

Wie gelingt eine nachhaltige Ernährung?

Lyne Schuppisser | Corinne Schmidlin | Abteilung Landschaft und Gewässer | 062 835 34 50
 Karin Nowack | Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg | 062 855 86 48

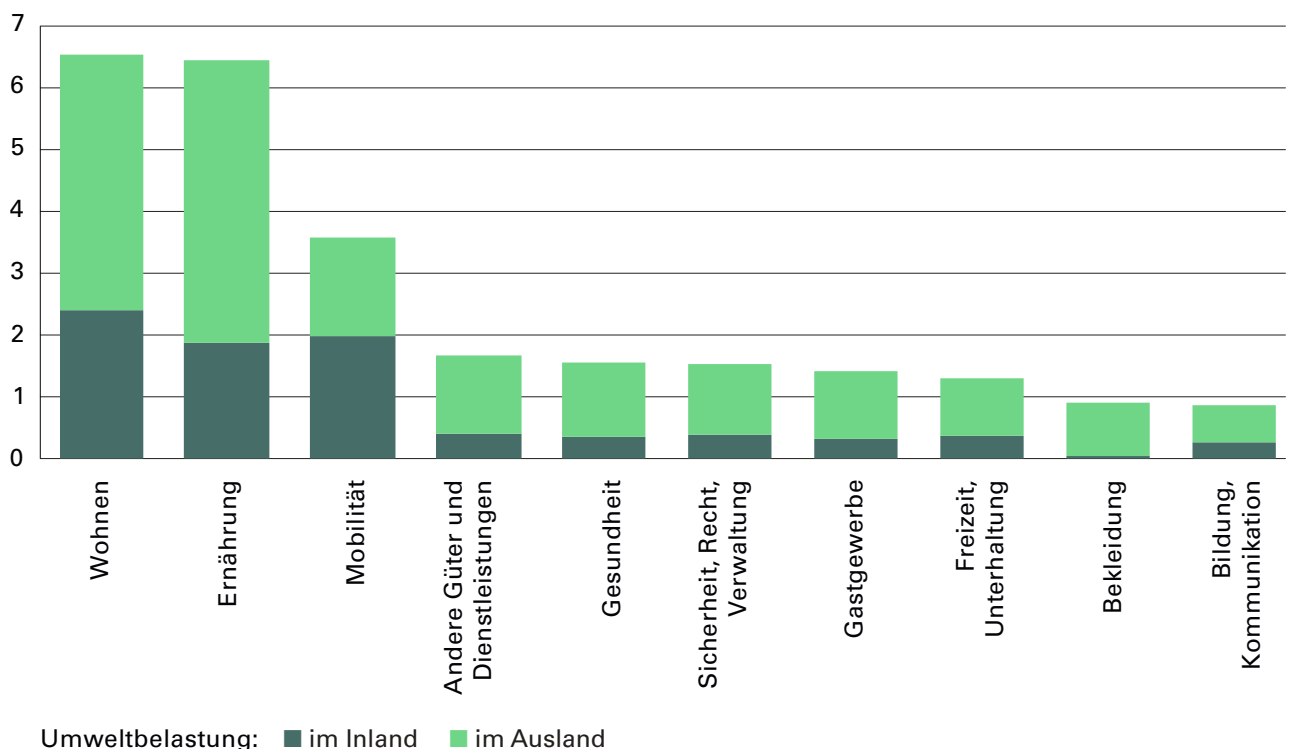
In Zeiten von Klimawandel und Biodiversitätsverlust ist das Thema «nachhaltige Ernährung» aktueller denn je – auch für den Kanton Aargau. Wie wir uns ernähren, hat nicht nur einen Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf das Klima und auf die Erfüllung der Nachhaltigkeitsziele (SDGs) der Agenda 2030.

Unsere Ernährung ist für rund 25 Prozent aller Umweltauswirkungen der Schweiz verantwortlich. Zu den negativen Folgen für die Umwelt gehören Treibhausgasemissionen, Einträge von Stickstoff, Phosphor und Pflanzenschutzmitteln aus der Landwirtschaft in Ökosysteme sowie der Bodenverbrauch. Unsere Ernährung belastet die Umwelt ebenso stark wie das Wohnen (25 Prozent) und viel mehr als die Mobilität (14 Prozent).

