

# Nachhaltige Ernährung – Teil 1

Saisonal und Regional: Vorteile für  
Gesundheit und Klima

**Elisa Casadio**, Diätologin und  
Ernährungswissenschaftlerin

# Was bedeutet nachhaltige Ernährung?

„Nur so viele Ressourcen zu verbrauchen, wie sich im selben Zeitraum auch erneuern können.“

Laut Weltklimarat (IPCC) werden zwischen 21 – 37 Prozent der gesamten durch den Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen durch das globale Ernährungssystem verursacht. (IPCC 2020)



# Nachhaltige Ernährung

Positive Auswirkungen  
auf Gesundheit und  
Klima

Pollensaison länger  
– dadurch Zunahme  
von Asthma und  
Allergien



Schlechtere  
Trinkwasser-  
Qualität durch  
Hochwasser

Zunahme von  
Infektions-  
krankheiten

Durch Hitzewellen  
nehmen  
Luftschadstoffe zu,  
Bakterien in Wasser  
und Lebensmittel  
vermehrten sich  
leichter

Direkte Gefährdung der  
Menschen durch  
Extremwetterereignisse

# Weitgereiste Lebensmittel!

## Facts:

- Flugtransport besonders CO<sup>2</sup> intensiv
- Verpackungsmaterial, um vor Schäden geschützt zu sein
- Energie für Kühlhäuser
- Hoher Einsatz von Pestiziden und Düngemittel zur Maximierung der Erträge



# Superfoods – it's all about the story

... ABER

- Nährstoffbomben pro 100g propagiert – Verzehrsempfehlung?
- Vitamin- und Nährstoffgehalt im frischen Produkt vs. Pulver, Saft oder Trockenprodukt?
- Vitaminverluste durch lange Transportwege und Lagerung
- Rückstände in Lebensmittel



# Avocados

2021 wurden 12,6 Mio Kilo Avocados nach Österreich importiert

Für 1 kg Avocados (2-3 Stück) werden 1.000 Liter Wasser benötigt

- Trinkwassermangel in Anbauländern

Transport in die EU erfordert hohe Energiebilanz

- Unreif geerntet – mit Chemikalien versehen, um Reifeprozess zu verhindern
- Gekühlt über einen Monat transportiert
- In Hallen nachgereift und mit Ethylen versehen – auch gekühlt!

Aufgrund der hohen Nachfrage werden ca. 4.000 ha Wald abgeholzt.



# Reis: Anbau

In Österreich eine der beliebtesten Beilagen

Importierter Reis hat einen..

- **ökologischen Nachteil: Methan**
  - Reis benötigt viel Wasser, wodurch Reisfelder geflutet werden müssen
  - Dadurch gelangt kein Sauerstoff in den Boden – Bakterien, die Methan produzieren
- **gesundheitlichen Nachteil: Arsen**
  - Über Boden und Flutwasser gelangt Arsen in den Reis
  - In hohen Mengen krebserregend





# ... aber woher kommt Gemüse, das nicht Saison hat?

... sie kommen aus beheizten, bewässerten Gewächshäusern

Dies benötigt:

- Energie fürs Beheizen der Gewächshäuser
- Wasser zum Bewässern

Andalusische Provinz Almería:

Gewächshäuser aus Plastikplanen so groß wie Malta!

Tomaten-Saison in Ö:  
Juni bis Oktober,  
danach und davor zu  
kalt für Tomaten



