



Besser essen in den Bergen

Handbuch für eine nachhaltige
alpine Ernährung

Mit 40
regionalen und
saisonalen
Rezepten

ATHESIA

Besser essen in den Bergen



Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch
die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur



Besser essen in den Bergen

Handbuch für eine nachhaltige
alpine Ernährung

Mit 40
regionalen und
saisonalen
Rezepten



ATHESIA VERLAG

7 Vorwort

8 Einleitung

11 Anforderungen an eine zeitgemäße Ernährung und Nahrungsproduktion

- 11** Global verträgliche Ernährung
- 17** Lebensmittel für jeden Tag ... und solche, die nicht täglich gegessen werden
- 22** Nachhaltige Nahrungsproduktion für zehn Milliarden Menschen

30 Grundlagen einer gesundheits- und umweltbewussten Ernährung

- 31** 10 Regeln der DGE
- 35** Neuer Trend: Protein-Produkte
- 45** Tipps für eine klima- und ressourcenschonende Ernährung – Schritt für Schritt

46 Erkenntnisse aus regionalen Initiativen für eine nachhaltigere Ernährung und Lebensmittelversorgung

- 47** Wie organisiere ich einen Gemeinschaftsgarten?
- 50** Tipps für den Eigenanbau von Obst und Gemüse, auch für den Anbau auf Balkon und Terrasse
- 54** Fair und solidarisch einkaufen
- 56** Wie erziehe ich Kinder zu einer nachhaltigen Ernährung?
- 59** Wie starte ich eine Nahversorgungsinitiative?
- 62** Regionales Getreide beim Einkauf, in der Küche und in der Ernährung

64 Von Ballaststoffen bis Wasser

- 64** Wissenswertes und Alltagstipps für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung und Lebensführung
- 67** Ernährungstipps für ein gesundes und vielfältiges Darm-Mikrobiom

84 Der Südtiroler Ernährungsrat

- 84** Entstehung
- 85** Aufgaben und Werte
- 86** Aktivitäten
- 92** Mitglieder/Mitwirkende
- 92** Gewinner und Gewinnerinnen des Südtiroler Ernährungspreises 2019–2022

99

40 ausgewählte alpine Rezepte für eine zeitgemäße pflanzenbasierte Ernährung

180 Saisonkalender für alpine Obst- und Gemüsearten

184 Autorinnen, Autoren und Beitragende

187 Leseempfehlungen und weiterführende Literatur

188 Stichwortverzeichnis

REZEPTE

FRÜHLING

- 100** Bergdinkel-Holunder-Brötchen mit Kräuterbutter
- 102** Schnittlauch-Palatschinken mit Kohlrabiotopfen
- 104** Brennesselknödel mit Spargelsauce
- 106** Bärlauch-Riebler mit Bergkäse
- 108** Kartoffel-Radieschen-Rösti mit pochiertem Ei
- 110** Erbsencremesuppe mit Bergminze
- 112** Frühlingssalat mit Ei
- 114** Süßer Spargel-Erdbeer-Salat

SOMMER

- 116** Marillen-Tomaten-Panzanella
- 118** Forellenburger mit Kräuter-Sauerrahm
- 120** Warmer Berglinsensalat mit Ziegenfrischkäse
- 122** Zucchini-Linsen-Lasagne
- 124** Bergsteiger-Bowl mit grünen Bohnen, Gurke, Tomaten und Heumilch-Mozzarella
- 126** Tomaten aus dem Ofen mit Bergkräutern und Heumilchmozzarella
- 128** Erdbeerknödel
- 130** Beerentörtchen mit Salzkaramell
- 132** Holunder-Minz-Granita
- 134** Ziehteigstrudel mit Kirsch-Topfen-Füllung

HERBST

- 136** Pressknödel auf gedünstetem Rotkraut
- 138** Gemüse-Gerstensuppe mit Selchkarree
- 140** Nudelteigtaschen mit Birnen-Blauschimmelkäse-Füllung
- 142** Milchmus
- 144** Kartoffelschupfnudeln mit Kürbis und Quitte aus dem Ofen
- 146** Kastaniencremesuppe
- 148** Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse und Walnüssen
- 150** Herbstlicher Salat mit Kürbis und Pilzen
- 152** Rote-Bete-Aufstrich mit Topfen und Kren
- 154** Karamellisierte Kürbiskerne mit Zimt
- 156** Apfel-Mohn-Kuchen

WINTER

- 158** Quitten-Ziegenkäse-Wacholder-Crostini
- 160** Hausgemachte Bandnudeln mit Grünkohlpesto
- 162** Spätzle mit Wirsing und Bergkäse
- 164** Haselnuss-Bergkäse-Polenta mit Pilzen
- 166** Berglinsensuppe
- 168** Linsencracker
- 170** Sauerkrautstrudel
- 172** Grünkohlchips
- 174** Rote-Bete-Schokoladentörtchen mit Sauerrahm
- 176** Buchweizentorte
- 178** Bratapfel mit Preiselbeersahne



VORWORT

»» Von **Brigitte Foppa**, Landtagsabgeordnete Autonome Provinz Bozen

Essen ist eine hochpolitische Tätigkeit. Würde man eine Umfrage starten, welche wohl die politische Tätigkeit schlechthin ist, würde man wahrscheinlich als Antwort erhalten: das Wählen. Ich würde etwas anderes vorschlagen: Die politische Tätigkeit schlechthin ist das Essen.