Die Transformation zu einem nachhaltigen Ernährungssystem ist daher auch im Schwerpunktthema «Nachhaltiger Konsum und nachhaltige Produktion» der Strategie Nachhaltige Entwicklung 2030 (SNE 2030) des Bundesrats enthalten. Mit der SNE 2030 setzt der Bund die internationale Agenda 2030 mit ihren 17 Nachhaltigkeitszielen (Sustainable Development Goals, SDGs) und den 169 Unterzielen (Targets) um.

Innerhalb der Agenda 2030 haben gleich mehrere SDGs Bezugspunkte zur nachhaltigen Ernährung: Das Unterziel 2.1 des SDG 2 (Kein Hunger) will erreichen, dass der Anteil der Bevölkerung, der sich entsprechend den Ernährungsempfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide gesund, ausgewogen und nachhaltig ernährt, auf einen Drittel steigt. Das Unterziel 12.3 des SDG 12 (Nachhaltiger Konsum und Produktion) will die vermeidbaren Lebensmittelverluste pro Kopf im Vergleich zu 2017 halbieren. Denn in der Schweiz werden sage und schreibe 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel pro Jahr weggeworfen – das sind jährlich pro Person 330 Kilogramm! Im selben SDG fordert das Unterziel 12.2, dass der Treibhausgas-

Millionen Umweltbelastungspunkte pro Person und Jahr



Alles andere als nachhaltig: Unsere Ernährung belastet die Umwelt praktisch gleich stark wie der Bereich Wohnen.

Quelle: EBP/Treeze, 2022

Nachhaltigkeit

Fussabdruck der Endnachfrage nach Nahrungsmitteln pro Person auf Basis der Umweltgesamtrechnung im Vergleich zu 2020 um einen Viertel sinkt. Damit trägt eine nachhaltige Ernährung auch zum SDG 13 (Massnahmen zum Klimaschutz) bei. Im Mittelpunkt steht hier die Forderung, die Treibhausgasemissionen bis spätestens 2050 auf Netto-Null zu reduzieren. Auch der Kanton Aargau unterstützt das Netto-Null-Ziel 2050.

Was macht der Kanton Aargau für die nachhaltige Ernährung?

Im Kanton Aargau bewegt sich etwas zum Thema nachhaltige Ernährung. Das zentrale Handlungsfeld der Strategie von Landwirtschaft Aargau 2030 heisst Produktion und Ernährung. Um auf das Thema nachhaltige Ernährung einen Fokus zu setzen, wurden die Ressourcen gebündelt und eine Stelle am Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg im Fachbereich Hauswirtschaft/Ernährung neu formiert. Das Ziel dieser Stelle ist die verstärkte Förderung der nachhaltigen und gesunden Ernährung im Aargau.

Ebenso hat die kantonale Nachhaltigkeitsfachstelle das Thema angepackt. Sie lancierte dieses Jahr in den Fricktaler Gemeinden Rheinfelden und Wallbach ein partizipatives Projekt zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen: Während zwei Wochen messen freiwillige Teilnehmende ihren Food Waste.



Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung, zeigte am Anlass «Nachhaltigkeit zum Zmittag» die verschiedenen Facetten einer nachhaltigen Ernährung auf.

Nachhaltige Ernährung ganzheitlich betrachten

Zudem organisierte die Nachhaltigkeitsfachstelle einen Vortrag zum Thema nachhaltige Ernährung, um die

Verwaltungsmitarbeitenden auf dieses gewichtige Thema aufmerksam zu machen. Die rund 100 Teilnehmenden erfuhren bei der Veranstaltung «Vegan die Welt retten?» von den vielfältigen Aspekten der nachhaltigen Ernährung und genossen beim Apéro eine bunte Auswahl an veganen Bio-Brötchen.

Die Referentin Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung bei der Liebegg, zeigte auf, dass man auf die Fragen «Kann man mit veganer Ernährung die Welt retten?» oder «Ist vegan gesund?» nicht einfach mit «Ja» oder «Nein» antworten kann, sondern dass jeweils eine differenzierte und ganzheitliche Sichtweise notwendig ist. Sie beleuchtete die verschiedenen Nachhaltigkeitsdimensionen der Ernährung: Gesundheit, Ernährungssicherheit, Umweltbelastung, Kultur und Wirtschaftlichkeit. Je nach Systemgrenze, Modell, Blickwinkel und eigenen Werten kann man zu anderen Resultaten

