jahreszeit aus allen Teilen der Welt per Luftfracht zu uns transportiert. Abgesehen von der enormen Umweltbelastung beim Transport ist auch die Qualität oft nicht so, wie wir sie uns wünschen:



© Land Steiermark-A14

In Monokulturen werden Schädlingsbekämpfungsmittel eingesetzt, die bei uns nicht mehr verwendet werden dürfen. Obst wird meist halbreif geerntet und für den langen Transport chemisch behandelt.

Tipp: Lebensmittel aus der Region kommen dann in die Geschäfte, wenn sie reif sind. Sie legen kurze Transportwege zurück und schmecken oftmals wesentlich besser als jene Produkte, die halbreif geerntet und um den halben Erdkreis transportiert wurden. Außerdem kann man den Verlauf der Jahreszeiten bewusster erleben.



Frisch – saftig – steirisch!



© Michael Schaller

Der Werbespruch für den steirischen Apfel umfasst eigentlich das gesamte Obst und Gemüse aus der Steiermark. Durch kurze Transportwege kommen die Produkte schnell zum Konsumenten, sie stellen eine schmackhafte und umweltfreundliche Alternative zu importiertem Obst und Gemüse dar!

Tipp: Kaufen Sie Obst und Gemüse am Bauernmarkt oder beim Bauern in Ihrer Nähe. Sie können sich direkt über die Herkunft informieren und haben die Garantie, heimische Produkte auf den Tisch zu bekommen. Beim Einkauf beim Nahversorger oder im Supermarkt achten Sie auf die Herkunftsangaben: Manche Produkte haben einen eindeutigen Namen (Grazer Krauthäupel, steirisches Kernöl), bei anderen wiederum ist die Herkunft angegeben (Äpfel aus der Steiermark, Milch aus der Steiermark etc.).



© Land Steiermark-A14

Besser bio – wenn möglich!

Bei vielen Lebensmitteln gibt es zu herkömmlich produzierten Produkten auch die Alternative von biologisch hergestellten Produkten. Sie sind zwar aufgrund des höheren Anteils an menschlicher statt maschineller Arbeit in der Regel teurer, doch



© Land Steiermark-A14

die Vorteile überwiegen. Bio-Obst und Bio-Gemüse haben mehr Vitamine, mehr Mineralstoffe, weniger Schwermetalle und einen höheren Trockenmassegehalt als konventionell hergestellte Vergleichsprodukte. Bio-Getreide hat geringere Pestizid- und Schwermetallrückstände und einen höheren Anteil an essentiellen Aminosäuren. Bio-Produkte sind ernährungsphysiologisch hochwertiger (Ergebnis der Studie Velimirov/Müller). Auch ist der Energieaufwand bei ihrer Herstellung und Verarbeitung in der Regel geringer und die Tierhaltung ist artgerecht.

Tipp: Bevorzugen Sie Bio-Produkte, wann immer es möglich ist. Sie leben gesünder und tragen dazu bei, dass Bio-Bauern eine Zukunft haben. Sie erkennen Bio-Produkte an der entsprechenden Kennzeichnung (Bio-Ernte Austria, Demeter u.a.), viele Handelsketten führen ihre eigenen Bio-Marken (Ja-Natürlich, Natur pur, Bio+ etc.). Am besten kaufen Sie Bio-Produkte am Bauernmarkt oder beim Bio-Bauern, in Bio-Läden oder in Reformhäusern.

Achten Sie auf die Marke!

Neben den Bio-Produkten tragen auch Qualitätsprodukte aus kontrollierter heimischer Landwirtschaft zu einem nachhaltigen Konsum bei. Zusammenschlüsse wie „Gutes vom Bauernhof“ oder produktspezifische Produktions- und Vermarktungsgemeinschaften tragen dazu bei, dass Lebensmittel mit einer hohen, ständig kontrollierten Qualität geliefert werden.

Tipp: Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft und auf die Marke. „Gutes vom Bauernhof“ bekommen Sie am Bauernmarkt, in Bauernläden oder in einer der vielen Bauernecken bei steirischen Nahversorgern. Steirische Fleischmarken wie Almo und Porki garantieren, dass die Tiere artgerecht gehalten wurden, das Fleisch hohen Qualitätsstandards entspricht und damit auch die Bauern unseres Bundeslandes eine Zukunft haben.



© Land Steiermark-A14

Vielfalt statt Einfalt!

Für eine gesunde Ernährung ist es wichtig, Ballaststoffe, viel Gemüse und frisches Obst zu sich zu nehmen und vor allem bei Fett und tierischem Eiweiß zu sparen. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung trägt zu einem größeren Wohlbefinden bei und ist laut Aussage von Ernährungswissenschaftlern ein wichtiger Beitrag zur Krebsvorsorge.

Tipp: Informieren Sie sich durch Bücher, Zeitschriften und über das Internet. Lassen Sie sich von Ernährungsexperten beraten, wie Sie gesünder leben können, ohne dabei auf gute Schmankerln verzichten zu müssen. Probieren Sie bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch einmal die „gesunde Küche“ oder besuchen Sie ein Vollwertrestaurant – Sie werden merken, wie gut es Ihnen tut!