Denn mit meinem Essen mache ich Klimapolitik – zum Beispiel wenn ich mich für vegane oder vegetarische Mahlzeiten entscheide oder strikt jahreszeitenbedingt oder regional koche.

Mit meinem Essen mache ich Wirtschaftspolitik – zum Beispiel wenn ich etwa das Verhalten von Großkonzernen beobachte und bestimmte Produkte meide oder bevorzuge.

Mit meinem Essen mache ich Sozialpolitik – wenn ich zum Beispiel darauf achte, ob die Hersteller ihre Angestellten gut behandeln und gerecht entlohnen.

Mit meinem Essen greife ich tief in Kreisläufe, oft weltumspannende, manchmal auch sehr kleine, ein, und ich gestalte sie täglich mit.

In der Politik selbst geht es interessanterweise sehr selten ums Essen. Die patriarchale Welt der Macht ist seltsam unkörperlich und tut so, als ob es keine physischen Bedürfnisse gäbe. Umso wichtiger ist es, dass das Thema aus der sogenannten Zivilbevölkerung in die Politik und in die öffentliche Diskussion getragen wird. Hier leisten Ernährungsräte eine großartige Arbeit der Vermittlung, Klärung und Entwicklung. Sie gehören zu jenen Pionieren der Mitbestimmung, die eine neue Denke und neue Praxis eröffnen und denen viel mehr Gehör zu verschaffen wäre, auch in Südtirol.

Denn beim Essen geht es um Existenzielles. Es geht um das Leben selbst. Wir als Lebewesen brauchen andere Lebewesen, um zu überleben. Wir üben Macht auf sie aus. Somit liegt viel in unserer Hand. Wenn wir nicht wollen, dass Menschen ausgebeutet werden, dass Tiere leiden oder Pflanzen aussterben, dann sollten wir die richtigen Essensentscheidungen treffen.

Damit setzen wir Zeichen. Von Respekt und Dankbarkeit, von Verantwortung und Bewusstsein, von Genießen und Lebendigkeit. Diese Zeichen setzt auch dieses Buch.

EINLEITUNG

»» **Von Christian Fischer und Silke Raffener,**

Co-Sprecher und Co-Sprecherin des Südtiroler Ernährungsrats

Berge sind besondere Orte. Atemberaubende Natur und beeindruckende Landschaften verbinden sich hier häufig mit jahrtausendealter Kultur und gebiets-typischen Traditionen. Extreme Lebensräume haben eine besondere Pflanzen- und Tierwelt hervorgebracht, welche jedoch – wie überall – zunehmend in ihrer Existenz bedroht ist. Vielfältige Aktivitäts- und Erholungsmöglichkeiten verlocken zahlreiche Einheimische und Feriengäste dazu, viel Zeit im Freien wie in Gastlokalen zu verbringen.

Wo Menschen sind, da wird gegessen und getrunken. Nicht immer jedoch reicht die herkömmliche karge Bergkost aus, um die heutigen Besucherströme zu verköstigen. Hinzu kommt, dass die traditionelle Berglandwirtschaft typischerweise in schwierigen Umständen und mit eher geringen Erträgen produzieren muss, sodass sich über die Jahrzehnte hinweg die Kluft zwischen lokalem Nahrungsangebot und wachsender Essensnachfrage immer weiter vergrößert hat. Folglich hat sich die Ernährung in den Berggebieten immer mehr der des Flachlandes angepasst. Das ist bedauerlich, denn die traditionelle alpine Esskultur hat so viel zu bieten.

Getreide und Getreideprodukte, Kartoffeln, saisonale Früchte und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fleischwaren sind bis heute wichtige Nahrungsmittel und Zutaten für typisch alpine Speisen wie Käse- oder Speckknödel, Erdäpfelgeröstel, Milchmus, Schmarren, Buchweizentorte und Preiselbeermarmelade. (Vollkorn-)Getreideprodukte und Kartoffeln sind bekanntermaßen reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Von den verschiedenen Getreidearten war historisch vor allem der Roggen von Bedeutung. Er ist sehr kältetolerant, gedeiht auch in höheren Lagen bis 1500 Meter Meereshöhe und ist damit für den Anbau in Bergregionen ausgezeichnet geeignet. Früchte und Gemüse enthalten lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe. Ihr reiches Spektrum an sekundären Pflanzenstoffen trägt, wie man heute weiß, zur Prävention verschiedenster chronischer Erkrankungen bei. Milchprodukte (nicht nur von der Kuh), Eier und Fleisch liefern hochwertige Proteine, aus deren Bausteinen (Aminosäuren) der menschliche Körper sehr gut körpereigene Proteine aufbauen kann. Für die zum Teil langen und harten Winter war es zudem notwendig, Lebensmittel so gut wie möglich zu konservieren und dadurch länger haltbar zu machen. Einige dieser Methoden werden heute wieder entdeckt, beispielsweise das Fermentieren von Gemüse, wie wir es vom Sauerkraut kennen.