# Kurz zusammengefasst

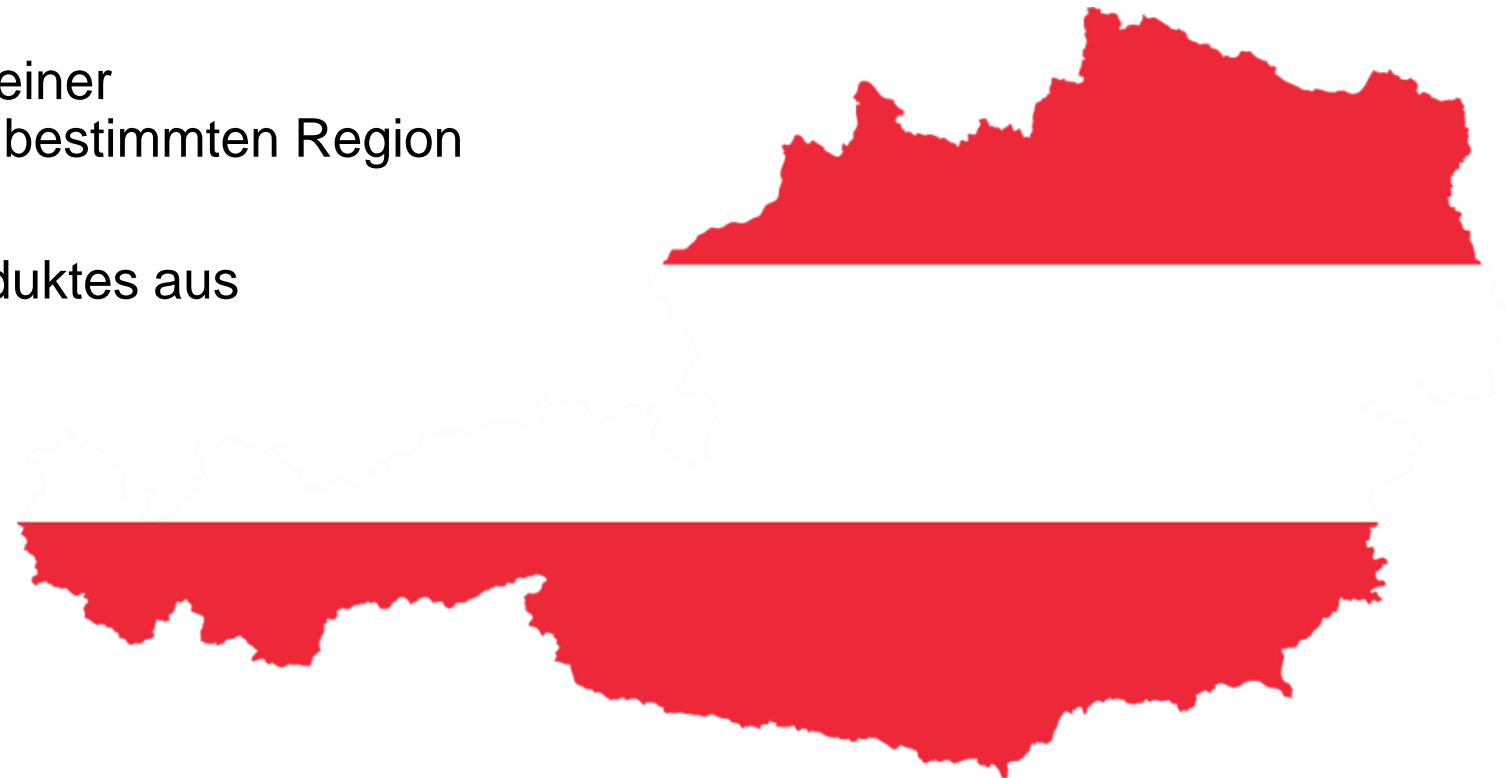
- Hohe Treibhausgas-Emissionen durch Import von Lebensmitteln, vor allem Flugtransporte
- Schlechte Anbau- und Arbeitsbedingungen
- Weniger strenge Vorgaben für den Einsatz von Pestiziden und Chemikalien
- Lange Transportwege und damit verbundener Energieaufwand
  
- Ansprüche nur zum Teil erfüllt



# Regional und saisonal einkaufen

## Was bedeutet „regional“?

- Keine gesetzliche Definition
- Stammt aus der eigenen Region, einer naheliegenden Region oder einer bestimmten Region innerhalb des eigenen Landes
- Sagt nichts über Qualität des Produktes aus
- Bei verarbeiteten Produkten ohne Gütesiegel:  
Ursprungsland → Land, in dem der letzte Be- oder Verarbeitungsschritt erfolgt ist.



