

Gesprächsinhalte können sein:

- Wie habe ich in meiner Lebensgeschichte den Umgang mit Nahrungsmitteln erlebt
- Wie hoch schätze ich die Ausgaben für Lebensmittel in meiner Gemeinschaft insgesamt / umgerechnet pro Person ein
- Wie viel an Lebensmitteln landet in der Gemeinschaft / in Institutionen der Gemeinschaft im Müll
- Wo werden Lebensmittel eingekauft und nach welchen Kriterien
- Was können und wollen wir verändern für einen bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln

1. EINSTIEG

Das Hilfswerk „Brot für die Welt“ hat als Kampagnenmotto den Satz gewählt: „**Niemand isst für sich allein**“. Er verdeutlicht unsere Verantwortung in bezug auf unseren Konsum von Nahrungsmitteln. Die Art ihrer Erzeugung und unser Umgang mit ihnen haben Auswirkungen auf Millionen von Menschen.

Heute werden Nahrungsmittel nicht nur konsumiert, um satt zu werden, sie sind zu Lifestyle-Produkten geworden.

„Heute ist unser Kühlschrank eine Art Stimmungsapotheke. Die Leute kaufen den Joghurt nicht, um satt zu werden, sondern um ihren Lebenshunger zu stillen. Das heißt, sie brauchen einen Joghurt, der sie morgens aktiviert, einen Joghurt, der sie nachmittags ausbalanciert, einen Joghurt, der die Abwehrkräfte stärkt, einen Joghurt, der die Verdauung anregt, und das bitte in allen Geschmacksvarianten, dadurch entsteht diese ungeheure Fülle“

(Stephan Grünewald, Gründer des Marktforschungsinstituts Rheingold)

2. DIE WICHTIGKEIT DES THEMAS NAHRUNG

Von den folgenden Gedanken und Fakten können einige ausgewählt werden. Sie verdeutlichen die Wichtigkeit des Themas Nahrung allgemein. Wenn nicht viel Zeit vorhanden ist, kann sofort zu Punkt 3 übergegangen werden:

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

- **Jedes Lebensmittel immer verfügbar:** Noch vor rund hundert Jahren aßen die Menschen das, was im Nahbereich ihres Lebensumfeldes wuchs. Nachdem seit der Entdeckung Amerikas die Kartoffel nach Europa kam und später der Reis aus Asien Einzug hielt, entwickelte sich im 20. Jh. unsere Esskultur zunehmend unabhängig vom Angebot des eigenen Lebensraumes. Heutzutage steht so gut wie jedes Lebensmittel zu jeder Zeit zur Verfügung.
- Wir erleben eine zunehmende „**Industrialisierung**“ der **Lebensmittelerzeugung**. Großbetriebe ersetzen Kleinbauern, die nicht mehr Konkurrenzfähig sind.
- **Reduzierung der Artenvielfalt.** In der industriellen Landwirtschaft wird von den Tausenden von Nahrungspflanzen, die einmal genutzt wurden, nur noch ein knappes Dutzend angebaut. Ganze neun Pflanzen, nämlich Weizen, Reis, Mais, Gerste, Sorghum/Hirse, Kartoffel/Süßkartoffel, Yam, Zuckerrohr und Soja decken bis zu 75 Prozent des menschlichen Nahrungsbedarfs. Da überwiegend Hochertragsarten angebaut werden, geht gleichzeitig die Vielfalt an traditionellen, ihrem Lebensraum angepassten Sorten verloren.

- **Fertigprodukte:** Jährlich kommen in Deutschland ca. 10.000 neue Produkte auf den Markt. Der Trend zu Fast-Food (Schnellgerichte), Convenience-Food (Fertiggerichte) und Functional Food (Lebensmittel mit medizinischem Zusatznutzen) ist ungebrochen.
- **Gesundheitsschädigende Wirkungen:** zu viel, zu süß und zu fett. Als ernährungsbedingt gelten mittlerweile etwa 30 Prozent aller Krankheiten. Zudem steigt die Zahl der Übergewichtigen: Bei Kindern beträgt sie etwa 20 Prozent, bei Frauen 42 Prozent und bei Männern 58 Prozent (Zahlen von 2005). Das renommierte Worldwatch Institut in Washington meldete, dass zum Jahrtausendwechsel 2011/2012 erstmalig in der Geschichte der Menschheit die Zahl der übergewichtigen Menschen höher ist als die Zahl der Unterernährten.
- Im Jahr 2008 führten stark gestiegene Lebensmittelpreise in einer Reihe von Ländern zu **politischen Unruhen**.
- Im Februar 2011 hatten die weltweiten **Nahrungsmittelpreise** den höchsten Stand seit 1990 erreicht.
- Eine Ursache liegt in der **Spekulation mit Agrarstoffen**. In den Jahren 2003 bis 2008 haben die institutionellen Anleger ihre Warentermingeschäfte von 15 Milliarden auf 200 Milliarden Euro gesteigert.
- Es gibt eine **Virtuelle Spekulation**, d.h. es wird mit etwas gehandelt, das real gar nicht vorhanden ist: So werden beispielsweise 3,4 Mio. Tonnen Kakaobohnen pro Jahr geerntet, gehandelt werden aber 60 Mio. Tonnen.
- Eine andere Ursache liegt in der **Subventionspolitik der Europäischen Union**. Die EU fördert die Landwirtschaft mit 60 Mrd. Euro an Subventionen jährlich: „Wussten Sie, dass eine Milchkuh in Europa pro Jahr mehr finanzielle Unterstützung erfährt als ein Mensch in einem Entwicklungsland zum Leben hat?“, fragt **Entwicklungsminister Dirk Niebel** (FDP). „Subventionierte EU-Agrarprodukte führen zur Überproduktion, die – mit weiterer finanzieller Förderung – zu Dumping-Preisen in Entwicklungsländern landen und die dortigen lokalen Märkte zerstören, deren Aufbau nicht selten durch Entwicklungsmaßnahmen unterstützt wurde.“
- Zudem ist die Landwirtschaft verantwortlich für 20 Prozent der **Treibhausgasemissionen**. Auf Kosten der Landwirtschaft gehen zudem 70 Prozent des weltweiten **Süßwasserbedarfs** und 38 Prozent der gesamten **Fläche**.

3. UNSER UMGANG MIT NAHRUNGSMITTELN

- Viele der älteren Schwestern und Brüder haben noch Knappheit / Hunger im / nach dem II. Weltkrieg und während Flucht und Vertreibung erlebt.
- 1960 mussten rund 40 % des Einkommens für Nahrungsmittel ausgegeben werden, heute sind es nur noch 10 %.
- Die Situation hat sich von der Knappheit zum Überfluss gewandelt.

Evtl. Bild einer Supermarkttheke mit Obst- und Gemüse zeigen

Wie viel essen wir eigentlich?

- Ein deutscher Mann verspeist **pro Tag 1,45 kg Lebensmittel** (ohne Getränke)
- Davon 27 % Milchprodukte, 21 % Gemüse, 15 % Obst, 11 % Brot- und Backwaren, 10 % Fleisch und 9 % Kartoffeln

- Ein **50-jähriger Deutscher** hat in seinem Leben ca. 100.000 Mahlzeiten ver-
speist – **etwa 20 Tonnen Nahrungsmittel**
- 66 % der deutschen Frauen und 51 % der Männer sind übergewichtig
- Männer essen täglich 103 g Fleischerzeugnisse, Frauen nur 53 g

Wie viel wird pro Jahr pro Person erzeugt?

- 88,3 kg Getreideerzeugnisse • 60,6 kg Kartoffeln • 33 kg Weißzucker
- 90,7 kg Gemüse • 70 kg Marktobst • 45 kg Zitrusfrüchte
- 88,2 kg Fleisch (davon 54 kg Schwein) • 15,7 kg Fisch
- 19,8 kg Öle und Fette • 103,4 kg Milch und Milcherzeugnisse
- 22,7 kg Käse • 207 Eier

Darin ist das enthalten, was wir tatsächlich essen, aber auch alle Verluste in der Lieferkette + Müll (real essen wir also deutlich weniger!)