Trotz dieser Vorzüge weist die heutige durchschnittliche Ernährung im Alpenraum ein beträchtliches Verbesserungspotenzial auf. Globale Ernährungs- und Lebensmitteltrends betreffen die Berge ebenso wie deren Bevölkerung. So werden heute insgesamt viel mehr tierische Lebensmittel verzehrt als noch vor einigen Jahrzehnten. Gesundheitlich und ökologisch wünschenswert ist eine deutliche Verringerung des Konsums insbesondere von Fleisch zugunsten einer Erhöhung des Verzehrs von pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Gemüse und Hülsenfrüchten. So positiv das ganzjährig große Angebot an frischem Obst und Gemüse aus anderen Regionen aus gesundheitlicher Sicht ist, so kulinarisch

und ökologisch lohnend wäre in den kalten Monaten eine Rückbesinnung auf das bunte Angebot an Lagergemüse. Den Herausforderungen, unsere Ernährung gesünder und unsere Lebensmittelversorgung nachhaltiger zu gestalten, müssen wir uns auch in den Alpen stellen. Denn in Andermatt, Bozen, Innsbruck und Garmisch werden die Auswirkungen der Übergewichtspandemie, der Umweltverschmutzung und des Klimawandels ebenfalls immer deutlicher sichtbar. Etwas muss geschehen.

Dieses Buch hilft dabei, die heutige, alltägliche Ernährung in den Alpen nachhaltiger zu gestalten. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Anforderungen werden hier mit traditionellen Ernährungsgepflogenheiten vereint. Viele praktische Tipps und Tricks sowie 40 Kochrezepte helfen dabei, die regionale Verpflegung gleichzeitig traditionell wie auch nachhaltig-modern zu gestalten. Niemand im Berggebiet muss sich radikal umstellen, leiden oder über Gebühr verzichten, um sich gesund, genussvoll und umweltfreundlich zu ernähren.

Allerdings sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass sich heutzutage in vielen Gegenden die Versorgungslage im Berggebiet nicht fundamental von der im Flachland unterscheidet. Damit sind viele nicht traditionelle Zutaten häufig ganzjährig verfügbar und werden auch regelmäßig konsumiert. Zudem gelten die hier vorgestellten Gesundheitshinweise und Haushaltstipps natürlich für alle Menschen und nicht nur spezifisch für die Bergbevölkerung. Somit bezieht sich der „Bergbegriff“ in diesem Buch in erster Linie auf die Auswahl mehrheitlich traditioneller, teilweise neu interpretierter Speisen, welche die saisonale Verfügbarkeit von Gemüse, Obst und Kräutern im Alpenraum berücksichtigen und im Idealfall mit lokal erzeugten Produkten zubereitet werden können.

Der Südtiroler Ernährungsrat ist ein unabhängiges zivilgesellschaftliches Gremium, dessen Mitglieder über langjährige und umfassende Erfahrung in allen Fragen der Ernährung und Lebensmittelversorgung verfügen. Mit diesem Buch geben sie diese Erfahrung in einfach lesbarer und praktischer Form an die Bewohner*innen und Besucher*innen von Berggebieten weiter.

ANFORDERUNGEN AN EINE ZEITGEMÄSSE ERNÄHRUNG UND NAHRUNGSPRODUKTION

Unser Essen hat viele Dimensionen. Die wenigsten Menschen produzieren heutzutage ihre Lebensmittel selbst. Tatsächlich ist es häufig ein langer Weg „vom Acker bis zum Teller“. Auf die Erzeugung von landwirtschaftlichen Rohwaren wie Getreide oder Milch erfolgen typischerweise zahlreiche weitere Schritte entlang einer Lieferkette. Dabei werden die Rohwaren zu konsumfertigen Produkten verarbeitet, diese werden verteilt, gelagert, transportiert und schließlich zu Hause oder in der Gastronomie zu Mahlzeiten zubereitet. Durch diese zahlreichen Tätigkeiten und Stationen entstehen vielfältige Auswirkungen auf Menschen, die Umwelt und die Produkte selbst. Diese multidimensionalen Wirkungszusammenhänge zu beschreiben und zu verstehen, ist komplex und für die Normalverbraucher*innen auch häufig nicht mehr überschaubar.

Und komplexe Fragen kennen leider meist keine einfachen und eingleisigen Antworten. Die Realität der Lebensmittelversorgung und des Lebensmittelverzehr ist vielschichtig, regional unterschiedlich und dem ständigen Wandel unterworfen. Dieses Kapitel soll Einblicke in die Herausforderungen geben, welche bei der modernen Ernährung und der Versorgung mit Lebensmitteln entstehen. Dabei werden Zusammenhänge aufgezeigt und mögliche Schlussfolgerungen abgeleitet. Es geht darum, Hintergründe zu beleuchten und die Konsequenzen unseres Handels aufzuzeigen.

