

Internationale Konzerne überfluten uns mit Unmengen an Fertiggerichten. Sie enthalten neben Rohstoffen aus aller Welt einen bunten Mix chemischer Substanzen. Durch die hohen Preise dieser Produkte fahren die Unternehmen gigantische Gewinne ein, oft zu Lasten unserer Gesundheit, der Umwelt und der Bauern, die die Rohstoffe anbauen. Der Konsum von Fertigprodukten hat mit einer nachhaltigen Ernährung nichts zu tun und sollte soweit wie möglich vermieden werden.

Besser ist es, selbst den Kochlöffel zu schwingen. Mit Fantasie, guten Rezepten und frischen, bio-fairen Zutaten - soweit möglich aus der Region - macht Kochen Spaß, kann entspannend und inspirierend sein. Auch ein schnell zubereitetes Essen schmeckt besser, ist gesünder und preiswerter als ein Fertiggericht. Zudem lassen sich frische, regionale Produkte mit allen Sinnen erleben. Man erfährt, welche Obst- und Gemüsesorten zu welcher Jahreszeit in der eigenen Umgebung wachsen, wie sie im Rohzustand aussehen, riechen, sich anfühlen und lernt, in der eigenen Küche damit umzugehen.

Eine gute Planung hilft, nur soviel einzukaufen wie gebraucht wird. So kann verhindert werden, dass wertvolle Nahrungsmittel im Müll landen. Für Rezepte sind nicht nur Kochbücher zu empfehlen, man wird auch im Internet fündig. Dort ist es möglich, gezielt nach Rezepten mit speziellen Zutaten zu suchen.

www.naturkost.de/rezepte

www.einfache-rezepte.net

www.verbraucherfuersklima.de/saisonkalender



Mit bewussten Kaufentscheidungen können wir alle das Warenangebot und damit die Art der Landwirtschaft beeinflussen. Fehlt jedoch der politische Wille, sind Veränderungen schwieriger durchsetzbar. Politische Grundsatzentscheidungen und gesetzliche Regelungen auf nationaler und internationaler Ebene sind deshalb ebenso wichtig.

Die derzeitige Europäische Agrarpolitik begünstigt die industrielle Landwirtschaft und benachteiligt bäuerliche Strukturen, verstärkt dadurch ökologische und soziale Probleme anstatt sie zu lösen.

Ein Beispiel: Unsere Nutztiere werden mit Getreide und Sojaschrot gefüttert, das größtenteils aus Entwicklungsländern importiert wird. Dort werden für den Anbau des Tierfutters wertvolle Regenwälder abgeholzt. Außerdem fehlen die Ackerflächen für den Anbau von Nahrungsmitteln für die eigene, meist arme Bevölkerung. Diese Praxis bedroht die Lebensgrundlagen der Menschen vor Ort und trägt in erheblichem Maße zur Klimaerwärmung bei.

2014 steht eine Reform der Europäischen Agrarpolitik an. Umweltschutz und Soziales sollen dann stärker berücksichtigt werden, das geplante Ausmaß ist aber absolut nicht ausreichend.

Deshalb ist eine kritische gesellschaftliche Debatte dringend erforderlich. Im Internet kann man sich an Kampagnen von zivilgesellschaftlichen Organisationen beteiligen, z.B. online Petitionen unterschreiben oder sich über Termine vor Ort informieren.

www.meine-landwirtschaft.de

www.slowfood.com/sloweurope

www.ec.europa.eu/agriculture



© BUND

Herausgeber
 Nord Süd Forum München e.V.
 Schwanthalerstr. 80 RG
 80336 München
 Tel. 089 - 85637523
 info@nordsuedforum.de
 www.nordsuedforum.de
 www.facebook.com/NordSuedForumMuenchen

Spendenkonto
 Bank für Sozialwirtschaft
 Konto 88 33 100
 BLZ 700 205 00
 BIC BSWFDE33MUE
 IBAN DE 29 7002 0500 0008 833100
 (Für Spendenbescheinigungen bitte Adresse angeben!)

Das Nord Süd Forum wird gefördert vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München.

Autorin
 Heike Winkler
Layout
 Gabriele Braun
Druck
 Druckwerk München
 gedruckt auf Circlematt, 100 % Recycling
 1. Auflage, 2012

Der Herausgeber ist für den Inhalt allein verantwortlich.



ERNÄHRUNG GLOBAL

NIEMAND ISST FÜR SICH ALLEIN

NORD SÜD FORUM MÜNCHEN
INFORMIERT

ESSEN IST LEBEN

Essen ist Leben. Es soll uns satt machen und gesund erhalten. Gutes Essen macht auch glücklich - dass es schmeckt und mit Genuss gegessen wird, ist hierfür ganz wichtig. Anbau und Verarbeitung unserer Lebensmittel sollen die Umwelt schonen. Die Menschen, die diese Tätigkeiten verrichten, sollen von ihrer Arbeit leben können. Und nicht zuletzt wollen wir uns hochwertige Lebensmittel auch leisten können.

Beim Einkauf all diese Aspekte zu berücksichtigen, kann ziemlich kompliziert sein. Dazu kommt, dass uns der weltweite Handel mit Nahrungsmitteln eine kaum überschaubare Vielfalt beschert. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind verunsichert - zu Recht. Woher soll ich wissen, unter welchen Bedingungen die Bananen aus Costa Rica oder der Kaffee aus Tansania angebaut werden?

Als regionaler Dachverband für entwicklungspolitische Initiativen verbindet das Nord Süd Forum München e.V. mit guter Ernährung nicht nur gesundheitliche und qualitative Werte, sondern hat auch die Auswirkungen unseres Konsumverhaltens auf die ärmeren Länder des Südens im Blick.