Eine Untersuchung hat für **Großbritannien**, dass folgende Mengen an Nahrungsmitteln täglich im Müll landen:

- 13,2 Mio. Trauben • 7 Mio. Brotscheiben • 5,1 Mio. Kartoffeln • 4,4 Mio. Äpfel
- 2,8 Mio. Tomaten • 1,6 Mio. Bananen • 1,4 Mio. Pilze • 1,2 Mio. Würstchen
- 1,3 Mio. ungeöffnete Joghurt-Becher • 1 Mio. Schinkenscheiben • 1 Mio. Pflaumen • 700.000 Tafeln Schokolade • 660.000 ganze Eier • 440.000 Fertiggerichte

- Jeder Brite wirft jährlich Nahrungsmittel in seinem Körpergewicht weg
- Ca. 25 % aller eingekauften Lebensmittel im Wert von 470,- Euro
- Die Hälfte davon unberührt oder vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums
- 45 % allen eingekauften Salats landet auf dem Müll
- GB importiert 40 % seiner Nahrungsmittel, Deutschland 20 %

NAHRUNGSMITTEL“MÜLL“

- Etwa 1/3 aller Lebensmittel weltweit werden wieder entsorgt = 1,3 Milliarden Tonnen (dies entspricht der Produktion südlich der Sahara).
- In Deutschland landen jährlich ca. 20 Mio. Tonnen Lebensmittel im Wert von 20 Mrd. Euro auf dem Müll; dies entspricht 500.000 Lastwagen von Berlin bis Peking. In Europa sind es 90 Mio. Tonnen; dies entspricht einer Lastwagenkolonne rund um den Äquator.
- Pro Bürger werden zwischen 95 und 115 kg in Europa und den USA weggeworfen.

Beispiel Brot

- In Europa werden jährlich 3 Mio. t Brot entsorgt – reicht für ganz Spanien
- In Deutschland landen 500.000 t Brot auf dem Müll – reicht für ganz Niedersachsen
- Durchschnittsbäckerei wirft 10-20 % ihrer Tagesproduktion weg
- Begründung: alle Sorten müssen bis Ladenschluss vorhanden sein!

Beispiel Kantinen

- Schwedische Studie von 2004: 20 % der Lebensmittel werden entsorgt
- Um diese zu produzieren, braucht es 40.000 Hektar Ackerfläche (1,5 % der schwedischen Felder)
- Hochgerechnet auf die damaligen 15 EU-Staaten sind dies 1,5 Mio. ha = gesamte Ackerfläche Belgiens

Beispiel Fleisch

- Fleisch macht 20 % der weggeworfenen Lebensmittel aus
- Für den Anbau der Futtermittel benötigt man aber 91 % der verschwendeten Ackerfläche

Beispiel Kalorien zum Leben

- 2003 standen jedem US-Amerikaner 3750 Kalorien zur Verfügung – davon wurden 2300 konsumiert und 1450 weggeworfen, das sind 39 Prozent

Problemfeld Klima und Lebensmittelproduktion

- 1/3 aller klimaschädlichen Gase entsteht bei der Produktion von Lebensmitteln, davon ca. 15-20 % durch Nahrungsmittelmüll. Das ist mehr als der weltweite Transportsektor. Eine Halbierung des Nahrungsmittelmülls brächte dieselbe Einsparung wie die Stilllegung jedes zweiten Autos.

Problemfeld Virtuelles Wasser

- Virtuelles Wasser wird das Wasser genannt, das direkt in Produkten wie Lebensmitteln steckt und zur Produktion benötigt wurde.
- Durch Nahrungsmittel importieren wir indirekt Wasser aus Wassermangelgebieten (z.B. Spanien, Naher Osten) und entziehen diesen Ländern kostbare Wasserressourcen. Zudem kann künstliche Bewässerung zu einer Versalzung der Böden führen.
- 1/4 des gesamten Wasserverbrauchs landet durch ungenutzte Nahrungsmittel im Müll.

Problemfeld Fleischverzehr

- Der Mensch verzehrt in seinem Leben ungefähr 4 Kühe, 46 Schweine und 945 Hühner.
- 1,7 Mrd. Rinder, 7 Mrd. Schweine, 1,7 Mrd. Schafe und Ziegen, 7 Mrd. Hühner erzeugen 18 % aller weltweit freigesetzten Treibhausgasen.
- Für deren Produktion wird viel Wasser benötigt. Um 1 kg Weizen zu erzeugen, braucht es 1100 l Wasser, für 1 kg Reis 2700 l; für 1 kg Rindfleisch dagegen 16.000 l.
- Zudem wird viel Getreide benötigt: Für ein 200g-Rindersteak werden 1,6 kg Getreide verfüttert = 1,5 Brote. Pro kg Fleisch ist an Getreideschrot nötig beim Huhn 2 kg, beim Schwein 3–4, beim Rind 8–9 kg. Um 1 Kalorie Fleisch zu produzieren braucht es ca. 7 Kalorien Getreide.

Quintessenz von Klaus Töpfer (ehemaliger Bundesumweltminister):

„Kritisch besorgt fragen viele Menschen in den Entwicklungsländern, ob unsere Zivilisation nicht bereits zu einer ‚Zivilisation‘ verkommen ist. Eine Wegwerfgesellschaft eben: Wegwerfen von Lebensmitteln, von Essen, von Leben...“

Unsere Essgewohnheiten bewirken, dass für ihre Erzeugung und Konservierung, für ihren Transport und für ihre Verpackung immer mehr Energie und Wasser verbraucht wird – wir essen Öl. Der direkte und indirekte Wasserverbrauch in den Lebensmitteln, der sogenannte virtuelle Wasserverbrauch, steigt deutlich weiter an. Ebenso der virtuelle Bodenverbrauch: Die EU ‚importiert‘ 35 Millionen Hektar Agrarflächen durch den Import der darauf erzeugten landwirtschaftlichen Produkte... Schluss mit der Wegwerfgesellschaft!“

4. WAS KÖNNEN WIR TUN?

Wenn wir die Verschwendung in den USA und in Europa um die Hälfte reduzieren, könnten alle derzeit Hungernden 1,5 mal ernährt werden

- Geplant einkaufen
- Haltbarkeit prüfen
- Passende Menge kaufen
- Vorräte richtig lagern
- Reste weiter verwerten

Der feine Unterschied

- Das **Verbrauchsdatum** gilt nur für Fleisch-, Fisch und Eiprodukte
- Das **Mindesthaltbarkeitsdatum**:
 - garantiert vom Hersteller bestimmte Produktqualität z.B. cremig [Das M. eines Lebensmittels ist das Datum, bis zu dem dieses Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. (§ 7 Verordnung über die Kennzeichnung von Lebensmitteln)]
 - wird vom Hersteller selbst bestimmt (nicht gesetzlich geregelt!)
 - die Haftung nach Ablauf liegt beim Händler; daher wird die Ware aus den Regalen genommen, obwohl sie noch in Ordnung ist
 - Also: Selber prüfen, was noch verwendbar ist!
- Alternativen prüfen

Alternative I: Tafeln

- Tafeln: 874 in Deutschland (Nov. 2010) mit 300.000 Mitgliedern
- Versorgen rund 1 Mio. Menschen
- Zweimal pro Woche ein Lebensmittelpaket im Wert von 30,- Euro
- Beispiel Berlin: jährlich 6.600 Tonnen

Alternative II: Regionale Produkte verwenden

- Weniger Transportwege / -kosten
- Weniger Abfall
- Weniger Normierung
- Regionale Unterstützung
- Bessere Ermittlung des tatsächlichen Bedarfs

Alternative III: Bio-Produkte kaufen

- Gesundere Ernährung
- Weniger Schadstoffe (Kunstdünger)
- Anteil von Bioprodukten
 - Eier: 6,4 Prozent; Gemüse: 5,4 Prozent
 - Obst: 4 Prozent, Milch: 3,8 Prozent
 - Rindfleisch: 1,9 Prozent, Käse: 1,8 Prozent
 - Schweinefleisch: 0,4 Prozent; Geflügelfleisch 0,3 Prozent (AMI-Analyse auf Basis des GfK-Haushaltspanels für Jan. bis Nov. 2010).

Alternative IV: Fairtrade unterstützen

- fairer Preis für die Erzeuger, Nachhaltigkeit und Transparenz

- Über 50 Prozent der Produkte sind zudem „Bio“-zertifiziert
- Umsatz betrug 2010 ca. 340 Millionen Euro
- Verein TransFair wird in Deutschland von 36 Mitgliedsorganisationen wie Misereor, Brot für die Welt und Unicef getragen
- Faire Woche im September (2011 zum 10. Mal)

Alternative V: Vegetarische Ernährung

- Ernährt mehr Menschen
- Schont die Umwelt
- Ist gesünder (jeder Deutsche verliert 7-9 Lebensjahre durch übermäßigen Fleischkonsum)
- Klostertradition: Mittwoch und Freitag als Fast- und Abstinenztag

ANREGUNGEN + IDEEN

- Einen zusätzlichen vegetarischen Tag einführen
- Einen „Genuss-Tag“ für die Sinne veranstalten
- Einen Landwirt besuchen, der konventionelle Landwirtschaft betreibt und einen, der biologische Landwirtschaft betreibt
- Einen Großmastbetrieb besichtigen
- Informieren, woher unsere Lebensmittel stammen und wie sie erzeugt wurden
- Über ein bestimmtes Lebensmittel in der Gemeinschaft intensiv informieren
- Den Film „Taste the waste“ schauen und / oder das Buch „Die Essensvernichter“ lesen

5. ZITATE

Unsere Konsum- und Erlebnisgesellschaft gaukelt uns vor, dass sie unsere Sehnsucht stillen kann, indem sie unsere Süchte befriedigt – durch Urlaub, durch Essen und Trinken und vor allem durch Spaß.

(Erich Zenger)

Gebet, Barmherzigkeit und Fasten, diese drei bilden nur eines. Sie geben einander das Leben. Denn die Seele des Gebetes ist das Fasten. Das Leben des Fastens ist die Barmherzigkeit. Niemand reiße sie auseinander. Wenn man nur eines von diesen dreien hat, so hat man nichts. Wer also betet, der faste! Wer fastet, übe Barmherzigkeit!

(Petrus Chrysologus)

Gib einem Hungernden einen Fisch, und er wird einmal satt.

Lehre ihn fischen, und er wird nie wieder hungern.

(Sprichwort)

6. BIBLISCHER ZUGANG

Gib dem Hungrigen von deinem Brot und dem Nackten von deinen Kleidern! Wenn du Überfluss hast, dann tu damit Gutes, und sei nicht kleinlich, wenn du Gutes tust.

(Tobit 4,16)

Brotvermehrung: Mk 8,1-10; Mt 15,32-39; Mt 14,13-21; Lk 9,10-17; Joh 6,1-13

7. FRANZISKANISCHER ZUGANG

Franziskus hat häufig und ausgiebig gefastet. Wenn es die brüderliche Liebe gebot, hat er jedoch nicht kategorisch an Regeln festgehalten. Als eines Nachts ein Bruder klagte, dass er vor Hunger stürbe, ließ Franziskus den Tisch decken und hat mit allen Brüdern gegessen, um ihn nicht zu beschämen (vgl. 2 Cel 22; SpiegVoll). Seine besondere Sorge galt den kranken Brüdern. „Selbst an Fasttagen aß er, damit die Kranken sich nicht scheuten zu essen“ (2 Cel 175). „Einen Kranken, von dem er wusste, dass es ihn nach Trauben gelüstete, führte er einmal in einen Weinberg; dort setzte er sich unter einen Weinstock, und um ihm Mut zum Essen zu machen, aß er selbst zuerst“ (2 Cel 176; SpiegVoll). Gegen Ende seines Lebens, selbst von Krankheit gezeichnet, wünschte Franziskus eines Nachts Petersilie zu essen. Da der Koch bereits am Tag alles abgeschnitten hatte, gab es nichts mehr zu ernten. Franziskus schickte ihn dennoch, die erstbesten Kräuter abzureißen und tatsächlich fand sich darunter Petersilie (2 Cel 51). Auch freute er sich, dass Bruder Jakoba die Plätzchen mitbrachte, die er gerne aß.