Der erste Beitrag behandelt die Zusammenhänge zwischen Ernährung – das heißt dem Lebensmittelverzehr –, Gesundheit und Umweltauswirkungen. Der Mensch ist, was er isst, aber der Mensch hinterlässt auch Spuren durch das, was er konsumiert. Und nicht immer sind diese Spuren unbedeutend oder unbedenklich.

Der zweite Beitrag beschreibt die Herausforderungen auf der Produktions- und Versorgungsebene. Wie lässt sich eine voraussichtliche Weltbevölkerung von fast zehn Milliarden Menschen im Jahr 2050 mit gesunden Lebensmitteln versorgen, die nachhaltig, das heißt mit minimalen Umweltschäden, produziert wurden?

Global verträgliche Ernährung

»» **Von Silke Raffener**

Mit freundlicher Genehmigung (von Teilen des Beitrags) der Verbraucherzentrale Südtirol, www.verbraucherzentrale.it

Was wir essen, hat Auswirkungen auf die eigene Gesundheit. Die heute weit verbreitete westliche Ernährungsweise ist durch einen hohen Verzehr an tierischen Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, sowie an Auszugsmehlen, zuckerreichen, stark verarbeiteten und Fertigprodukten gekennzeichnet. Sie liefert viel Energie (Kalorien), Zucker, gesättigte Fettsäuren und Salz – Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie etliche Vitamine und Mineralstoffe bleiben jedoch vielfach auf der Strecke.

Weltweit ist die typisch westliche Kost, häufig in Verbindung mit Bewegungsmangel, eine der Hauptursachen für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Erkrankungen des Bewegungsapparates und bestimmte Krebserkrankungen. Mehr als 1,9 Milliarden erwachsene Menschen litten im Jahr 2016 an Übergewicht (BMI \geq 25) oder Fettleibigkeit (Adipositas, BMI \geq 30). Zugleich hungern 828 Millionen Menschen weltweit und weitere 3,1 Milliarden Menschen können sich eine ausgewogene Ernährung nicht leisten und essen zu einseitig. Obwohl es paradox erscheint, existieren Überfluss und Mangel nebeneinander.

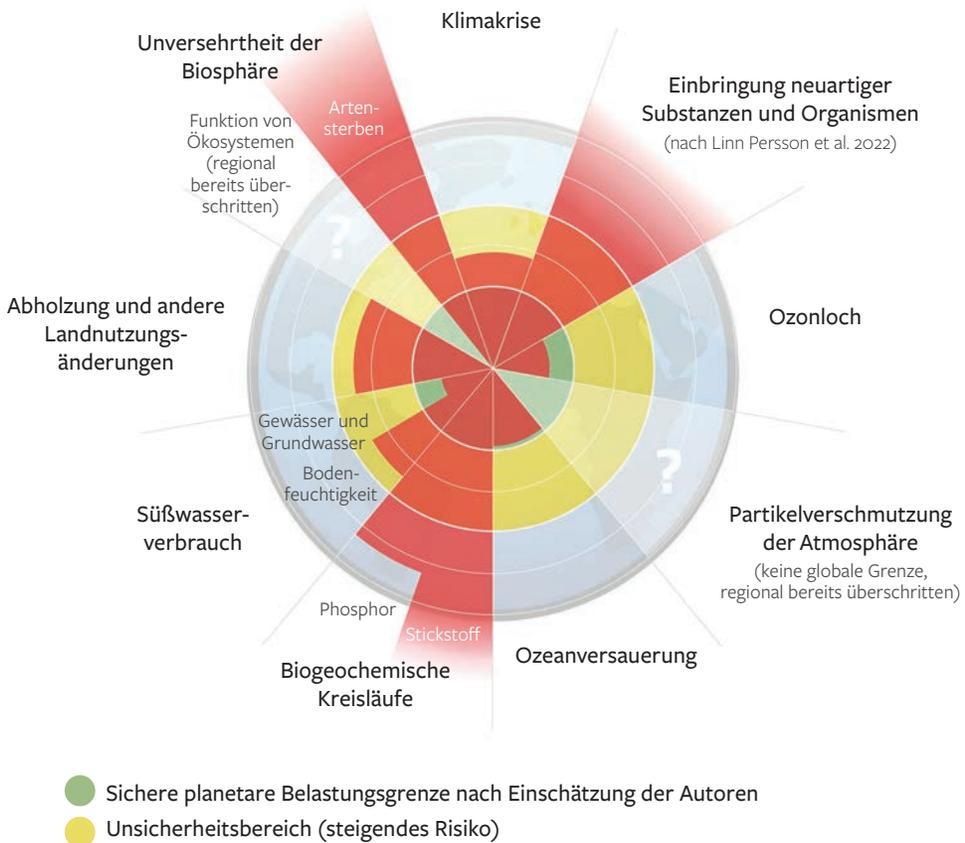
Wie (und wo) Nahrungsmittel erzeugt werden, wirkt sich auf die Umwelt und das Klima aus. Die landwirtschaftliche Produktion, die Lagerung, der Transport und die Verarbeitung von Lebensmitteln, der Handel mit den Produkten, ihre Zubereitung in den Haushalten wie auch in der Außer-Haus-Verpflegung und nicht zuletzt die Entsorgung von Lebensmittelabfällen verbrauchen Boden, Wasser und Energie, verursachen Treibhausgasemissionen, Umwelterstörung und Ausbeutung. All das trägt zur globalen Erwärmung bei und bedroht die biologische Vielfalt. Das globale Nahrungssystem ist für 21 bis 37 Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen verantwortlich.

