

Fastenprojekt 2020 – Beitrag Nr.3 – Kritischer Konsum – Bereich Lebensmittel & Ernährung

Kritischer Konsum. In den letzten beiden Wochen ging es darum, was kritischer Konsum überhaupt ist, wie viel jede*r von uns im Alltag konsumiert und in welchem Bereich wir selbst kritischer konsumieren wollen. Nun soll es nochmal konkreter werden und zwar am Beispiel „Lebensmittel und Ernährung“. Denn besonders der Konsum von Lebensmitteln und damit unsere Ernährung haben enormen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit und allgemein auf Menschen, Tiere und Umwelt weltweit. Dabei gibt es aber wiederum viele verschiedene Aspekte. Und hier kommt jetzt keine Gehirnwäsche mit direkter Umwandlung zum*zur Veganer*in. Aber natürlich ist eine vegetarische oder sogar vegane Ernährung deutlich weniger klimaschädlich als eine Ernährung mit Fleisch. Dazu später mehr.

Denn wir fangen bei diesem Bereich grundlegender an. Es geht nämlich schon beim Einkauf los. Klimafreundliches Einkaufen passiert am besten zu Fuß, mit dem eigenen Einkaufsbeutel, einem Einkaufszettel und bei regionalen Händler*innen. So werden die Transportwege (von mir selbst und den Produkten) kürzer und sparen so CO₂. Der eigene Einkaufsbeutel spart Plastik und weitere Ressourcen. Und mit dem Einkaufszettel wird nur das gekauft, was auch wirklich gebraucht wird und es muss später weniger im Müll landen. Aber was kaufe ich denn ein, wenn ich kritisch und somit klimafreundlich einkaufen will? **Regional, Saisonal und Bio.**

Regional? Wie bereits erwähnt wird dadurch viel CO₂ eingespart durch verkürzte und umweltfreundlichere Transportwege. Für 1 Kilo Lebensmittel, das mit dem Flugzeug nach Deutschland transportiert wird, können 90 Kilo einheimischer Lebensmittel mit dem gleichen Emissionsausstoß transportiert werden. Allein auf den CO₂-Ausstoß gesehen, bringt es also schon was. Aber auch auf die sozialen Aspekte bei weit transportieren Lebensmitteln lohnt ein Blick. Die Arbeitsbedingungen bei nicht-zertifizierten Lebensmitteln lassen sich oft schwer nachvollziehen, Arbeitsbedingungen auf Transportmitteln wie Container-Schiffen stehen immer wieder in der Kritik. Also noch ein Grund, bei regionalen Händler*innen einzukaufen und bei Lebensmitteln mit weiten Transportwegen auf Zertifizierungen und klimaneutralen Transport zu achten.

Um lange Transportwege zu vermeiden ist der nächste Punkt auch nützlich. Saisonal einkaufen. Brauchst Du im Winter Erdbeeren aus Chile, obwohl Du sie im Sommer auch selbst hier auf dem Feld pflücken kannst? Eine super Möglichkeit immer zu wissen, was momentan saisonal wächst und zu kaufen ist, ist ein Saisonkalender zum Beispiel von Utopia: <https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>.



Und natürlich Bio. Hier geht es weniger um den Transport, sondern um die Nachhaltigkeit im Anbau. Weniger Pestizide, faire Preise, nachhaltiger Anbau. Besonders gut biologisch einkaufen kannst Du natürlich bei regionalen Händler*innen wie zum Beispiel auf einem Wochenmarkt. Hier kannst Du wirklich auch kritisch nachfragen, wo die Produkte herkommen und wie sie angebaut werden. Der nette Verkäufer oder die nette Verkäuferin im Supermarkt können das oft nur bedingt wissen. Aber auch hier solltest Du kritisch auf verschiedene Aspekte aufpassen. Die Bio-Gurke ist in Plastik eingepackt nicht zwingend besser als die „normale“ Gurke. Also wieder auf die Herkunft etc. schauen und kritisch abwägen. Und muss es dann bei dem Einkauf unbedingt eine Gurke sein? Oder gibt es Alternativen für den leckeren Salat?

Neben Regional, Saisonal und Bio kommt nun doch auch noch kurz das Thema der tierischen Produkte. Die Tierzucht für unseren Fleischkonsum ist ein wahrer Klimakiller und deswegen alles andere als kritisch konsumiert. Die Haltung von Tieren, deren Bedarf an Futtermitteln, die Verschmutzung von Grundwasser, und und und. Für jedes Kilogramm Rindfleisch (und im Schnitt essen wir 8,9 kg Rindfleisch im Jahr) werden 15.500 Liter virtuelles Wasser verbraucht für die Aufzucht, Haltung, Schlachtung, Produktion und Vertrieb. Getreide dagegen braucht nur 1.300 Liter pro Kilogramm. Daher hilft zwar auch beim Fleisch regional und bio aber am besten ist der Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte. Das möchte und kann jedoch nicht jede*r umsetzen. Aber muss es denn jeden Tag Fleisch sein? Wie wäre es mit einem vegetarischen Tag in der Woche? Der vielleicht irgendwann zu einem veganen Tag wird? Oder Du ersetzt dein Wurstbrötchen zum Frühstück durch vegetarische und vegane Varianten. Auch schon mit kleinen Schritten kannst Du viel erreichen. Und mit 5 vegetarischen Tagen in der Woche reduzierst Du Deinen CO₂-Fußabdruck fast um die Hälfte.

Abgesehen von den frischen Produkten und vom Fleischkonsum, gibt es aber natürlich noch ganz viele weitere Produkte und Lebensmittel, bei denen es sich lohnt kritisch hinzuschauen. Bei den vielen Aspekten im Kritischen Konsum fallen immer wieder Firmen und Organisationen auf, die mehrere Dinge wie ökologische oder soziale Kriterien oder Standards missachten. Und genau da können wir alle sehr einfach kritisch sein und kritisch konsumieren. Das heißt ganz simpel, diese Produkte nicht mehr zu konsumieren, bis die Firmen ihre Standards und Verhaltensweisen verändern. Als KjG boykottieren wir zwei große Firmen: Coca-Cola und Nestlé. Es gibt sehr viele Gründe dafür und gleichzeitig viele gute Alternativen, damit hier niemand ohne Grundnahrungsmittel, süßen Getränken oder Süßigkeiten leben muss. Alles Wissenswerte zum Nestlé-Boycott findest Du hier:

https://issuu.com/kjgdiocesverbandmunster/docs/broschuere_nestle_druck

Und zum Coca-Cola Boycott hier: https://www.kritischerkonsum.de/fileadmin/kritischerkonsum/Data/MP3_01_Make_it_real_now.pdf

In diesem Beitrag zu unserem Fastenprojekt zum Thema Kritischer Konsum konnten viele Aspekte im Bereich Lebensmittel und Ernährung nur angerissen werden. Es lohnt sich beim Einkaufen immer etwas mehr Zeit aufzuwenden, sich die Verpackungen genau anzuschauen und zu überlegen, ob es klimafreundlichere und nachhaltigere Varianten gibt. Und je länger Du kritisch konsumierst, desto schneller geht dann auch der Einkauf.

Quellen: L. Volland/F. Schreckenbach: Dein Weg zur Nachhaltigkeit; www.utopia.de