Gentechnik-frei – nun gekennzeichnet!

Bei vielen Lebensmitteln werden in der Herstellung Stoffe verwendet, die gentechnisch verändert wurden. Die Auswirkungen von gentechnisch veränderten Lebensmitteln auf den menschlichen Organismus sind nicht absehbar und so wurde in Österreich begonnen, ein Gentechnik-frei-Gütesiegel zu installieren. Lebensmittel, die als „kontrolliert Gentechnik-frei erzeugt“ gekennzeichnet sind, dürfen weder aus gentechnisch veränderten Organismen bestehen noch diese enthalten. Bei tierischen Produkten müssen auch die Futtermittel kontrolliert Gentechnik-frei sein. Bio-Produkte sind laut EU-Verordnung Gentechnik-frei, ebenso Produkte mit diesem Gütesiegel. Immer mehr Regionen und Bundesländer setzen sich mit all ihren Möglichkeiten dafür ein, dass gentechnisch verändertes Saatgut oder Futtermittel nicht verwendet werden.



Tipp: Unterstützen Sie Initiativen und Aktionen, die sich gegen Gentechnik in der Landwirtschaft und in der Lebensmittelproduktion einsetzen. Greifen Sie zu Produkten, die eindeutig als Gentechnik-frei gekennzeichnet sind – Sie tun sich etwas Gutes und helfen Bauern, diesen Weg zu gehen.



So fair – so gut!

Wissen Sie, woher Ihr Kaffee kommt oder unter welchen Bedingungen der Orangensaft produziert wurde, den Sie zum Frühstück trinken? Die FAIR-TRADE Initiative setzt sich seit Jahren dafür ein, dass Produkte aus Ländern der „Dritten Welt“ unter menschenwürdigen Bedingungen produziert werden: Die Kleinbauern erhalten bessere Preise für ihre Rohprodukte, es wird garantiert, dass sie nicht von Kindern produziert wurden, und vielfach wird auch biologisch angebaut.



Tip: Produkte wie Kaffee, Tee, Bananen, Orangensaft, Gewürze etc. gibt es mit dem FAIRTRADE Gütezeichen. Sie erhalten diese Produkte in Weltläden und in gut sortierten Lebensmittelgeschäften. Tragen Sie durch Ihre Entscheidung zu einer gerechteren Welt bei.

Es muss nicht immer Haube sein!

In den steirischen Wirtshäusern wird das veredelt und aufgetischt, was der steirische Boden zu jeder Jahreszeit hergibt. Entdecken Sie bei einem Besuch in einem der vielen Gasthäuser die Spezialitäten, die aus der Vergangenheit überliefert oder wiederentdeckt wurden, oder die einer der kreativen Köche für Sie gezaubert hat.

Tip: Die steirische Wirtshauskultur kann sich sehen lassen. Es sind nicht nur „Haubenlokale“, die eine ausgezeichnete Qualität liefern. Viele Wirtshäuser sind mit dem Prädikat „Gute Steirische Gaststätte“ ausgezeichnet und garantieren Ihnen einen kulinarischen Genuss. Die saisonale und regionale Küche trägt zum Reichtum einer Region bei und macht sie unverwechselbar. Auch der steirische Wein mundet und braucht internationale Vergleiche nicht zu scheuen. Unterschätzen Sie nicht, welche Bedeutung ein Wirtshaus für den Zusammenhalt eines Dorfes oder einer Gemeinde hat. Am Stammtisch trifft man sich, es wird „dischkriert“ und auch an dem Netz gewebt, das für den Zusammenhalt der Gesellschaft wichtig ist.

Zusammenfassung

Beim Essen und Trinken lässt sich Nachhaltigkeit in seiner genussvollsten und direktesten Form praktizieren. Die Herkunft der Produkte, ihre Herstellung und ihre Verarbeitung lassen sich leicht anhand der drei Dimensionen der Nachhaltigkeit bewerten: Kurze Transportwege, Wertschöpfung in der Region und faire Preise hängen zusammen. Unsere Konsumentenscheidung trägt zu mehr oder weniger Nachhaltigkeit in unserer Heimat bei.

Links:

Nachhaltigkeit:

<http://www.nachhaltigkeit.steiermark.at>
<http://www.nachhaltigkeit.at>
<http://www.gscheitfeiern.at>
<http://www.win.steiermark.at>

Ernährung & fairer Handel:

<http://www.fairtrade.at>
<http://www.weltladen.at>
<http://www.gutes.at>
<http://www.bio-austria.at>
<http://www.krebshilfe.at>
<http://www.vegetarier.at>
<http://www.gentechnikfrei.at>
<http://www.genfoodneindanke.de>
<http://www.transgen.de>
<https://www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/biolebensmittel>
<http://www.bio.de>
<http://www.oeko-fair.de>

Essen & Trinken:

<http://www.gutesteirischegaststaette.at>
<http://www.gaultmillau.at>
<http://www.steirischerwein.at>
<http://www.slowfood.com>
<https://www.slowfood.com/nazioni-condotte/austria/>