Der Mensch und die ökologischen Grenzen des Planeten

Seit Beginn des industriellen Zeitalters, vor allem aber seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs hat der Einfluss des Menschen auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde enorm zugenommen. In der Geologie gibt es daher den Begriff des Anthropozäns (altgriechisch: *ánthropos* = Mensch) für das aktuelle Erdzeitalter: Damit werden die Auswirkungen der menschlichen Aktivitäten auf den Anstieg des Gehaltes der Treibhausgase in der Atmosphäre, auf landschaftliche Veränderungen, auf das Artensterben und auf die Übersäuerung der Meere beschrieben.

Das Konzept der planetaren Belastungsgrenzen definiert die ökologischen Grenzen der Erde für insgesamt neun Bereiche, darunter Landnutzungsänderungen, Süßwasserverbrauch und Klimakrise. Innerhalb der Belastungsgrenzen ist das Erdsystem stabil und die Menschheit befindet sich in einem sicheren Handlungsraum. Werden die ökologischen Grenzen bzw. bestimmte Kippunkte dagegen überschritten, sind abrupte und unumkehrbare Veränderungen des Erdsystems wahrscheinlich. Heute überschreitet die Menschheit vermutlich bereits sechs der neun Belastungsgrenzen, nämlich in Bezug auf den Klimawandel, das Artensterben, die Landnutzung, den Süßwasserverbrauch, die Stickstoff- und Phosphorkreisläufe sowie die Einbringung neuartiger Substanzen und Organismen. Die globale Nahrungsmittelproduktion hat einen erheblichen Anteil daran.

Ökologische Belastungsgrenzen



Darstellung der ökologischen Belastungsgrenzen: Der aktuelle Zustand der einzelnen Bereiche ist rot dargestellt, der grüne Kreis markiert den sicheren Bereich innerhalb der Belastungsgrenzen, der gelbe Kreis den Unsicherheitsbereich mit steigendem Risiko. Bereiche außerhalb des gelben Kreises stellen ein hohes Risiko für die Menschheit dar.

Illustration nach Will Steffen et al. 2015 / Linn Persson et al. 2022 / Wang-Erlandsson et al. 2022: © Felix Müller (www.zukunft-selbermachen.de); Lizenz: CC BY-SA 4.0

Gesunde Nahrung für zehn Milliarden Menschen

Derzeit leben acht Milliarden Menschen auf der Erde, um das Jahr 2050 werden es zehn Milliarden sein. Der ganzheitliche Ansatz der planetarischen Gesundheit (englisch: *Planetary Health*) geht davon aus, dass es ohne einen gesunden, stabilen Planeten auch für die Menschheit auf Dauer keine Gesundheit geben kann. Ob und wie in Zukunft ausreichend gesunde Nahrung für alle Menschen auf der Erde erzeugt werden kann, ohne

die natürlichen Ressourcen auszubeuten sowie ohne Umwelt, Klima und Natur zu schädigen, ist damit eine der zentralen Fragen der Zukunft.

Mit dieser Frage hat sich die EAT-Lancet-Kommission, ein Gremium aus 37 Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen unterschiedlicher Disziplinen aus 16 Ländern, auseinandergesetzt. Sie hat eine Ernährungsweise definiert, die die menschliche Gesundheit fördert und zugleich die Gesundheit des Planeten innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen erhält. Die sogenannte planetarische Ernährung (englisch: *Planetary Health Diet*) ist eine überwiegend pflanzenbasierte Kost mit reichlich Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Daneben spielen Nüsse und Samen sowie pflanzliche Öle eine wichtige Rolle. Kleine bis moderate Mengen an stärkehaltigen Gemüsearten (z. B. Kartoffeln), Milchprodukten, Fisch, Meeresfrüchten, Fleisch und Eiern können das „Grünzeug“ ergänzen. Eine solche Kost versorgt den Körper mit mehrheitlich pflanzlichen und weniger tierischen Proteinen, mit Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und mit überwiegend pflanzlichen Fetten. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen.

