

## Nachhaltige Ernährung – Saisonal und regional – Vorteile für Klima und Gesundheit

Laut Weltklimarat werden rund ein Drittel der gesamten durch den Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen durch das globale Ernährungssystem verursacht. Das heißt, mit der Entscheidung darüber, was wir essen, können wir bereits einen positiven Beitrag zum Klimawandel leisten.

Man spricht von nachhaltiger Ernährung, wenn man die Lebensmittel so wählt, dass sie einen positiven Einfluss auf das Klima haben. Und nicht nur das: Da die WHO den Klimawandel als die größte Gefahr für die Gesundheit der Menschen sieht, kann eine nachhaltige Ernährung nicht nur unsere Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit verbessern.

Ein Teil der Treibhausgas-Emissionen entsteht durch den Import von Lebensmittel bzw. die Tatsache, dass wir das ganze Jahr über mit sämtlichen Obst- und Gemüsesorten versorgt sein wollen, obwohl die klimatischen Bedingungen eine Reifung gar nicht ermöglichen. So werden Lebensmittel von fernen Ländern importiert oder in Gewächshäusern mit viel Energieaufwand angebaut. All das erfordert eine hohe Energiebilanz mit dem zusätzlichen Nachteil, dass Exportländer unter den Konsequenzen leiden müssen. Die hohe Nachfrage hat nämlich nicht nur Vorteile, der Anbau in Monokulturen, der hohe Wasserbedarf und der Bedarf an Ackerfläche führt dazu, dass mehr Pestizide und Düngemittel benötigt werden, der Bevölkerung der Zugang zu Wasser geraubt wird, um genügend für die Bewässerung zur Verfügung zu haben und Regenwälder gerodet werden, um mehr Ackerfläche zu schaffen.

Was können wir also tun – für unsere Umwelt und unsere Gesundheit?

Regionale und saisonale Produkte bevorzugen.

- Achten Sie bei frischem Obst und Gemüse im Supermarkt auf das Herkunftsland „Österreich“ bzw. Lebensmittel aus der Region.
- Lebensmittel mit Gütesiegeln sowie Bio-Produkte bevorzugt einkaufen, da diese strengeren Vorschriften unterliegen.
- Greifen Sie am besten zu möglichst unverarbeiteten Produkte, da hier die Herkunftsbezeichnung vertrauenswürdig ist. Bei verarbeiteten Produkten sollte man auch das Kleingedruckte lesen.
- Nutzen Sie auch das Angebot von Hofläden und Wochen-Märkten oder kaufen Sie Gemüseboxen von nahegelegenen Bauern.
- Bauen Sie Gemüse selbst im Garten, am Balkon oder auf der Fensterbank an.

Regionale Produkte haben nicht nur ökologische Vorteile, sondern auch gesundheitliche. Durch die kurze Anreise enthalten Lebensmittel nämlich wesentlich mehr Vitamine, der Geschmack ist intensiver und der Einsatz von Chemikalien und Pestiziden ist strenger geregelt und somit auch die Rückstände im Produkt geringer. Langfristig gesehen profitieren wir gesundheitlich auch von einer besseren Luftqualität, da durch die kürzeren Transportwege weniger Abgase anfallen.

Achtet man dann auch noch auf den Kauf von saisonalem Gemüse und Obst, bringt das auch noch Abwechslung in den Speiseplan. Nutzen Sie dafür unseren Saisonkalender.

## Krautstrudel

Zutaten (4 Portionen)

Strudelteig:

150 g Mehl glatt

1 TL Öl

Salz, 100 ml lauwarmes Wasser

Fülle:

½ kleinen Kopf Weißkohl

2 Zwiebeln

20 g Vollkornsemmelbrösel

1 EL Rapsöl

etwas Kümmel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch

ev. Wacholderbeeren und Lorbeerblatt



Zubereitung:

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt rasten lassen (30 Minuten). Backrohr auf 200°Grad vorheizen.

Für die Fülle das Weißkohl feinnudelig schneiden. Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten. Weißkohl zugeben, mit etwas Wasser aufgießen, würzen und weich dünsten. Semmelbrösel kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Teig auf einem bemehlten Strudeltuch ausrollen und dann ziehen. Fülle drauf verteilen, mit Semmelbrösel bestreuen, einrollen und mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Minuten backen.

Dazu einen Salat und eventuell einen Kräuter-Joghurt Dip servieren.

Für den Dip einen Becher Joghurt (3,6%) mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

**Tipp:** Im Herbst können Sie den Strudel auch mit Kürbis und Fetawürfeln füllen und im Frühling/Sommer mit Spinat oder Mangold. Dafür eignet sich auch tiefgekühlter Blattspinat sehr gut.

Holen Sie sich weitere Tipps und Infos unter [www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung)