



© Gärtnerehof Distelfink

Regional, saisonal und biologisch produziertes Gemüse bringt Vielfalt und Genuss auf unseren Teller, optimal ist es, wenn dieses von einem Betrieb stammt, der auch biodiversitätsfördernde Maßnahmen umsetzt.

Karoline Karpati

Und was hat das mit mir zu tun?

Möchte man als naturverbundene Privatperson und Konsument*in nicht einfach nur zusehen, wie viele Arten aufgrund mangelnder Lebensräume für immer verschwinden, stellt sich die Frage nach dem eigenen Handlungsspielraum.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie wir mit unserer Ernährung bzw. unserem Einkauf darüber entscheiden können, welche Form der Lebensmittelproduktion und damit der Biodiversitätsförderung wir unterstützen. Wichtig ist es dabei, die eigenen Aktionsmöglichkeiten ganzheitlich zu betrachten, also auch in Bezug auf die Bewahrung der Bodenfruchtbarkeit und somit die Versorgungsgrundlage für zukünftige Generationen, den Klimawandel sowie die Frage, welche der heute produzierten Lebensmittel unserem Körper und damit unserer Gesundheit gut tun. Die positive Nachricht: Ein Handeln für die Natur und im Sinne der kommenden Generationen wirkt sich durchgehend positiv auf den eigenen Körper aus!

Ganz am Beginn steht die Frage nach dem, was wir einkaufen, also welche Lebensmittel wir zu uns nehmen.

Eine **überwiegend pflanzenbasierte Ernährung**

mit einem großen Anteil an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und dem moderaten Konsum von Milch- und Fleischprodukten wird heute empfohlen. Sei dies von Wissenschaftlern aus aller Welt wie z. B. durch die „Planetary Health Diet“ der „EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health“ oder über die lokale österreichische Ernährungspyramide der Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) – die Grundaussage bleibt unverändert. Durch einen reduzierten Konsum von tierischen Produkten können landwirtschaftliche Flächen vermehrt für die direkte Produktion von Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten u. a. pflanzlichen Erzeugnissen verwendet werden, statt für die Produktion von Futtermitteln.

Biologisch produziert, d. h. ohne den Einsatz von synthetischen chemischen Pflanzenschutzmitteln und mineralischem Dünger und mit Bedacht auf die Bodenfruchtbarkeit, sollten unsere Lebensmittel auch sein, sowie möglichst **saisonal, regional** und **unverarbeitet**. Hier spielen einerseits die reduzierten Transportwege und der geringere Energieverbrauch eine wichtige Rolle in Bezug auf nachhaltige Ernährung, andererseits setzt hier eine wichtige Handlungsmöglichkeit in Bezug auf die Auswirkungen auf

die Biodiversität an: der **Einkauf bei bekannten Bauern** in räumlicher Nähe.

Kennt man den Betrieb und seine Wirtschaftsweise, so kann man sich selbst ein Bild davon machen, welche **bio-diversitätsfördernden Maßnahmen** dort ergriffen werden und unterstützt mit seinem Einkauf direkt Bauern, die sorgsam wirtschaften.

Das **Einkaufen im Hofladen** oder beim **regionalen Bauernmarkt** bietet dazu eine gute Gelegenheit. Treibstoff kann gespart werden, wenn man z. B. mit dem Lastenrad oder dem Einkaufskorb am Fahrrad unterwegs ist, oder wenn Produzent*innen ihre Produkte auf geplanten Routen zum Konsumenten bringen, wie z. B. bei der **Lieferung des wöchentlichen Gemüsekisterls** von der lokalen biologisch wirtschaftenden Marktgärtnerei. Auch sogenannte **Food Coops (Einkaufsgenossenschaften)**, wo Personen gemeinsam und selbstorganisiert biologische Produkte direkt von lokalen Bauernhöfen, Gärtnereien u. ä. beziehen, helfen mit, den regionalen Konsum zu ermöglichen.

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Eine spezielle Form der Direktvermarktung stellt die **Community Supported Agriculture** (kurz CSA) oder auf Deutsch die „Solidarische Landwirtschaft“ (Solawi) dar. Hier ermöglichen die Konsument*innen den Produzent*innen für ein ganzes Wirtschaftsjahr abgesichert zu arbeiten, indem sie sich verpflichten, in diesem Zeitraum einen definierten Ernteanteil des Hofes zu beziehen. Viele CSA-Höfe produzieren biologisch und setzen sich für Sortenvielfalt und Biodiversität ein. Meist kann man an speziellen, dafür definierten Tagen am Hof mitarbeiten und so den Betrieb kennenlernen.

Selbstversorgung im eigenen Garten

Wer einen eigenen **Garten** besitzt oder einen solchen pachtet, kann einen Teil seiner Lebensmittel, meist Obst und Gemüse, selbst anbauen und auf seinem eigenen Stück Erde biodiversitätsfördernd wirken. Die dafür verfügbare Zeit und die Größe des Gartens bestimmen dabei meist den Grad der Selbstversorgung. Für unseren Körper stellen biologisch produzierte Nahrungsmittel oder auch Wildkräuter direkt vom Garten auf den Teller in den allermeisten Fällen die gesündeste Alternative dar, und es gibt viele Möglichkeiten, die Artenvielfalt am eigenen Grundstück zu fördern.

Viele Produkte in unseren Supermärkten wie z. B. Kaffee, Tee, Schokolade, Südfrüchte sowie Komponenten wie z. B. Palmöl in Fertigprodukten kommen von weither. Lange Transportwege, andere Umweltstandards usw. haben dabei gravierende Auswirkungen auf die Biodiversität und

den Klimawandel. Hier haben wir als Konsument*innen die Möglichkeit, diese Produkte nicht (im Fall von Palmöl) oder selten z. B. über **Weltläden** oder andere direkte Vertriebsformen von kleineren lokalen Kooperativen zu beziehen, welche zumindest biologisch wirtschaften, ihre Arbeiter*innen fair bezahlen und sich im besten Fall auch für die Biodiversität einsetzen.

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Handlungsmöglichkeit besteht auch bei jenen Lebensmitteln, die produziert, aber nicht konsumiert werden. In Österreich landen jährlich über 1,2 Millionen Tonnen an Lebensmittelabfällen und Speiseresten im Restmüll oder der Biotonne. Pro Einwohner und Jahr betrachtet sind es 136 kg, davon fallen 83 kg im eigenen Haushalt an. Hier kann mit **vorausschauender Einkaufsplanung** und **kreativer Resteverwertung** viel bewirkt werden. Was nicht weggeworfen wird, muss auch nicht angebaut werden, d. h. die dafür nicht gebrauchten Flächen in der landwirtschaftlichen Produktion könnten der Natur zur Verfügung stehen.

Die Rahmenbedingungen in der Lebensmittelproduktion müssen sich ändern, die Bodengesundheit, die Biodiversität sowie klima- und ressourcenschonende Produktion und faire Entlohnung müssen im Mittelpunkt stehen. Durch die Unterstützung von Organisationen, die sich für einen Wandel der Lebensmittelproduktion sowie das Aufzeigen der Kostenwahrheit einsetzen, kann mitgeholfen werden, die Agrarpolitik zu ändern.

Weitere Informationen

<https://www.noe-naturschutzbund.at/naturschutz-und-konsum.html>



© K. Kárpáti

Mit unserem Einkauf können wir Betriebe fördern, die neben ihrer Produktionsfläche auch biodiversitätsfördernde Strukturen wie Hecken, Blühflächen usw. schaffen.