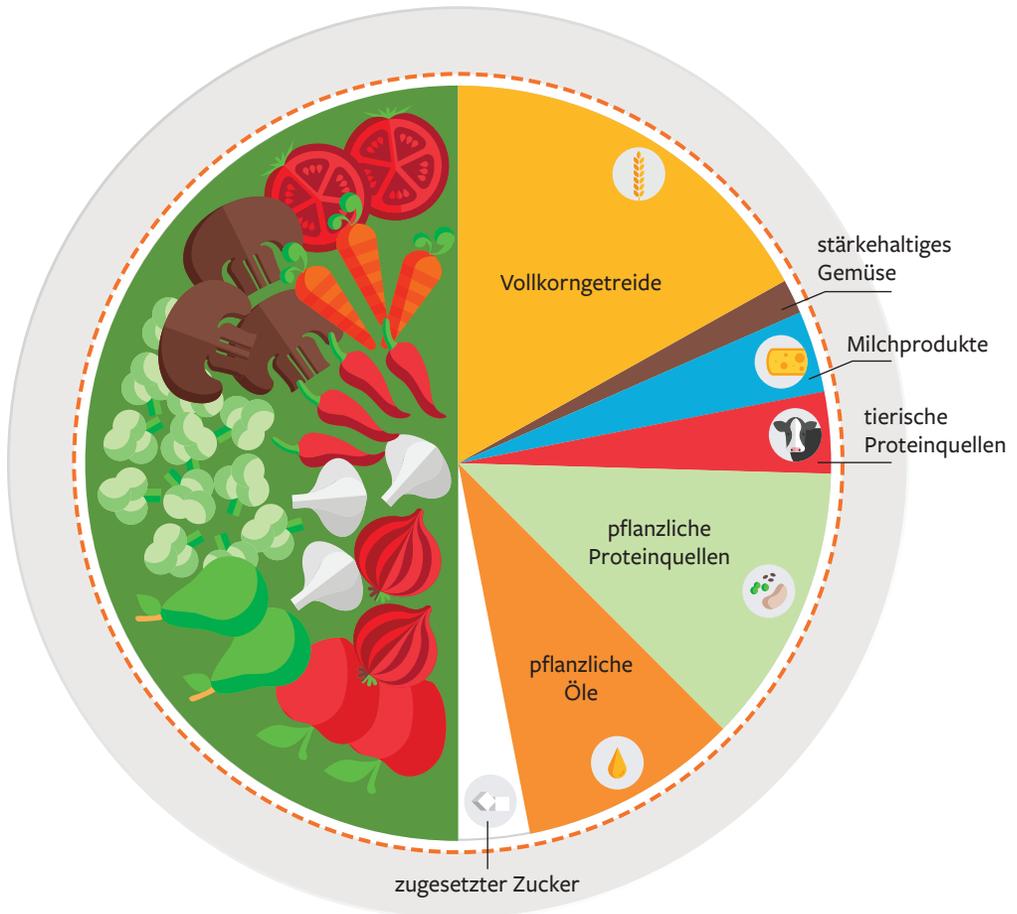
Wenn mehr pflanzliche und weniger tierische Nahrungsmittel auf den Teller kommen, bringt das immense Vorteile für die Umwelt und für die menschliche Gesundheit mit sich. Es wird weniger Fläche für die Erzeugung von Nahrungs- bzw. Futtermitteln benötigt und es werden weniger klimaschädliche Treibhausgase emittiert. Rechenmodellen zufolge könnten durch einen Ernährungswandel hin zur planetarischen Ernährung weltweit jedes Jahr rund 11 Millionen Todesfälle bei Erwachsenen verhindert werden. Da die Rahmenempfehlungen der *Planetary Health Diet* bewusst flexibel gehalten sind, können und sollen sie überall auf der Welt an die jeweilige regionale Esskultur und an individuelle Vorlieben angepasst werden.

Ein Speiseplan für mehr Gesundheit und Umweltschutz

Das Konzept der *Planetary Health Diet*, das von der EAT-Lancet-Kommission nach Auswertung zahlreicher Studien ausgearbeitet wurde, gibt für die einzelnen Lebensmittelgruppen die jeweils empfohlene durchschnittliche Menge in Gramm pro Tag an. Darüber hinaus wird für die meisten Lebensmittel eine Spannbreite angegeben, die es ermöglicht, die Lebensmittelmengen innerhalb dieser Werte zu variieren.

Im Vergleich zur typisch westlichen Ernährungsweise ist bei der planetarischen Ernährung der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren, vor allem von rotem Fleisch, tierischen Fetten, Zucker und Milchprodukten stark reduziert. Der Anteil an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, hochwertigen Pflanzenölen und Vollkorngetreide ist dagegen deutlich höher. Für rotes Fleisch (von Rind, Schwein oder Lamm) beispielsweise ergibt sich ein durchschnittlicher Verzehr von nur 14 Gramm täglich, das entspräche einer kleinen Portion von 100 Gramm pro Woche oder einer größeren Portion von 200 Gramm alle zwei Wochen. Als Spannbreite wird eine Menge von 0 bis 28 Gramm täglich angegeben. Für Geflügelfleisch und Fisch ergeben sich entweder zwei kleine Portionen (jeweils 100 Gramm) oder eine größere Portion (200 Gramm) pro Woche, mit einer Spannbreite von 0 bis 58 Gramm täglich für Geflügelfleisch und von 0 bis 100 Gramm täglich für Fisch. Die Spannbreiten sollen die Umsetzung der *Planetary Health Diet* sowohl in Form einer flexitarischen Mischkost (mit moderaten Mengen

an Fleisch und Fisch, Milchprodukten und Eiern) und einer vegetarischen Kost (mit Milchprodukten und Eiern, aber ohne Fleisch und Fisch) als auch in Form einer veganen, also rein pflanzlichen Kost ermöglichen. Die durchschnittlichen Lebensmittelmengen beziehen sich auf eine Energieaufnahme von 2500 Kilokalorien pro Tag.