Mit diesem Falblatt geben wir einige Anregungen, über die eigenen Essgewohnheiten nachzudenken und je nach individuellen Möglichkeiten vielleicht das eine oder andere auszuprobieren. Und wenn es zunächst nur eine Kleinigkeit ist.



LEBENSMITTEL "BIO, REGIONAL UND FAIR" BEVORZUGEN

Im ökologischen Landbau wirtschaften die Bauern im Einklang mit der Natur. Fruchtbare Böden bringen gesunde Pflanzen hervor, Tiere werden artgerecht gehalten, auf chemische Dünger und Pestizide wird verzichtet, Gentechnik ist tabu.

Viele, vor allem bäuerliche Betriebe arbeiten nach diesen Grundsätzen, doch auch in der Bio-Branche gibt es riesige Unternehmen, die industrielle Massenware produzieren. Hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen - Näheres dazu auf der nächsten Seite.

Der Kauf regional erzeugter Lebensmittel stärkt die Wirtschaft in der eigenen Region, Kulturlandschaften und Arbeitsplätze bleiben erhalten. Frische Lebensmittel garantieren vollen Genuss und kurze Transportwege entlasten die Straßen. Das verbessert die Lebensqualität der Menschen vor Ort und schützt das Klima.

Nicht verzichten möchten wir jedoch auf Nahrungsmittel wie Südfrüchte, Kaffee, Kakao oder Gewürze, die in unseren Regionen nicht gedeihen. Diese Waren werden aus meist ärmeren Entwicklungsländern importiert. Ihr Anbau dort erfolgt oft unter miserablen Arbeitsbedingungen und zerstört intakte Natur.

Hier bietet der Faire Handel eine Alternative. Für fair gehandelte Produkte werden den Erzeugern gerechte Preise gezahlt und langfristige Handelsbeziehungen garantiert. Das verhilft ihnen zu einer sicheren, menschenwürdigen Existenz. Die meisten fair gehandelten Produkte haben Bioqualität, wodurch sie auch zum Umweltschutz beitragen.

www.bio-liebt-fair.de

www.bioregionalfair-bayern.de



LEBENSMITTEL "BIO, REGIONAL UND FAIR" BEVORZUGEN

Wer "bio, regional und fair" einkauft, handelt ökologisch und sozial verantwortungsbewusst. Erhältlich sind diese Produkte fast überall, z.B. in Bioläden, vielen Supermärkten, Weltläden und auf lokalen Wochenmärkten. Anbieter von Abo-Kisten liefern frisches, regionales Obst und Gemüse direkt vor die Haustür. Bei verpackter Ware sollte man auf Bio- bzw. Fairtrade-Siegel achten. Im Bio-Bereich sind Siegel deutscher Verbände besser, da sie höhere Standards als die EU-Öko-Verordnung erfüllen. Sind Herkunft und/oder Herstellungsweise nicht ersichtlich, helfen gezielte Nachfragen im Geschäft. Das motiviert auch die Händler, ihr Angebot auszuweiten.

Für München hat der Bund Naturschutz unter dem Titel "Bio? Wo? Her damit!" eine umfangreiche Liste von Bezugsquellen ökologisch erzeugter Lebensmittel erstellt. Sie ist auch im Internet abrufbar und wird regelmäßig aktualisiert.

Das regionale Netzwerk UNSER LAND vermarktet Lebensmittel, die im Raum München angebaut und verarbeitet werden. Erhältlich sind diese Produkte in zahlreichen Supermärkten und kleineren Geschäften, zu erkennen am Logo auf der Verpackung.

Die Broschüre "Fairer Einkauf in München" des Nord Süd Forums gibt einen Überblick über Verkaufsstellen fair gehandelter Waren und liefert umfangreiche Informationen rund um das Thema "Fairer Handel". Eine Internetseite mit mehrsprachigen Infos dazu ist im Aufbau.

www.oekologisch-essen.de

www.unserland.info

www.muenchen-fair.de



WENIGER FLEISCH UND FISCH ESSEN

Das meiste bei uns verkaufte Fleisch stammt aus Massentierhaltung. Die Tiere werden unter qualvollen Bedingungen aufgezogen und getötet. Außerdem verursacht diese Form der Fleischproduktion verheerende ökologische und soziale Schäden, wie das Beispiel weiter hinten zeigt.

Der enorme Fleischkonsum hierzulande ist mit einer artgerechten Haltung sämtlicher Nutztiere nicht vereinbar. Zudem ist er gesundheitlich bedenklich. "Klasse statt Masse" heißt deshalb die Devise. Preislich ist Öko-Ware nicht konkurrenzfähig, aber sie ist ihren Preis wert, denn qualitativ ist sie den konventionellen Erzeugnissen deutlich überlegen.

Hin und wieder ein biologisch erzeugtes, geschmackvolles Stück Fleisch zu genießen ist besser, als täglich billige, minderwertige Produkte zu essen. So tut man seiner Gesundheit, den Tieren und der Umwelt etwas Gutes. Und höhere Preise werden durch geringere Mengen ausgeglichen. Im Münchner Raum leisten in puncto Fleisch die Herrmannsdorfer Landwerkstätten vorbildliche Arbeit.

Ähnlich verhält es sich bei Fisch. Die industrielle Fischerei hat zur Überfischung der Meere geführt, viele Arten sind in ihrem Bestand bedroht. Abhilfe soll die Züchtung von Fischen in Aquakultur bringen, was jedoch alle Nachteile der Massentierhaltung zur Folge hat.

Orientierung beim Einkauf geben auch hier Bio-Siegel auf den Produkten sowie Einkaufsratgeber von Greenpeace und dem WWF, die darüber aufklären, welche Fischarten mit gutem Gewissen gegessen werden können.

www.herrmannsdorfer.de

www.msc.org

