

# Fleischlos glücklich

## Interview mit Sabine Härtl

Sabine Härtl hat bis Juni 2018 an der KLJB Landesstelle als Referentin für Ländliche Räume gearbeitet. Wir haben ihr ein paar Fragen zu ihrer Ernährung gestellt.

### **Wie sieht deine Ernährung aus?**

Ich ernähre mich fleischlos. Mit ungefähr 12 Jahren habe ich das erste Mal eine Zeit lang vegetarisch gegessen, dann ging das phasenweise so dahin. Mal habe ich Fleisch gegessen und dann wieder vegetarisch, letzteres jetzt kontinuierlich seit ungefähr 10 Jahren.

Meine Ernährung würde ich als ganz normal bezeichnen 😊. Zum Frühstück gibt's meistens Haferflocken mit Obst, mittags Brotzeit, Salat oder was vom Abend davor übrig ist. Meistens koche ich nach der Arbeit ganz gerne, da gibt's dann was mit Gemüse, Hülsenfrüchten und/oder Reis, Kartoffeln oder Nudeln. Dazwischen Schokolade, Kuchen oder Kekse, an sehr motivierten Tagen Obst.

### **Was ist der Grund, warum du auf Fleisch komplett verzichtest?**

Als Kind hat es damit angefangen, dass mir die Tiere so leidgetan haben. Ich wollte nicht, dass sie für mich sterben. Und das ist immer noch eine ethische Frage, die mich beschäftigt: Darf ich ein Tier töten, um es zu essen, obwohl das nicht sein müsste? Hinzu kommt, dass die Massentierhaltung mit ihren Auswüchsen für mich absolutes menschliches Versagen darstellt. Die ökologischen Folgen des Fleischkonsums spielen für mich ebenfalls eine Rolle.



### **Wie geht es dir damit? Ist dir die Umstellung auf fleischlose Kost schwer gefallen?**

Als ich noch bei meinen Eltern gewohnt habe, war es schwieriger als jetzt, da wurde sehr viel Fleisch und Wurst gegessen. Und das hatte mir ja immer gut geschmeckt. Mittlerweile fällt es mir gar nicht mehr schwer, ich esse sehr gerne und probiere oft neue Rezepte aus. Auf Fleisch und Wurst habe ich keine Lust mehr.

### **Stößt du als Vegetarierin auf Probleme?**

Im ländlichen Raum ist es so gut wie immer so, dass es bei Feiern ein Fleischgericht gibt. Da esse ich dann Beilagen und die Gastgebernden haben oft ein schlechtes Gewissen, das ist dann unangenehm. Manche sind auch unsicher und wissen nicht, was man denn als Vegetarierin überhaupt so isst 😊. Auf alle Fälle ist es häufig ein großes Thema.

### **Wie wird bei dir zu Hause gekocht?**

Aktuell feiere ich meinen neuen Schnellkochtopf total und koche viel mit Linsen. Gerichte, die lange dauern, mache ich sowieso nicht, weil ich meistens schon Hunger habe, wenn ich mit dem Kochen anfangen. Da ist das Buch „Vegetarisch für Faule“ ein echter Hit. Ich koche also ganz einfache Sachen: Ofengemüse, Curry mit Reis, Eintöpfe, Nudeln mit Soße und so weiter.

### **Worauf achtest du besonders beim Einkaufen von Lebensmitteln?**

Ich versuche möglichst viele Bio-Lebensmittel zu kaufen, bei tierischen Produkten kommt nur Bio in die Tüte. Obst und Gemüse kaufe ich am liebsten in einem kleinen Laden bei uns um die Ecke, da gibt's keine Plastikverpackungen, alles schmeckt super und man wird beraten. Kostet halt ein bisschen mehr, während des Studiums hätte ich mir das nicht leisten können. Eier bekomme ich immer von meiner Mama, die hat ein paar Hühner. Und Honig von meinem Bruder, der hat ein paar Bienen. Ich bin insgesamt eine lustorientierte und vielseitige Esserin. Wenn ich Chips oder Pizza will, dann esse ich das auch.

