



## IM FOKUS

### Nachhaltige Ernährung oder: wer isst Erdbeeren im Winter?

Wir alle essen mehrmals täglich. Wie, wo und womit wir uns ernähren hat nicht nur großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Gleichzeitig hat die Art und Weise, wie die Lebensmittel produziert werden, wo wir sie einkaufen, welche Zutaten sie enthalten und in welchem Maße sie konsumiert werden, vielfältige Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft.

Die Grundsätze nachhaltiger Ernährung sind äußerst relevant für den Klimaschutz, denn Studien zeigen, dass der Ernährungssektor neben den Feldern „Wohnen“ und „Mobilität“ die meisten Umweltbelastungen im Bereich des privaten Konsums verursacht. Im Fokus der Ernährungsökologie steht die gesamte Produktionskette: von der Landwirtschaft, über die Supermärkte bis in die Küche.

Anbau, Verarbeitung, Transport und Lagerung von Lebensmitteln, aber auch die Zubereitung von Speisen und die Entsorgung von Resten verursachen rund 15 Prozent der Treibhausgasemissionen des privaten Konsums. Werden auch andere Umweltbelastungen mitbetrachtet, wie beispielsweise die Belastung von Böden und Gewässern durch den Eintrag von Nitrat oder der Schwund von Biodiversität durch den Einsatz von Pestiziden und den Anbau in Monokulturen, steigt der Anteil auf über 25 Prozent der durch privaten Konsum verursachten Schäden für Umwelt und Klima.

### Beratung und Service: Nachhaltig essen und das Klima schützen

Basierend auf seiner sozial-ökologischen Forschung berät das Öko-Institut Behörden, Unternehmen, Kommunen und Verbände auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit in Sachen Lebensmittel. Und auch Verbraucherinnen und Verbraucher finden Tipps, wie sie ihren Speiseplan nachhaltiger und gleichzeitig gesünder gestalten können.

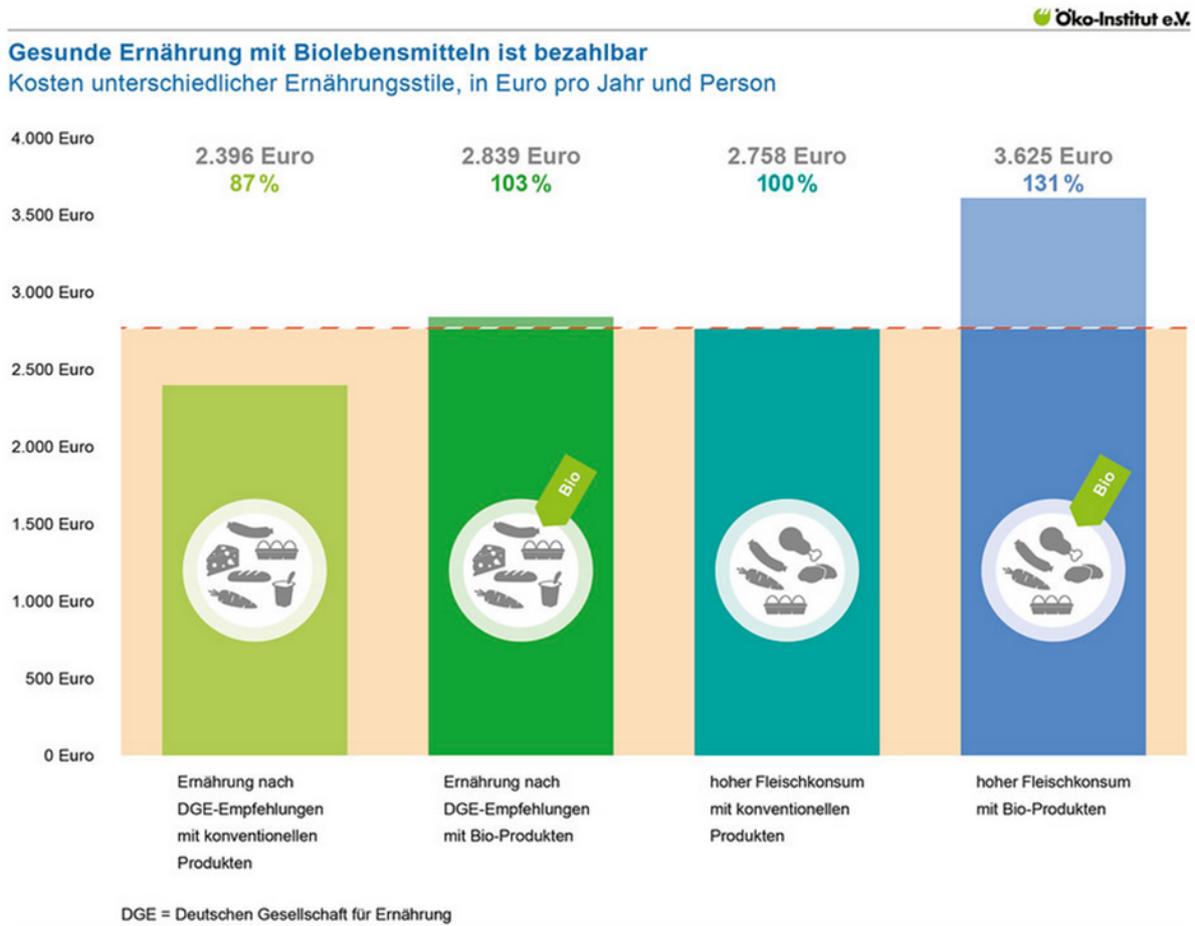
Darüber hinaus erstellt das Öko-Institut Lebenszyklusanalysen von Produkten sowie Produktportfolios im Lebensmittelbereich und bewertet und begleitet neue Technologien, beispielsweise die Aquakultur. Dabei spielt neben den Auswirkungen auf Mensch, Tier, Klima und Umwelt auch die soziale Dimension eine Rolle.

### Ist gutes Essen wirklich teuer?

Im Rahmen des Spendenprojekts „Ist gutes Essen wirklich teuer?“ hat das Öko-Institut untersucht, welche internen und externen Kosten unterschiedliche Ernährungsweisen verursachen und wie dies zur Treibhausgasbilanz beiträgt. Die Ergebnisse zeigen, dass die Umstellung von einem

durchschnittlichen deutschen Ernährungsstil auf gesunde und biologisch erzeugte Nahrung mit weniger Fleisch, mehr Gemüse und Obst jährlich nur rund 80 Euro mehr kostet als der Einkauf im normalen Supermarkt.

**Abbildung: Was kostet eine gesunde und nachhaltige Ernährung?**



Quelle: Öko-Institut

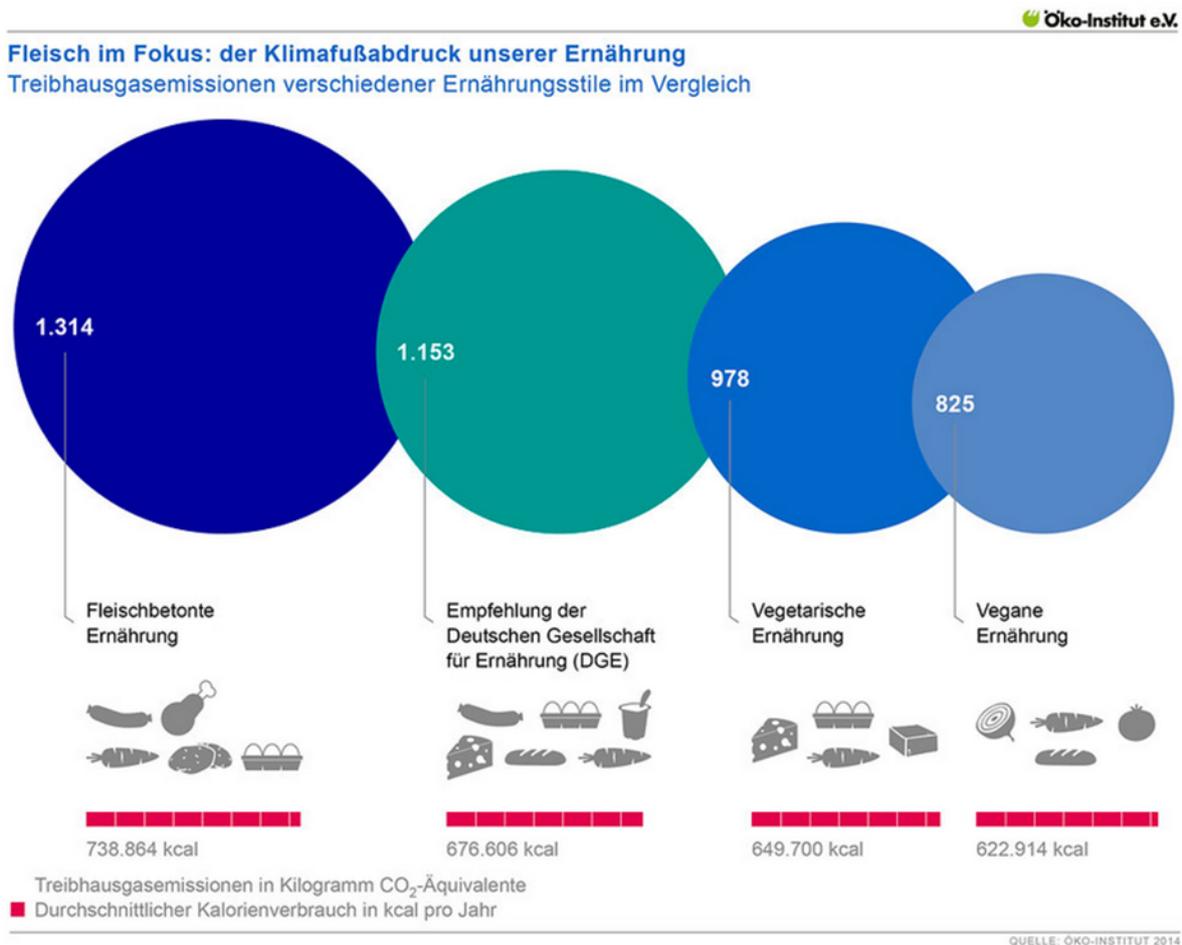
Auch auf das Klima hat der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für sinnvoll erachtete Lebensstil bedeutende Auswirkungen. Die Studie zeigt: Gegenüber der durchschnittlichen, fleischbetonten Ernährung erzeugt die Ernährung nach den Empfehlungen der DGE zwölf Prozent weniger Treibhausgase, eine vegetarische Ernährung 26 Prozent und eine vegane Ernährung sogar 37 Prozent weniger klimaschädliche Emissionen.

Um den ersten Schritt für eine nachhaltige Ernährung zu erleichtern, erstellte das Öko-Institut im Rahmen des Projekts zudem das Kochbuch „Nachhaltig Kochen!“. Es fasst die Studienergebnisse des Spendenprojekts zusammen und illustriert mit Rezepten von prominenten Köchinnen und Köchen, dass eine Kost mit wenig oder ohne Fleisch, aus saisonalen und regionalen Zutaten gesund, sättigend und lecker ist. Das Kochbuch ist derzeit leider vergriffen.

[Ist gutes Essen wirklich teuer? Working Paper des Öko-Instituts zum Spendenprojekt „Ist gutes Essen wirklich teuer? ‚Versteckte Kosten‘ unserer Ernährung in Deutschland.“](#)

[Vorschau des Kochbuchs „Nachhaltig Kochen!“ des Öko-Instituts](#)

Abbildung: Weniger Fleisch ist gut fürs Klima



Quelle: Öko-Institut

**Mehr biologische Lebensmittel in öffentlichen Einrichtungen**

Der Außer-Haus-Markt in Kantinen und Mensen birgt enormes Potenzial für den Absatz von Bio-Lebensmitteln, jedoch sind sie in öffentlichen Einrichtungen, Schulen oder Kindertagesstätten nach wie vor Mangelware. Der Praxisleitfaden „Mehr Bio in Kommunen“ des Öko-Instituts zeigt, wie Kommunen Bio-Essen in Kitas, Schulen, Krankenhäusern und anderen kommunalen Einrichtungen fördern können.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Öko-Instituts haben den Leitfaden im Auftrag des Bio-Städte-Netzwerks gemeinsam mit dem Beratungsunternehmen a’verdis entwickelt. Er beinhaltet Tipps, wie Kommunen Ausschreibungen so gestalten, dass sie Gemeinschaftsverpfleger, die biologische Produkte im Sortiment haben, gezielt anwerben und beauftragen können. Darüber hinaus geht er auf die aktuelle Rechtslage auf EU- und Bundesebene hinsichtlich Bioqualität bei der öffentlichen Beschaffung von Lebensmitteln ein.

