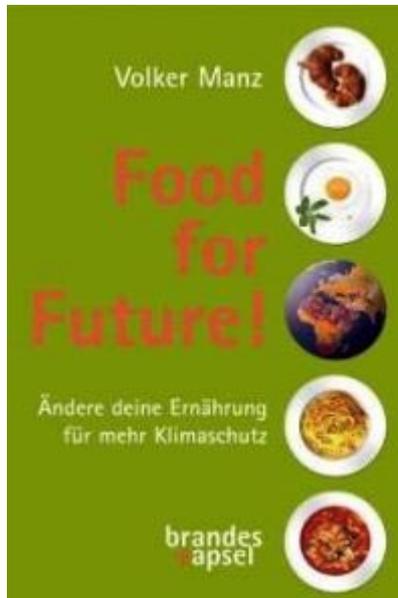


Buchtipp: „Food for Future!“

8. April 2020



Eine Fülle von Informationen hat der Ernährungsmediziner Volker Manz zusammengetragen, zu einem Thema, das uns alle betrifft. Er empfiehlt deshalb, Ernährung als zentrales Thema aufzugreifen. Gemeinsam wird es positiv umsetzbar sein, zeitnahe kreative Gegenmaßnahmen sind dabei wichtige und notwendige Schritte.

Der Autor führt ein in die Wirklichkeit der aktuellen Nahrungsmittelproduktion. Er bemerkt nachdrücklich, dass die Abholzung der Regenwälder die Vernichtung ganzer Lebensräume und Ökosysteme zum Ergebnis hat. Die Folgen sind enorme Klimaveränderungen, die sich in allen Erdteilen auswirken. Knappheit an

Wasserressourcen, Zerstörung des bebaubaren Landes, Anstieg der Ölpreise und die wahrnehmbaren Hungersnöte sind die Konsequenzen.

Dargestellt wird, dass das derzeitige Ernährungsverhalten geprägt ist von klimaschädlichen und der Gesundheit schadenden Produktions- und Vermarktungswegen. Ein Blick auf die massenhafte Fleischproduktion als Klimakiller Nr.1 vermittelt diese Zusammenhänge in plastischer Weise.

Des Weiteren wird hervorgehoben, dass 1% der deutschen Erwerbstätigen in der Landwirtschaft arbeiten, circa 20 % der Gemüseproduktion werden regional erzeugt.

Der immer mehr wachsende Biomarkt wird detailliert beleuchtet. Das Siegel Bio ist der wachsenden Nachfrage geschuldet, nicht immer werden die großmundigen Versprechen eingelöst. Bioprodukte zu kaufen, ohne auf die Herkunft zu achten, ist wegen des hohen transportbedingten CO2 Ausstoßes, zu hinterfragen.

Thomas Manz führt eindrücklich vor Augen, dass Fair Trade Kaffee mit einem geringen Marktpreis kaum Gewinne bei den Bauern abwerfen. Umso wichtiger wird es, für ferne Produkte alternative und faire Bezugsquellen zu finden und diese nicht den Konzernen und dem Staat über Steuern und Abgaben zu überlassen.

Das Prinzip „Slow food“, beschreibt der Autor, es sei nicht der Massenkonsum, sondern bewusste Ernährung die zur Zufriedenheit, Gemeinsamkeit und einer Reduktion des klimaschädlichen Fußabdrucks führe.

Im Kapitel Vollwerternährung werden grundlegende Elemente einer gesunden Ernährung aufgelistet: Energie, Proteine, Spurenelemente und Vitamine. Wie

im Mix eine gute Ernährung gesichert werden kann, zeigen die erläuternden Beispiele.

In einem weiteren Abschnitt wird dafür plädiert, Getränke selbst herzustellen, anstatt die Industrie in ihrer aggressiven Werbung mit den zucker- und farbstoffhaltigen Produkten durch den Kauf zu unterstützen.

Der Autor beschreibt eindrucksvoll Genussmittel, Süßigkeiten, Zigaretten, Alkohol mit dem Werbeversprechen Genuss und Glück auszulösen, erläutert Hintergründe und weist auf Strategien hin, um nicht diesen Versprechen nachzugeben.