### **Vielen Dank für das Interview.**



# Ernährung und Klima

## komplexe Zusammenhänge, einfache Grundsätze

---

Die Herstellung, Weiterverarbeitung und Veredelung, der Transport und die Lagerung sowie das Zubereiten von Lebensmitteln verursachen Treibhausgasemissionen und tragen in erheblichem Ausmaß zur globalen Erderwärmung bei.

### Landwirtschaft

Laut Umweltbundesamt betrug 2016 der direkt von der Landwirtschaft verursachte Anteil an den gesamten deutschen Treibhausgasemissionen 7,2%, bedingt v.a. durch Lachgas- und Methanemissionen sowie das Ausbringen von Wirtschaftsdünger in der Tierhaltung, in geringerem Maße auch durch das Verwenden von Mineraldünger im Garten- und Ackerbau. Nicht eingerechnet in die 7,2% sind der extrem hohe Energieaufwand bei der Mineraldüngerherstellung sowie die durch Landnutzungsänderungen (v.a. Rodung von Urwäldern) bedingten Emissionen in den Ländern des Südens, um Futtermittel zu den großen Tierhaltungsbetrieben im globalen Norden exportieren zu können.

Die rechtlichen Rahmenbedingungen für eine klimaschonendere landwirtschaftliche Produktion definiert die Politik, legitimiert durch Wählerinnen und Wähler – hier ist die erste Stellschraube für individuelles Handeln. Die gesellschaftliche und politische Auseinandersetzung über klimaschonendere Rahmenbedingungen wird auch von Verbänden, darunter die KLJB, mitgestaltet – eine aktive Verbandsmitgliedschaft ist also die zweite Möglichkeit, sich einzubringen. Eine dritte Möglichkeit hat im Gegensatz zu den anderen beiden genannten unmittelbare Konsequenzen für das Klima: die eigene Ernährung.

### Einfluss privaten Ernährungsverhaltens

Der jährliche Durchschnitts-Pro-Kopf-Verbrauch an Lebensmitteln in Deutschland beträgt laut Bundesumweltministerium 500 Kilogramm – ohne Getränke. Das entspricht rund 1,75 Tonnen an klimarelevanten Emissionen pro Person pro Jahr, also ca. 15 Prozent der durchschnittlichen deutschen Pro-Kopf-Emissionen. Das, was wir essen, wie wir Lebensmittel einkaufen, lagern und zubereiten, hat einen Einfluss auf die persönliche Klimabilanz.

## Grundsätze klimaschonender Ernährung

### **1. In der Nähe einkaufen und dafür die eigene Körpermobilität (zu Fuß, Fahrrad) bzw. den ÖPNV nutzen.**

Warum? Weil eine Autofahrt zum Einkauf im Schnitt mehr Treibhausgase als die gesamte landwirtschaftliche Erzeugung des zu kaufenden Produkts verursacht.

### **2. Mehr pflanzliche und deutlich weniger tierische Produkte essen.**

Warum? Bei jeder Lebensmittelproduktion entstehen Treibhausgase, bei tierischen aber deutlich mehr als bei pflanzlichen, vgl. die folgende Übersicht (Quelle: Sachverständigenrat für Umweltfragen der Bundesregierung 2012). Dazu kommt: Weniger Fleisch, Butter und Käse ist gesünder!

Produkt	CO <sub>2</sub> -Äquivalente in kg
Gemüse, frisch	0,1
Kartoffeln, frisch	0,2
Tomaten, frisch	0,3
Obst, frisch	0,4
Mischbrot	0,7
Kuhmilch	0,8 - 2,4
Geflügelfleisch	1,6 - 4,6
Eier, Freiland	2,7
Reis	2,9
Schweinefleisch	3,1 - 3,3
Rindfleisch	7 - 28
Käse	8,5
Butter	24

### **3. Keine Lebensmittel in die Tonne!**

11 Mio. t Lebensmittel werden jährlich in Deutschland weggeworfen, davon 6,7 Mio. t in Privathaushalten (Quelle: Bundeszentrum für Ernährung) – neben dem moralischen Skandal bedeutet das auch eine massive Ressourcenverschwendung und Klimabelastung bei deren Herstellung. Heißt: bedarfsgerecht einkaufen und kochen – gute Planung schont das Klima und spart Geld!