# Regional und saisonal einkaufen

## Wie kann ich regional einkaufen?

- Bei frischem Obst und Gemüse: Herkunftsland beachten
- Bei Lebensmittel mit Gütesiegeln und BIO-Produkten muss Herkunftsland angeführt sein
- Auf möglichst unverarbeitete Produkte zurückgreifen
- Kleingedrucktes bei verarbeiteten Produkten lesen
- Hofläden, Wochenmärkte und Gemüseboxen von nahegelegenen Bauern bevorzugen
- Direkt beim Bauern ums Eck einkaufen



# Do it yourself

- Kräutergarten
- Topfgärten am Balkon für Tomaten, Paprika, Salate, Kartoffeln
- Hochbeete für Zucchini, Gurken, Karotten und vieles mehr
- Gemeinschaftsgärten

Oder doch vielleicht SPROSSEN?



# Heimisches Superfood ausprobieren und Lebensmittel-Trends hinterfragen

**Nüsse, Samen und Kerne** als Snack zwischendurch, in Brot oder Müsli  
**Lein- und Walnussöl** für Salate und kalte Speisen.



# Erbsen - Guacamole

## Zutaten:

- 350 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- 3 EL Rapsöl oder Leindotteröl
- 1 Knoblauchzehe
- Saft aus einer Zitrone
- 1 kleine rote Zwiebel
- Chilischote (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Erbsen mit wenig Wasser bedecken und ca. fünf Minuten köcheln lassen. Die gekochten Erbsen pürieren. Knoblauchzehe, Zwiebel und Chilischote hacken und mit dem Öl und dem Zitronensaft unter das Erbsenpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# Bohnen-Walnuss-Aufstrich

## Zutaten:

- 100 g getrocknete Bohnen
- 1 EL Kürbiskernöl
- ½ Zwiebel, klein geschnitten
- 1 TL Tomatenmark
- ½ Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 1 TL Senf
- 4 EL Walnüsse, klein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung: Die getrockneten Käferbohnen am Vortag in lauwarmen Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abseihen und in frischem Wasser mit Bohnenkraut ca. 1,5 Stunden gar kochen (erst nach einer Stunde Bohnen salzen). Mit den restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse mixen.





# Heimisches Superfood ausprobieren und Lebensmittel-Trends hinterfragen

Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Paprika, Brokkoli, Grünkohl oder Sanddorn als **Vitaminbomben**.

Schwarze Johannisbeeren enthalten mehr als dreifach so viel Vitamin C wie Goji-Beeren.  
**Brennnessel**: blutreinigend, entwässernd, entzündungshemmend

**Heimisches Getreide** wie Hirse, Dinkelreis und Buchweizen ausprobieren.  
Es gibt österreichische Reissorten, die frei von Arsen sind!