Als einen wesentlichen Ansatzpunkt sieht Thomas Manz den klimabewussten Einkauf von Lebensmitteln, angepasst an die jeweilige saisonale Verfügbarkeit. Die begrenzte Lagerfähigkeit dieser regionalen Produkte kann durch Bio-Konserven ergänzt werden. Tiefkühlkost verursache hohe Kosten, um eine Wirtschaftsweise des immer und jederzeit Verfügbaren aufrecht zu erhalten.

Aufgezählt wird die Vielzahl von Einkaufsquellen: Direkteinkauf, Bioladen, Gemüseboxe, Genossenschaften, Wochenmarkt und Supermarkt. Die Einkaufshinweise gruppieren sich um Grundnahrungsmittel wie Brot, Brötchen, Marmelade, Honig, Gemüse, und Obst, Nüsse, Saaten und Körner, Kohlehydrate, Fette und Öle. Mit dem Hinweis auf den hohen Zuckerkonsum und seine gesundheitlichen Folgen verweist der Autor darauf, dass Honig, Ahornsirup oder Rübensaft gute Alternativen sind. Verarbeitete Speisen und Teil-Fertigprodukte sind teuer und mit einer Vielzahl von Zusätzen, Aromastoffen etc. angereichert.

Beim klimabewussten Konsumieren stehen nicht nur Essensgewohnheiten im Fokus, sondern auch Erzeugung, Verteilung und Beschaffung von Lebensmitteln. Die Frage, wie können sich unsere alltäglichen Verbrauchsgewohnheiten möglichst wirksam auf den schnellen Wandel der Umwelt einstellen, beantwortet der Verfasser mit dem Vorschlag, zusammen einkaufen, gemeinsam kochen und essen. Dadurch können Mahlzeiten wieder zum wichtigen sozialen Ereignis werden.

Eine breite Palette von Möglichkeiten, wie dies umgesetzt werden kann, sind Kooperativen, die größere Mengen einkaufen, Kooperationen von Konsument*Innen und Erzeuger*Innen, Containern, das Nutzen von Tafeln, die Aktionen von Lebensmittelrettern, der eigene oder gemeinschaftliche Anbau von Nahrung, sowie das Sammeln von Wildpflanzen.

Der Autor gibt Tipps und umfassende Informationen zu einer gesunden, zukunftssträchtigen und klimaschonenden Ernährung. Er beleuchtet Lebens- und Konsumstile und verweist auf die Brisanz der Lage und die Dringlichkeit eines Kurswechsels der Konsumgesellschaft.

Die Änderung des Konsumverhaltens biete Chancen diese Risiken zu verringern, denn der Verbrauch fossiler Ressourcen mit seinen Auswirkungen auf die Umwelt hänge letztlich von den Millionen Entscheidungen ab, die jeden Tag auf der Welt getroffen werden.

Es ist offensichtlich: erlernte Essens- und Konsumgewohnheiten zu ändern ist eine langwierige Angelegenheit und verlangt neben der Einsicht in globale Zusammenhänge, dass der Protest gegen den Konsum beim normalen

Alltagsverhalten beginnen muss.

Grundlegende Konsum- und Produktionsveränderungen fordert der Ernährungsmediziner und Arzt. Damit soll die systembedingte Ausbeutung von Menschen, Tieren und Natur beendet sowie die drohende Klimakatastrophe abgewendet werden.

Diese facettenreiche Veröffentlichung kommentiert in eindrucksvollen Passagen, dass Ernährung ganzheitlich in Zusammenhängen zu denken ist. Es sind lesenswerte und nachahmenswerte Anregungen, nachhaltig zu leben, sowie damit den gemeinsamen Kampf gegen die Zerstörung von Wäldern und Lebensräumen, aufzunehmen.

(Theresa Endres)

Volker Manz

Food for Future! – Einstieg in eine klimagerechte, nachhaltige und gesunde Ernährungsweise

141 S.

Brandes & Apsel 2020

14,80 Euro

ISBN 978-3-95558-274-6