### **4. Regionale und saisonale Produkte kaufen**

Warum? Weil lange Transportwege hohe Treibhausgas-Emissionen verursachen, ob für die Flug-Mango oder die Erdbeeren, die im Winter mit dem LKW aus Spanien zu uns transportiert werden.

# Gemeinsam essen ist eine Bereicherung

Ein Zwischenruf der ersten stellvertretenden Landesbäuerin Christine Singer

---

Gemeinsam am Tisch sitzen, eine dampfende Mahlzeit vor sich und in aller Ruhe die Erlebnisse des Tages bereden: ein gemeinsames Essen mit der Familie oder guten Freunden kann wie eine Oase im Alltag sein!

Bei uns zu Hause nehmen wir uns einmal am Tag Zeit für eine gemeinsame Mahlzeit – meistens abends nach getaner Arbeit. Wir decken den Tisch schön, dass man sich gerne hinsetzt. Von Frühling bis Herbst schmücken auch mal Blumen aus dem eigenen Garten den Esstisch. Das Essen bereite ich aus frischen Zutaten aus der Region zu. Diese kaufe ich oft in den Regionaltheken der Supermärkte, manchmal auch direkt im Hofladen oder auf dem Markt. Denn wenn die Qualität bei den Zutaten stimmt, dann schmeckt auch die zubereitete Mahlzeit. Natürlich kommen beim Kochen die Vorlieben aller Familienmitglieder zum Tragen, denn gemeinsames Essen soll auch ein Genusslebnis für die ganze Familie sein. Zudem stärkt gemeinsames Essen das Miteinander.

Wenn wir uns beim Essen austauschen, wissen wir Bescheid, was die anderen Familienmitglieder bewegt, und geben so aufeinander Acht. Auch manche Unstimmigkeit können wir beim Essen klären. Wir verbringen Zeit miteinander – das Wertvollste, was wir uns als Familienmitglieder schenken können.

Christine Singer

## TIPP

### **Kräuter**

Kräuter trocknen für Tee oder Kräuter Mischung

Kräuter ernten und auf ein Geschirrtuch zum Trocknen ausbreiten. Nach ca. 3-5 Tagen weiterverarbeiten oder in Behälter abfüllen zum Würzen oder als Tee aufgießen.

## Die Gläser mit Sommer füllen

**(K)ein Selbstversuch, aber nachahmenswert!**

Als ich ein Kind war, habe ich das von meiner Mutter und meinen Omas miterlebt. Im Sommer und Herbst haben sie „eingeweckt“. Von Erdbeermarmelade bis Zucchini-Kürbis-süß-sauer, von Wurst im Glas bis Holunderbeerensaft. Düfte, die einem in Erinnerung bleiben. Und vor allem eins: sinnvoll. Das Obst und Gemüse, was sie im Garten übrig hatten, was nicht direkt verzehrt wurde, wurde eingemacht. Und nun habe auch ich damit angefangen. Ich habe den Garten meiner Oma wiederbelebt und da wächst und gedeiht es ohne Ende. Aber auch ohne Garten könnt ihr einkochen, trocknen und verarbeiten, was das Zeug hält. Zum Beispiel mit Bärlauch, Hagebutten, Wildkräutern und vielem mehr. Aber ich bleibe jetzt erst mal in meinem Garten, der hat nämlich in diesem Jahr schon so einiges hergegeben. Gelbe Rüben, Tomaten, Zwetschgen, Äpfel, Kirschen, Holunderblüten- und beeren, Zucchini, Kürbis, Kräuter aller Art, Blumen und viele Samen. Auch wenn ihr nur einen Bruchteil bei euch im Garten oder vielleicht auch auf dem Balkon habt, probiert es einfach aus, es lohnt sich. Im Internet gibt es tausende Seiten, die euch zeigen, wie das konservieren geht. Private Blogs, Chefkoch oder Pinterest beweisen die große Vielfalt an Lebensmitteln, die in Gläsern landen kann. Bei mir selbst wurden aus den Zwetschgen Marmelade, aus dem Holunder Saft, die Samen brauche ich im nächsten Jahr, die Kirschen gibt's auf den Kuchen oder zum Milchreis, die Tomaten wurden passiert und ich mache Soßen daraus, die Zucchini in Öl eingelegt, die Kräuter zu Tees verarbeitet und die Blumen hängen in der Wohnung verteilt. Schon jetzt freue ich mich darauf, im Winter ein Glas mit ganzen Tomaten aufzumachen und den Sommer zurückzuschmecken. Außerdem finde ich es einfach eine verdammt gute Sache, die Lebensmittel nicht einfach sich selbst zu überlassen, sondern sie zu verwerten und genau zu überlegen, was daraus gemacht werden kann. Marmelade im Supermarkt kaufen kann ja jeder, aber DU kannst sie ab sofort selber machen. Lass es dir schmecken!