# Heimisches Superfood - Müsli

## Zutaten:

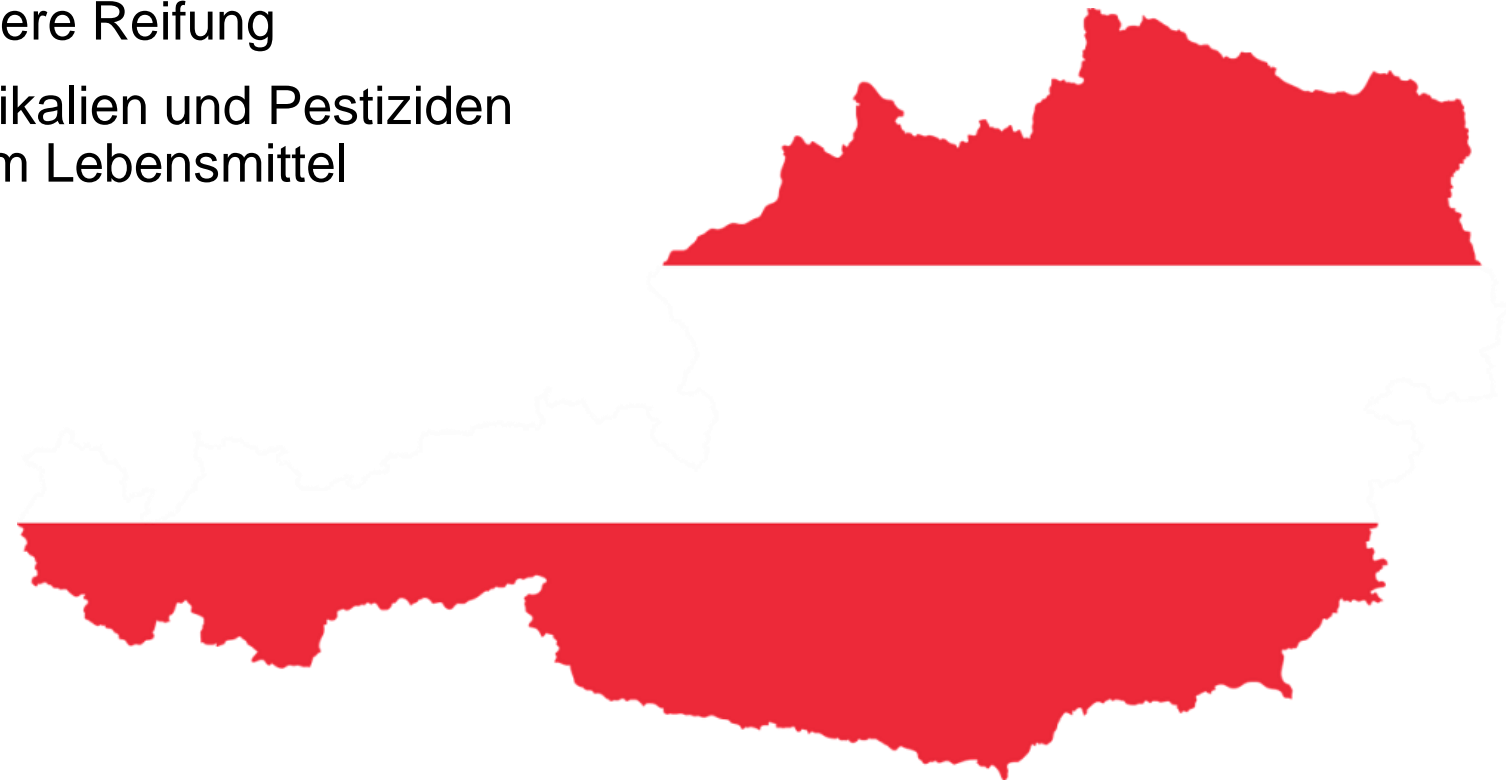
- 2 EL Haferflocken oder Hirseflocken
- 1 EL Haferkleie
- 2 EL Hanfsamen
- 1 EL Leinsamen (geschrotet)
- 3 EL Walnüsse
- 1 Handvoll Beeren (oder z.B. 2 EL Johannisbeeren) oder saisonales Obst
- 1 Becher Naturjoghurt oder pflanzliches Joghurt ohne Zuckerzusatz

Zubereitung: Flocken, Kleie, Samen und Nüsse mit Joghurt vermischen und etwas stehen lassen. Das frische Obst erst kurz vorm Verzehr hinzu geben.