Die Planetary Health Diet setzt sich aus viel Gemüse und Obst (weiter im Uhrzeigersinn), reichlich Vollkorngetreide, wenig stärkehaltigem Gemüse, sehr moderaten Mengen an Milchprodukten und tierischen Proteinquellen (Fleisch, Fisch, Eier), reichlich pflanzlichen Proteinquellen (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen), pflanzlichen Ölen und wenig zugesetztem Zucker zusammen. Gemüse und Obst nehmen die Hälfte des Volumens der täglichen Nahrung ein. Die anderen Lebensmittelgruppen machen die andere Hälfte aus, wobei ihr Verhältnis zueinander gemäß ihrem Anteil an der Energiezufuhr dargestellt wird.

© EAT-Lancet-Kommission 2019

Die durchschnittlichen Lebensmittelmengen der planetarischen Ernährung

Kohlenhydratquellen	
Vollkorngetreide (Reis, Weizen usw.)	232 g täglich (Trockengewicht)
Stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln, Maniok)	50 g täglich (0–100 g)
Gemüse	300 g täglich (200–600 g)
Obst	200 g täglich (100–300 g)
Proteinquellen	
Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm)	14 g täglich (0–28 g)
Geflügelfleisch	29 g täglich (0–58 g)
Eier	13 g täglich (0–25 g)
Fisch	28 g täglich (0–100 g)
Hülsenfrüchte (getrocknete Bohnen, Linsen usw.)	75 g täglich (0–100 g)
Nüsse	50 g täglich (0–75 g)
Vollmilch (oder die Menge eines Milch- produkts, das aus 250 g Milch hergestellt wurde)	250 g täglich (0–500 g)
Fette	
Fette mit ungesättigten Fettsäuren (z. B. Oliven-, Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkernöl)	40 g täglich (20–80 g)
Fette mit gesättigten Fettsäuren (z. B. Schmalz, Butter, Palmöl)	12 g täglich (0–12 g)
Zugesetzter Zucker	
Alle Süßungsmittel	31 g täglich (0–31 g)

Quelle: EAT-Lancet-Kommission 2019

Ein Tag nach der planetarischen Ernährungsweise könnte mit einem gekochten Hafer- oder Dinkelflockenbrei mit saisonalem Obst, Nüssen und Joghurt beginnen. Zu Mittag könnte beispielsweise im Herbst ein Kürbis-Linsen-Curry mit Salat zubereitet werden, am Abend ein Karotten-Kraut-Salat mit Vollkornbrot oder gekochter Hirse. Für den kleinen Hunger zwischendurch werden am Vormittag und Nachmittag jeweils etwas Obst oder Gemüsesticks, Nüsse und Trockenfrüchte geknabbert.

Lebensmittel für jeden Tag ...

- Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lebensmittel auf dem Teller. Ideal sind 300 Gramm (3 Handvoll) Gemüse und 200 Gramm (2 Handvoll) Obst täglich, idealerweise passend zur Jahreszeit. Abwechslung ist angesagt.
- Getreideprodukte wie ganze Körner (gekocht), Getreideflocken, Brot, Mehl, Grieß, Teigwaren u. v. m. kommen idealerweise zwei- bis dreimal täglich als Vollkornprodukte auf den Tisch.
- Nüsse und Samen spielen eine größere Rolle als bisher. Empfohlen werden rund 50 Gramm (2 kleine Handvoll) davon täglich, beispielsweise im Müsli, im Salat oder zum Knabbern als Zwischenmahlzeit.
- Hochwertige pflanzliche Öle (3–4 EL täglich) sind ebenfalls ein fixer Bestandteil der täglichen Ernährung, da sie vorwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten. Tierische Fette wie Butter bzw. solche mit gesättigten Fettsäuren werden dagegen sparsam verwendet.
- Die durchschnittliche planetarische Ernährung enthält täglich bis zu 250 Gramm (ungefähr ein Glas) Vollmilch oder eine äquivalente, also aus 250 Gramm Vollmilch hergestellte Menge an Milchprodukten. Milch und Milchprodukte werden dabei als optional eingestuft, denn die *Planetary Health Diet* kann auch als vegane, also rein pflanzliche Ernährung umgesetzt werden.