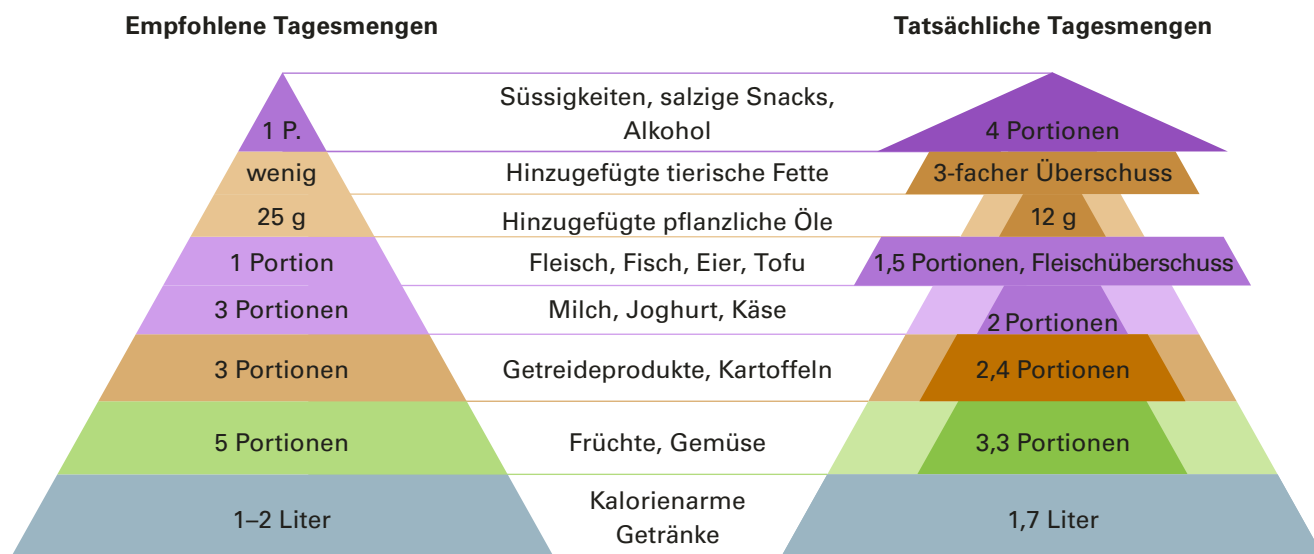
Nachhaltige und gesunde Ernährung im Kanton Aargau

Mit einer 2022 neu formierten Stelle nimmt sich die Liebegg verstärkt des Themas nachhaltige und gesunde Ernährung an. Die Stelle wurde mit der Fachfrau Karin Nowack besetzt. Die studierte Umweltnaturwissenschaftlerin war lange beim FiBL (Forschungsinstitut für biologischen Landbau) und bei Bio Suisse als Projektleiterin und ist selbstständig als Ernährungsberaterin tätig.

Karin Nowack: «Wir wollen das Bewusstsein schärfen für den nachhaltigen Konsum und die Wertschätzung für Lebensmittel. Dazu gehört auch Freude und Genuss mit regionalen und saisonalen Zutaten. Zudem möchten wir aufzeigen, was jede und jeder ganz einfach mit der Ernährung täglich für sich und die Umwelt tun kann.»

- Webseite der Liebegg zum Thema Ernährung: www.liebegg.ch > Fachwissen > Dokumente > Hauswirtschaft > Ernährung
- Tipps für eine saisonale und regionale Ernährung: www.ag.ch/klimawandel > Mein Beitrag > Mein Einkauf > Saisonales Essen aus der Region

Empfohlene und aktuelle Ernährung im Vergleich



Die Ernährungssituation in der Schweiz ist mehr ein schlecht gebautes Haus als eine wohlproportionierte Pyramide: links die empfohlenen Tagesmengen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und rechts die tatsächlich konsumierten Tagesmengen.