Christina Kornell



# Lebensmittel!!! Und ab in die Tonne

Eigentlich eine erschreckende Nachricht: Knapp 11 Millionen Tonnen Lebensmittel<sup>1</sup> landen allein in Deutschland jedes Jahr auf dem Müll. Der große Aufschrei aber bleibt aus. Man hört oder liest immer wieder mal was zu dieser Thematik. Ein Thema für die Titelseite ist es aber nicht. Zumindest nicht für Medien, die die breite Masse zu Gesicht bekommt.

## Nur sehr langsam steigt das Interesse an Veränderungen

Bund und Länder setzen immerhin schon Geld für Kampagnen, Studien, Infotage usw. ein, um dem Problem zu begegnen. Viele Verbände, Vereine und auch Parteien schreiben sich einen verantwortungsbewussten Umgang mit Ressourcen auf die Fahne oder predigen Energiesparen. Darunter fällt in meinen Augen auch, dass man das tägliche „Essen“ im Blick hat und auch mal hinterfragt, wie viele Lebensmittel weggeworfen werden und wie viel Energie in Landwirtschaft, Verpackung, Transport, Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung gesteckt wurde, um etwas zu produzieren, das dann im Müll landet, weil es am Vortag abgelaufen ist oder einfach nicht sooo toll ausgesehen hat.

## Keiner will Lebensmittel wegwerfen

Klar! Da sind wir uns doch alle einig! Es wird zu viel weggeworfen. Da lässt der Landwirt die Kartoffel auf dem Acker liegen, weil sie zu groß oder zu klein ist, da sortiert der Zwischenhändler einen Apfel aus, weil er nicht so gleichmäßig rot ist wie die anderen, und dann wirft der Supermarktbetreiber den Joghurt aus dem Regal, weil er morgen das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht hat und womöglich schon die nächste Lieferung einen Platz braucht. Das sind nur ein paar Beispiele für Missstände, die ganz alltäglich und überall in Deutschland passieren. Aber haben wir nicht einen ganz



<sup>1</sup> Ermittlung der Mengen geworfener Lebensmittel und Hauptursachen für die Entstehung von Lebensmittelabfällen in Deutschland; Universität Stuttgart (März 2012)

# Kartoffelsuppe

Rezept vom regionalen Kochen der KLJB Landesstelle 2018

<b>Zutaten:</b>	■ 1 Zwiebel	■ 2-3 Lorbeerblätter
	■ 1 Sellerieknolle	■ Muskatnuss
	■ 1 Porree	■ Salz
	■ Ca. 500 g gelbe Rüben	■ Pfeffer
	■ 2-3 Tomaten	■ Brühe
	■ 100- 150g Schinken in Würfel	■ Petersilie
	■ Ca. 1 Kg Kartoffel	■ Öl

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden
2. Sellerie, Porree und gelbe Rüben fein würfeln und in getrennten Schüsseln aufbewahren
3. Kartoffeln „Stifteln“
4. Tomaten in halbe Scheiben schneiden
5. Schinken in kleine Würfel schneiden
6. Zwiebel in etwas Öl andünsten
7. Schinken dazu geben und weiter dünsten
8. Tomaten hinzugeben, Saft austreten lassen (= ein wenig ablöschen)
9. Nun werden die Zutaten in den Topf geschichtet:
  - a. Porree und Sellerie mit Grün
  - b. Kartoffeln
  - c. Gelbe Rüben
  - d. Petersilie (als letztes oben auf)
10. Würzen und mit Brühe aufgießen
11. **Wichtig:** nicht mehr umrühren
12. Deckel auf den Topf geben und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen
13. Lorbeerblätter entfernen und teilweise pürieren und durchmischen



# Lebensmittel!!! Und ab in die Tonne

Eigentlich eine erschreckende Nachricht: Knapp 11 Millionen Tonnen Lebensmittel<sup>1</sup> landen allein in Deutschland jedes Jahr auf dem Müll. Der große Aufschrei aber bleibt aus. Man hört oder liest immer wieder mal was zu dieser Thematik. Ein Thema für die Titelseite ist es aber nicht. Zumindest nicht für Medien, die die breite Masse zu Gesicht bekommt.