... und solche, die nicht täglich gegessen werden

- Hülsenfrüchte bekommen als hochwertige pflanzliche Protein- und Ballaststofflieferanten (wieder) einen wichtigen Stellenwert in der Ernährung. Bohnen, Linsen und Erbsen lassen sich zu Suppen, Eintöpfen, lauwarmen Salaten, Aufstrichen und Süßspeisen verarbeiten und können Fleischmahlzeiten ersetzen. Empfohlen werden fünf Portionen wöchentlich. In der Kombination mit Getreideprodukten (z. B. Bohnen mit Polenta) wird eine hohe Proteinqualität erreicht.
- Stärkereiche Gemüsearten wie Kartoffeln spielen gegenüber Getreide eine untergeordnete Rolle. Am besten werden davon zwei Portionen wöchentlich gegessen.
- Im Rahmen der *Planetary Health Diet* ist eine flexitarische Kost mit gelegentlichem Verzehr von Fleisch und Fisch ebenso möglich wie eine vegetarische oder rein pflanzliche (vegane) Kost. Tierische Proteinquellen wie Fleisch, Fisch und Eier sind kein Muss, sondern optional, und werden im Vergleich zur westlichen Ernährungsweise in deutlich geringeren Mengen gegessen: pro Woche ein bis zwei Eier, eine bis zwei Fischmahlzeiten (wöchentlich bis zu 200 g), eine bis zwei Portionen Geflügelfleisch (wöchentlich bis zu 200 g) und nur rund 100 Gramm pro Woche bzw. 200 Gramm alle zwei Wochen an rotem Fleisch bzw. Wurstwaren. Produkte vom Tier werden auf dem Teller zur Nebensache.
- Die Obergrenze für zugesetzten Zucker liegt bei maximal 31 Gramm (2 EL) pro Tag. Denn ein zu hoher Zuckerkonsum wird mit einer Reihe von Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht.



Veränderung auf der ganzen Linie

Über die Ernährungsumstellung auf den Tellern der Menschen hinaus werden weitere große Veränderungen in der Nahrungsmittelerzeugung und im Umgang mit Nahrungsmitteln erforderlich sein, um die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Zusätzlich zur Umsetzung der *Planetary Health Diet* für alle Menschen auf der Erde fordert die EAT-Lancet-Kommission in ihrem Bericht daher Strategien für die Ökologisierung der Landwirtschaft (u. a. die Reduktion der Schadstoffbelastungen), die nachhaltige Steigerung der landwirtschaftlichen Produktivität (u. a. durch den Anbau standortangepasster Pflanzen und die Verbesserung der Bodenqualität), die Verringerung des Flächen- und Wasserverbrauchs (durch strenge Reglementierung der Nutzung von Land und Meer, durch Rekultivierung von degradierten Flächen, durch effizientere Bewässerungssysteme), den Erhalt bzw. die Steigerung der biologischen Vielfalt (durch den Schutz der natürlichen Ökosysteme und Lebensräume, durch vielfältige Produktionssysteme) sowie die weltweite Halbierung der Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverluste auf allen Ebenen des Nahrungsmittelversorgungssystems. Erst durch die Verbindung der planetarischen Ernährungsweise mit den oben genannten Maßnahmen ist es laut Rechenmodell möglich, jeden Einzelnen und jede Einzelne von zehn Milliarden Menschen täglich mit durchschnittlich 2500 Kilokalorien und allen benötigten Nährstoffen in ausreichender Menge zu versorgen UND die dafür benötigten Nahrungsmittel innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde zu erzeugen – ohne also den Planeten langfristig zu zerstören.

Die Bedeutung der *Planetary Health Diet*

Seit ihrer Veröffentlichung im Jahr 2019 dienen die Grundregeln der *Planetary Health Diet* vielen Experten und Expertinnen als Modell für eine zukunftsfähige Ernährung. Sie gilt als erstes Konzept einer globalen, gesundheitsfördernden sowie ökologisch verträglichen Modellernährung unter Angabe von konkreten Lebensmittelmengen für eine zukünftige Weltbevölkerung (im Jahr 2050) von zehn Milliarden Menschen.

Zugleich wurde und wird am Konzept der EAT-Lancet-Kommission auch Kritik geäußert. Diese bezieht sich auf mangelnde Transparenz bezüglich der Art und Weise, wie die empfohlenen Lebensmittelmengen abgeleitet wurden, auf fehlende Berechnungen für die angegebenen Spannbreiten der Lebensmittelmengen und auf die fehlende Anpassung der Empfehlungen an regionalspezifische Gegebenheiten. In der Kritik stehen zudem die Mengenempfehlungen für bestimmte Lebensmittelgruppen, da diese aus gesundheitlicher Sicht als möglicherweise zu gering eingestuft werden. So wird beanstandet, dass die Versorgung von Personengruppen mit einem erhöhten Bedarf an einzelnen Vitaminen oder Mineralstoffen (vor allem Kalzium, Eisen, Vitamin B₁₂) möglicherweise nicht gewährleistet sein könnte. Dies betrifft insbesondere Kinder und Jugendliche sowie schwangere und stillende Frauen. Demgegenüber wird die durchschnittliche Energiezufuhr der *Planetary Health Diet* von 2500 Kilokalorien täglich für Länder mit einem hohen Anteil an übergewichtigen und fettleibigen Menschen in der Bevölkerung als zu hoch beurteilt.

Trotz der Kritik wird das Verdienst der EAT-Lancet-Kommission mehrheitlich anerkannt, nämlich, dass es ihr gelungen ist, gesundheitliche UND ökologische Aspekte