Franziskanische Quellentexte

„Wir müssen auch fasten und uns enthalten von Lastern und Sünden sowie vom Überfluss an Speisen und Trank“ (BrGI II, 6).

„Gekochte Speisen gönnte er sich kaum oder doch nur äußerst selten. Nahm er solche an, so mischte er sie entweder mit Asche oder er tilgte den Geschmack der Würze mit kaltem Wasser aus... Wenn das Verlangen nach einer Speise sich regte, wie es doch natürlich ist, so ließ er sich kaum herbei, hernach davon zu kosten“ (1 Cel 51).

„Die Brüder sollen nicht glauben, dass ich für meinen Leib eine bessere Kost brauche; denn weil ich für alle Brüder Vorbild und Beispiel sein muss, bin ich mit wenigen und ärmlichen Speisen zufrieden und befolge in allen anderen Dingen das Maß der Armut, und alles Üppige und Feine will ich innerlichst verachten“ (SpiegVoll).

Dritter Brief der hl. Klara an Agnes von Prag

Nun zu den Fragen, die Du mir vorgelegt hast mit der Bitte, ich solle sie bald beantworten. Gern will ich Deiner Liebe antworten, welche Festtage es sind - ich meine, Du hast dies bereits einigermaßen richtig eingeschätzt -, die unser glorreicher Vater, der heilige Franziskus, uns besonders zu feiern auftrug, nach Möglichkeit auch durch die Verschiedenheit der Speisen.

Jedenfalls soll Deine Klugheit wissen, dass außer den gebrechlichen und kranken Schwestern, denen wir gemäß seiner Mahnung und seinem Auftrag die größtmögliche Rücksichtnahme angedeihen lassen sollen, keine von uns, die gesund und bei Kräften ist, etwas anderes als Fastenspeisen essen darf, sowohl an Wochentagen wie an Festtagen; wir fasten jeden Tag, außer an den Sonntagen und am Geburtsfest des Herrn: an diesen Tagen sollen wir zweimal essen. Auch an den Donnerstagen der gewöhnlichen Zeit [im Jahreskreis] ist das Fasten der Entscheidung der einzelnen Schwester anheimgestellt, so dass diejenige, die nicht fasten möchte, nicht dazu verpflichtet ist. Wir Gesunden aber fasten täglich, außer an den Sonntagen und an Weihnachten. An Ostern aber, so heißt es im Schreiben des heiligen Franziskus, sowie an den Marien- und Apostelfesten sind wir nicht zum Fasten verpflichtet, außer das Fest fällt auf einen

Freitag; und wie schon gesagt, essen wir Gesunden und Kräftigen immer Fastenspeisen.

Aber unser Fleisch ist weder Fleisch aus Erz, noch Felsenkraft unsere Kraft (Ijob 6,12), im Gegenteil, wir sind gebrechlich und anfällig für allerhand Schwächen. Daher bitte ich Dich, Liebste, dass Du weise und besonnen von jeder unvernünftigen und unmöglichen Strenge der Enthaltbarkeit - ich weiß, dass Du solches auf Dich genommen hast - Abstand nimmst. Ich bitte Dich im Herrn, dass Du als Lebendige den Herrn preisest (vgl. Jes 38,19; Sir 17,27), dem Herrn einen geistigen Gottesdienst darbringst (Röm 12,1) und Dein Opfer stets mit Salz gewürzt sei (Lev 2,1; Kol 4,5 f.).

Literaturhinweise:

Tauwetter 2/2011, Wir haben es satt! Der Mensch ist, was er isst.

Stefan Kreuzberger, Valentin Thurn, Die Essensvernichter, Kiepenheuer & Witsch 2011.