[Praxisleitfaden „Mehr Bio in Kommunen“ von Öko-Institut und a’verdis im Auftrag des Bio-Städte-Netzwerks](#)

## Aquakultur – Fisch aus nachhaltiger Zucht

Fisch ist lecker und gesund. Doch ist die Überfischung der Meere und Küsten weltweit problematisch. Hinzu kommen oft lange Transportwege. Eine nachhaltige Alternative kann die Fischzucht in Aquakultur sein, insbesondere, wenn sie möglichst umweltfreundlich betrieben wird. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Öko-Instituts untersuchen in verschiedenen Projekten wie eine nachhaltige Aquakultur aussehen sollte. Sie analysieren die notwendigen Rahmenbedingungen und geben Handlungsempfehlungen für die Politik.

Die Kernaussagen sind, dass einerseits die traditionelle Aquakultur gepflegt, andererseits nachhaltige Kreislaufanlagen ausgebaut werden sollten. Dabei ist unbedingt auf Wasser- und Energieverbrauch sowie ökologisch nachhaltige Futtermittel zu achten. Generell sollte der Fischkonsum in Deutschland von aktuell etwa vierzehn auf rund zehn Kilogramm pro Kopf und Jahr sinken. Selbst dann wird der Bedarf jedoch nicht aus heimischer Produktion zu decken sein.

Um die ökologische Nachhaltigkeit der Aquakultur in Deutschland besser bewerten zu können, hat das Öko-Institut zudem das Simulationsmodell „AMOUNT“ (Aquakultur Monitoring Umwelt und Nachhaltigkeit) entwickelt. Dieses errechnet auf Basis statistischer Daten den aktuellen Ressourcenverbrauch der deutschen Aquakulturproduktion und kann künftige Entwicklungen des Sektors, die Fischproduktion in verschiedenen Teilsektoren und den damit zukünftig verbundenen Ressourcenverbrauch abschätzen.

[Studie „Politik für eine Nachhaltige Aquakultur 2050“ und Modell „AMOUNT“ \(Aquakultur Monitoring Umwelt und Nachhaltigkeit\) des Öko-Instituts](#)

### Fazit: Wo besteht Handlungsbedarf?

Angesichts der hohen Umweltbelastungen und der sozialen Auswirkungen, die mit dem Konsum von Nahrungsmitteln verbunden sind, braucht es aus Sicht des Öko-Instituts dringend einen gesellschaftlichen Wandel in Richtung eines nachhaltigen Lebensmittelkonsums. Dieser Wandel beinhaltet Veränderungen auf verschiedenen Ebenen.

Für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion ist es notwendig, landwirtschaftliche Produktionsabläufe ökologischer auszurichten, faire Handelsbeziehungen mit Produzenten im Ausland zu schaffen und die Menge an Treibstoff und Energie für Verarbeitung, Lagerung sowie Transport von Lebensmitteln zu senken. Ebenso muss die Abfallmenge entlang der gesamten Lebensmittelkette sinken.

Nicht zuletzt liegt es auch in der Hand von Verbraucherinnen und Verbrauchern, ihre Ernährungsweise zu ändern. Weniger Fleisch und Milchprodukte, mehr Gemüse, Obst und Nüsse und eine Ausrichtung des Speiseplans am saisonalen Angebot entlasten nicht nur die Umwelt, sondern fördern laut DGE auch die Gesundheit.

### Weiterführende Informationen

[E-Paper eco@work „Was sollen wir essen? Gesunde und umweltschonende Ernährung“ \(März 2014\) des Öko-Instituts](#)

[Studie des Öko-Instituts zur Klimabilanz von Tiefkühlkost](#)

## Kontakt zum Öko-Institut

---

**Dr. Jenny Teufel**

Senior Researcher/ Gruppenleiterin  
Nachhaltige Ernährungssysteme &  
Lebensweisen im Bereich  
Produkte und Stoffströme (Freiburg)

Öko-Institut e.V., Büro Freiburg

Tel.: +49 761 45295-252

E-Mail: [j.teufel@oeko.de](mailto:j.teufel@oeko.de)

**Dr. Florian Antony**

Senior Researcher im Bereich  
Produkte und Stoffströme (Freiburg)

Öko-Institut e.V., Büro Freiburg

Tel.: +49 761 45295-260

E-Mail: [f.antony@oeko.de](mailto:f.antony@oeko.de)

---

Das Öko-Institut ist eines der europaweit führenden, unabhängigen Forschungs- und Beratungsinstitute für eine nachhaltige Zukunft. Seit der Gründung im Jahr 1977 erarbeitet das Institut Grundlagen und Strategien, wie die Vision einer nachhaltigen Entwicklung global, national und lokal umgesetzt werden kann. Das Institut ist an den Standorten Freiburg, Darmstadt und Berlin vertreten.