## Nur sehr langsam steigt das Interesse an Veränderungen

Bund und Länder setzen immerhin schon Geld für Kampagnen, Studien, Infotage usw. ein, um dem Problem zu begegnen. Viele Verbände, Vereine und auch Parteien schreiben sich einen verantwortungsbewussten Umgang mit Ressourcen auf die Fahne oder predigen Energiesparen. Darunter fällt in meinen Augen auch, dass man das tägliche „Essen“ im Blick hat und auch mal hinterfragt, wie viele Lebensmittel weggeworfen werden und wie viel Energie in Landwirtschaft, Verpackung, Transport, Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung gesteckt wurde, um etwas zu produzieren, das dann im Müll landet, weil es am Vortag abgelaufen ist oder einfach nicht sooo toll ausgesehen hat.

## Keiner will Lebensmittel wegwerfen

Klar! Da sind wir uns doch alle einig! Es wird zu viel weggeworfen. Da lässt der Landwirt die Kartoffel auf dem Acker liegen, weil sie zu groß oder zu klein ist, da sortiert der Zwischenhändler einen Apfel aus, weil er nicht so gleichmäßig rot ist wie die anderen, und dann wirft der Supermarktbetreiber den Joghurt aus dem Regal, weil er morgen das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht hat und womöglich schon die nächste Lieferung einen Platz braucht. Das sind nur ein paar Beispiele für Missstände, die ganz alltäglich und überall in Deutschland passieren. Aber haben wir nicht einen ganz



<sup>1</sup> Ermittlung der Mengen geworfener Lebensmittel und Hauptursachen für die Entstehung von Lebensmittelabfällen in Deutschland; Universität Stuttgart (März 2012)

wichtigen Teilnehmerkreis des Lebensmittelmarktes vergessen? Genau! Dich und mich und alle anderen auch. Kurzum die Konsumenten. Über die Hälfte des Lebensmittelmülls wird vom privaten Haushalten produziert.

## Da könnten wir doch gleich anfangen

Wenn wir alle zum größten Verursacher von Lebensmittelmüll dazuzählen, gibt es keine Ausreden mehr. Hier können wir sofort beginnen, die Welt wieder ein Stückchen zu verbessern. Und da befindet sich unter uns bestimmt niemand, der die längst bekannten Weisheiten nicht noch etwas konsequenter befolgen könnte:

- Erst überlegen was und wie viel ich brauche, und dann einkaufen
- Portionen so zubereiten, dass ich sie auch aufessen kann
- Was übrig bleibt am Folgetag verzehren
- Mindesthaltbarkeitsdatum im Blick behalten ...

## Vorbilder suchen, Vorbild werden

Es wäre eigentlich kein Hexenwerk, den eigenen Lebensmittelabfall zu vermeiden oder wenigstens stark zu reduzieren. Die Frage ist wohl eher: Sind wir konsequent genug, die frische Semmel vom Bäcker doch nicht dem tagealten Brot vorzuziehen oder die Spaghetti von gestern zu essen, obwohl man heute viel mehr Lust auf Salat hätte.

Gute Beispiele, wie man Lebensmittelmüll vermeiden kann, könnten unsere Motivation stärken und davon gibt es ja schon einige. So z. B. „foodsharing“ oder „Slow food“ (hierzu siehe auch den Artikel ab Seite 35 in diesem Werkbrief) oder die Fairteilerkühlschränke, die es nun schon in vielen Städten an öffentlichen Plätzen gibt. Derartige Beispiele sollten wir uns vor Augen führen und auf unseren alltäglichen Umgang mit Lebensmitteln anpassen. Ich bin mir sicher, dass man dann auch bald selbst zum Vorbild für andere wird.

Franz Wieser