Mit Hirn, Herz und Haltung

Vegan bedeutet auch nicht automatisch Bio und nur weil man zu Obst und Gemüse greift, heißt das noch lange nicht, dass diese nicht voll von Pestiziden sind. Wie man sich gesund ernährt und gleichzeitig seinen ökologischen Footprint verbessert, verrät **Ernährungsberaterin Ursula Vybiral,** Erfinderin der easyeating-Methode

Muss man gleich Veganer werden, um Nachhaltigkeit zu leben? Nein, muss man nicht. Aber sich mit der Bedeutung von Nachhaltigkeit auseinanderzusetzen – das müssen wir unbedingt. Wir können und eigentlich sind wir dazu verpflichtet, dazu beizutragen, unser Ökosystem zum Wohle zukünftiger Generationen lebenswert zu erhalten. Dazu muss man aber wissen: Was bedeutet eigentlich Nachhaltigkeit im Bezug auf unsere Ernährungsweise? Die einfachste Übung: Wir geloben Besserung, indem wir Schritt für Schritt unsere bestehenden Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten optimieren und Balance finden für einen respektvollen und würdigen Umgang mit Mensch, Tier und der Natur bei gleichzeitigem Erhalt der Lebensfreude und den Genuss für uns selbst. Neben ökologischen Ressourcen wie die Reduktion des CO2 Ausstoßes, die Energieeinsparung und den Erhalt natürlicher Ressourcen sind auch die Einhaltung sozialer Produktionsstandards sowie ein fairer Handel unerlässlich. Ebenso die ökonomischen Faktoren wie z.B. die Regionalität eines Produktes sollten wir beachten.

Und jetzt wird es schon etwas anspruchsvoller, denn hier ist echte Eigeninitiative gefragt: Jeder kann durch sein eigenes Verhalten dazu einen wertvollen Beitrag leisten: Entscheiden wir uns für Produkte mit wenig bis keine Verpackung? Kaufen wir wann immer es geht, saisonale, regionale Produkte und am besten in Bio-Qualität? Achten wir auch auf das Fairtrade-Gütesiegel? Und ja, führen wir vegetarische (kein Fleisch und kein Fisch, aber Milchprodukte und Eier) und auch mal vegane (keine tierischen Lebensmittel) Tage in unseren Alltag ein?

Ursula Vybiral ist Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating-Methode". Sie bietet auch Basenfasten-Workshops mit integriertem Autophagie-Fasten an. **www.easyeating.at**

Wenn wir es wirklich ernst meinen und eine Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit herbeiführen wollen, dann müssen wir uns mit unserer persönlichen Lebensweise im Detail auseinandersetzen und zumindest die Hälfte der obgenannten Kriterien erfüllen. Wer vegan lebt, trägt tendenziell schon sehr viel zur Nachhaltigkeit bei, sofern er auf Regionalität, Saisonalität und fairen Handel Wert legt. Denn eine Flugmango oder eine Avocado ist zwar vegan, dennoch ist der ökologische Fußabdruck ein gewaltiger. Der ecological footprint stellt die Fläche dar, die benötigt wird, um all die nötigen Rohstoffe und die Energie bereitzustellen. Es wird unter dem ökologischen Fußabdruck somit die biologisch produktive Fläche auf der Erde verstanden, die notwendig ist, um den Lebensstil und Lebensstandard eines Menschen (unter den heutigen Produktionsbedingungen) dauerhaft zu ermöglichen.

Wir müssen aber nicht vegan werden, um Nachhaltigkeit zu leben. Beginnen wir mit kleinen, leicht umsetzbaren und in unseren Alltag leicht integrierbaren Schritten

- Bevorzugen wir pflanzliche Lebensmittel aus unserer Umgebung. Recherchieren wir die Obst-, Gemüse- und Getreide-Lieferanten in unserer nächsten Nähe. Erstaunlich, wie viele kleine Bauernläden oder -Märkte es gibt. Einkaufen am Markt ist ohnedies ein Erlebnis der Sonderklasse, das wir uns öfters gönnen sollten.

- Wenn diese Lebensmittel zudem auch noch ökologisch erzeugt wurden, dann trägt dieses Produkt noch mehr zur Nachhaltigkeit bei. Ökologische Landwirtschaft soll in vielfacher Hinsicht eine deutlich geringere Umweltbelastung im Vergleich zur konventionellen nachweisen. Bio = niedrigerer Energieverbrauch. Bio = geringere Emissionen von Treibhausgasen. Bio = bessere Bodenqualität. Bio = größere Artenvielfalt. Bio = verminderte Schadstoffbelastung des Grundwassers.

- Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier beziehen wir aus Betrieben, die wir tatsächlich kennen lernen und uns dabei überzeugen durften, dass hohe Qualitätsstandards für Mensch und Tier eingehalten wurden. Wann immer wir die Möglichkeit haben, sollten wir uns für Lebensmittel aus kleineren Betrieben entscheiden. Aus Betrieben, von denen wir wissen, dass ihnen auch eine artgerechte Haltung der Tiere ein Anliegen ist.

- Bevorzugen wir regionale und saisonale Lebensmittel. Das ist nicht immer leicht, denn in unserer Umgebung wachsen nun mal keine Bananen. Aber wir können statt einiger gerade moderner Superfoods, die eine Weltreise hinter sich haben mit heimischen Superfoods ersetzen. Die übrigens den exotischen in puncto Nährstoffen in Nichts nachstehen. Petersilie statt Moringa; Karotte statt Papaya; Leinsamen statt Chia-Samen; Hirse statt Quinoa; Sanddorn statt Gojibeeren – um nur einige zu nennen. DAS Superfood schlechthin ist übrigens der Broccoli samt seines aus Vitaminen und Nährstoffen nur so strotzenden Stängels - und der wächst auch in unserer Umgebung.

- Vermeiden wir Müll - bereits beim Einkaufen. Kaufen wir nur das, was wir auch wirklich verwenden. Frische, gute Lebensmittel. Kehren wir zurück zum Puren: Kartoffel mit Butter und Schnittlauch und ein Glas Sauermilch? Einfacher geht es schon kaum und die meisten von uns lieben einfaches Essen. Es geriet nur ein wenig aus unserem Fokus.

Bleiben wir stets im Genuss, aber mit Respekt vor den Menschen, den Tieren, der Umwelt und im Einklang mit unserer wunderbaren Natur. Wir müssen uns nicht entscheiden zwischen ‚Entweder perfekt' oder ‚So weitermachen wie bisher'. Wie weit jeder einzelne bereit ist, sein eigenes Verhalten zu hinterfragen und eine Veränderung herbeizuführen, muss jeder selbst für sich entscheiden. Eines ist aber gewiss: Jeder einzelne von uns kann seinen Beitrag leisten. Und scheint er noch so klein, ist er ein wertvoller Anfang. Das sind wir uns, unseren Nachkommen und dem wunderbaren Planeten, auf dem wir leben dürfen – schuldig. Der Philosoph Laotse hat bereits im 6. Jahrhundert gewusst: „Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut." In diesem Sinne: Kommen wir ins Tun. Unser Planet wird es uns danken.

Fotos: Unsplash, Tanja Hofer