

## Nachhaltig essen: So gelingt s in der Ortenau!

Petra Rumpel vom BUND erklärt, wie nachhaltige Ernährung hilft, Treibhausgase zu reduzieren und die Natur zu schützen.

**Offenburg** – Die wachsende Bedeutung einer nachhaltigen Lebensweise zieht immer mehr Menschen in ihren Bann. Besonders die Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Petra Rumpel, die Geschäftsführerin des Umweltzentrums Ortenau des BUND, beleuchtet, welche Aspekte bei der Auswahl von Lebensmitteln zu beachten sind, um die Umweltbelastung zu minimieren.

### Nachhaltigkeit in der Ernährung verstehen

Eine nachhaltige Ernährung zeichnet sich durch einen geringen Ausstoß von Treibhausgasen während Anbau, Produktion, Verarbeitung und Zubereitung aus. Rumpel macht deutlich, dass auch der Erhalt der Natur eine zentrale Rolle spielt. „Es ist wichtig zu wissen, dass nicht jeder, der nachhaltige Praktiken anwendet, auch zertifiziert ist,“ erklärt sie.

### Regionale Produkte und ihre Relevanz

Die Wahl regionaler Produkte ist ein weiterer wichtiger Punkt für eine umweltbewusste Ernährung. Regionale Lebensmittel verringern die Transportwege und damit auch den CO<sub>2</sub>-Ausstoß. „Ich betrachte Linsen von der schwäbischen Alb noch als regional,“ sagt Rumpel. Bio-Produkte können jedoch auch außerhalb der eigenen Region erhältlich sein. „Lieber ein Bio-

Huhn aus Frankreich als Fleisch aus Massentierhaltung aus der Ortenau,“ gibt sie zu bedenken. Verbraucher sollten sich bewusst sein, dass auch exotische Produkte, wie Bio-Erdbeeren aus Chile, ungeeignet sein können, wenn es um Nachhaltigkeit geht.

## **Saisonale Ernährung als Schlüssel zur Nachhaltigkeit**

Ein weiterer Aspekt der nachhaltigen Ernährung ist der Verzehr von Lebensmitteln, die saisonal erhältlich sind. Diese sind nicht nur oft günstiger, sondern belasten auch die Umwelt weniger. Rumpel rät dazu, überschüssiges Obst und Gemüse während der Saison haltbar zu machen, sei es durch Einfrieren oder Einkochen. Die Überlegung, wie die Produktion einer Nahrungsmittel die Umwelt beeinflusst, ist ebenfalls von großer Bedeutung. „Avocados sind lecker, haben jedoch einen enormen Wasserverbrauch beim Anbau,“ erklärt sie.

## **Der Einfluss von Verarbeitungsprozessen**

Die Verarbeitung von Lebensmitteln hat einen erheblichen Einfluss auf deren Klimabilanz. Rumpel spricht das Beispiel Tiefkühlpommes an: Der aufwendige Produktionsprozess führt dazu, dass 100 Gramm Tiefkühlpommes etwa 550 Gramm CO<sub>2</sub> verursachen. Im Vergleich dazu erzeugen 100 Gramm frisch zubereitete Kartoffeln lediglich 38 Gramm CO<sub>2</sub>. Dies verdeutlicht, dass unverarbeitete Lebensmittel nicht nur gesünder sind, sondern auch weniger Umweltbelastung erzeugen.

## **Pflanzenbasierte Ernährung fördern**

Rumpel ermutigt Verbraucher dazu, ihre Ernährung schrittweise umzustellen. „Es ist nicht notwendig, sofort Veganer zu werden. Doch eine Ernährung, die vor allem auf pflanzlichen und nur wenigen tierischen Lebensmitteln basiert, ist eindeutig besser

für unseren Planeten“, so Rumpel. Der Dialog über nachhaltige Ernährung und deren Auswirkungen auf die Umwelt ist wichtiger denn je.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass jeder mit kleinen Änderungen in der Ernährung einen Beitrag zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks leisten kann. Wo es möglich ist, sollten Verbraucher die Initiative ergreifen und bewusste Entscheidungen treffen, die sowohl der Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)**