Quelle: Kretzschmar et al., 2021

kommen. So besagen zwar die meisten Ökobilanzen, dass tierische Lebensmittel die Umwelt mehr belasten als pflanzliche Lebensmittel. Trotzdem ist ein Anteil an tierischen Lebensmitteln aus Sicht der Ernährungssicherheit in der Schweiz sinnvoll, da nur Wiederkäuer das Gras von den Weiden verwerten können. Denn auf den meisten Dauerriesen und Weiden kann kein Ackerbau betrieben werden. Auch aus Gesundheitssicht ist eine flexitarische Ernährung (wenig Fisch und Fleisch) vorteilhaft, weil sich tierische und pflanzliche Lebensmittel von den Nährstoffen her ergänzen. Während tierische Produkte etwa leicht verfügbare Proteine, Eisen, Zink, Kalzium und Vitamine D und B12 beinhalten, enthalten pflanzliche Lebensmittel Kohlenhydrate, gesunde Fettsäuren, viele andere Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und Nahrungsfasern. Auch mit pflanzlichen Lebensmitteln ist eine gute Versorgung mit Proteinen und anderen essenziellen Nährstoffen möglich, es muss aber besonders auf geeignete Kombinationen geachtet werden. Gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) wird deshalb Personen mit erhöhtem Nährstoffbedarf die vegane Ernährung nicht empfohlen.

Gemäss SDG 2 (Kein Hunger) soll weltweit der Hunger bekämpft werden. In der Schweiz ist primär nicht der Mangel an Nahrung das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir uns ernähren: Eindrücklich zeigt sich dies anhand der Empfehlungen der SGE in Form der Lebensmittelpyramide. Die repräsentative Nationale Ernährungserhebung menuCH von 2015 ergab, dass Süsses und Salziges bei Weitem mehr konsumiert wird als empfohlen. Der Anteil an pflanzlichen Ölen und Nüssen ist gegenüber der Empfehlung zu niedrig, derjenige der Fette zu hoch. Auch der Fleischkonsum ist zu hoch, während Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie Früchte und Gemüse zu wenig gegessen werden. Fazit: Wir ernähren uns nicht ausgewogen. Dabei kann eine gesunde Ernährung das Risiko verringern, an ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes oder Adipositas zu erkranken.

Wie gelingt nun eine nachhaltige und gesunde Ernährung?

Die Ernährung ist einerseits ein individuelles Thema. Jede Konsumentin und jeder Konsument kann auf die Eckpfeiler der nachhaltigen und gesunden Ernährung achten wie: saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen,

Food Waste vermeiden, sich ausgewogen gemäss der Lebensmittelpyramide der SGE ernähren, genussvoll kochen und essen mit frischen Zutaten. Gemäss einer Studie von Agroscope könnte die Umweltbelastung bei ressourcenschonender Landwirtschaft und Einhaltung der Empfehlungen der Lebensmittelpyramide um 50 Prozent gesenkt werden.

Andererseits sind aber auch Veränderungen im ganzen Ernährungssystem nötig, um die Umweltbelastung zu reduzieren. Um das Ernährungssystem bis 2030 in Einklang mit den SDGs zu bringen, müssen alle Akteure der Lebensmittelkette ihren Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten.

Auch wenn das Thema nachhaltige Ernährung komplex ist und die vielen Aspekte verwirren können, die konkrete Umsetzung ist gut machbar: Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln sowie eine Erhöhung des Anteils pflanzlicher Gerichte im Menüplan macht für unsere Umwelt und unsere Gesundheit Sinn.

Aufgabeln! Ein Food-Waste-Pilotprojekt im Kanton Aargau

Food Waste entsteht, wenn für den Menschen produzierte Lebensmittel vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden: In der Schweiz betrifft das jedes dritte Lebensmittel. Mit dem Wegwerfen von Lebensmitteln werden Ressourcen verschwendet und das Klima und die Umwelt belastet. Privathaushalte verursachen 38 Prozent der von Food Waste ausgehenden Umweltbelastung in der Schweiz.

Aber: Weshalb werfen wir unser Essen weg? Gehen wir unterschiedlich mit dem Thema Food Waste um, wenn wir in einer ländlichen oder städtischen Gemeinde wohnen? Welche Mengen an Food Waste fallen bei uns zu Hause an?

Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, hat die kantonale Nachhaltigkeitsfachstelle das Pilotprojekt Aufgabeln! lanciert. In den Gemeinden Wallbach und Rheinfelden erheben die Projektteilnehmenden – so genannte Citizen-Scientists – zwischen dem 28. August und 10. September 2023 ihren Food Waste. Im Anschluss an die Messaktion diskutieren die Teilnehmenden, die beiden Gemeinden sowie Fachpersonen die Resultate und Erfahrungen. Schliesslich sollen daraus Ideen für die Reduktion von Food Waste entwickelt werden.

Mehr Informationen zum Projekt finden Sie unter www.ag.ch/aufgabeln.