# Gesundheitliche Vorteile bei regionalem Einkauf

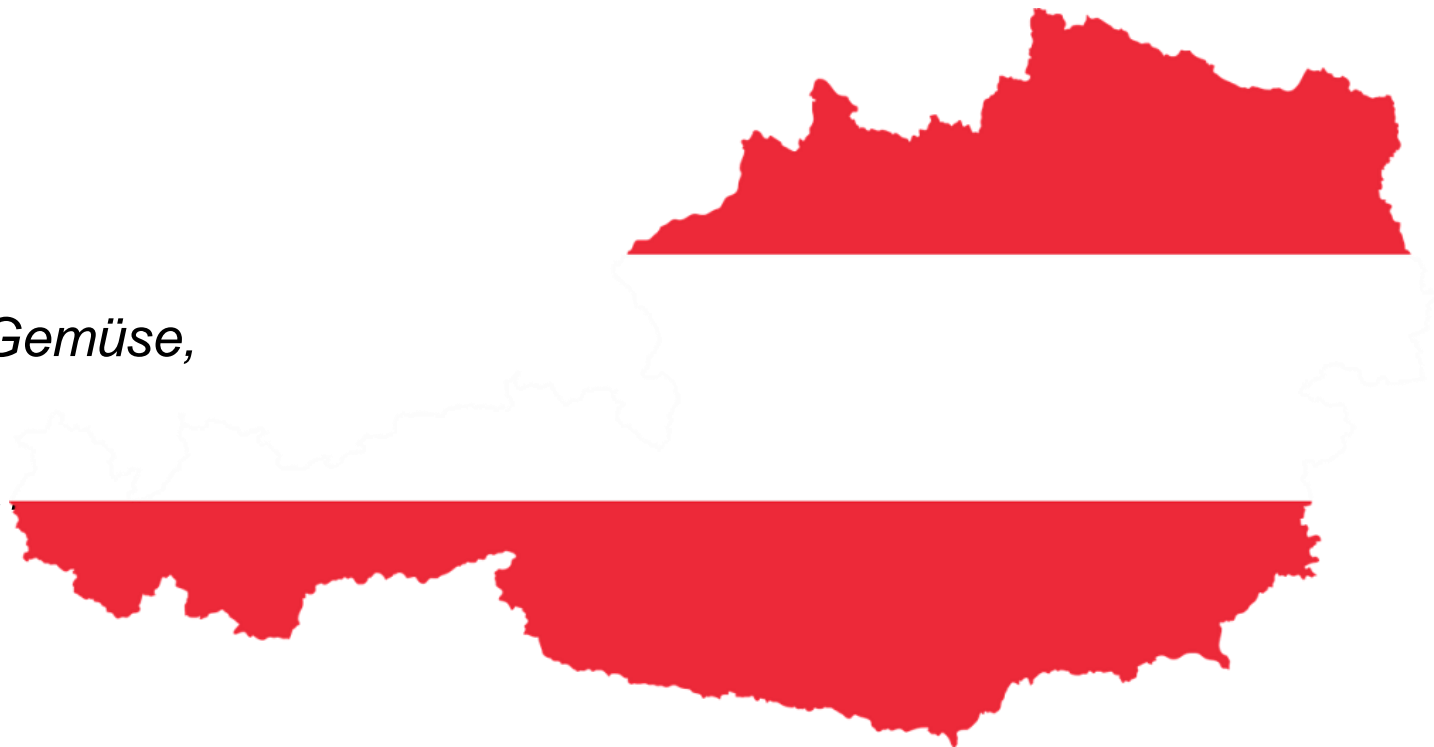
- Mehr Vitamine durch kurze Transportwege und Lagerung
- Geschmacksintensiver durch längere Reifung
- Kontrollierterer Einsatz von Chemikalien und Pestiziden und somit weniger Rückständen im Lebensmittel
- Langfristig: bessere Luftqualität



# Weitere Gründe für den regionalen Einkauf

- Schaffung heimischer Arbeitsplätze
- Wohlgefühl durch Unterstützung regionaler Bauern und Betriebe
- Weniger Verkehr
- Weniger Verpackungsmaterial

*Tipp: Netzsackerl für offenes Obst und Gemüse,  
Stoffsackerl für den Markt,  
Aufbewahrungsboxen für Frischtheke, ...*





# Rezept: Krautstrudel

Zutaten für 4 Personen:

Strudelteig:

- 150 g glattes Mehl
- 1 TL Öl
- Salz, 100 ml lauwarmes Wasser

Fülle:

- ½ kleinen Kopf Weißkraut
- 2 Zwiebeln
- 20 g Vollkornsemmelbrösel
- 1 EL Rapsöl
- Kümmel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Knoblauch



# Bunter Wintersalat

## Zutaten:

- ½ weißen Chicorée,
- 180 g Chinakohl
- 1/8 Rotkraut
- 2 mittlere Karotten
- ½ Apfel
- 2 EL getrocknete Preiselbeeren
- 1 kleine Handvoll Walnüsse

## Für das Dressing:

- Saft aus einer Zitrone
- 1 TL Honig
- 1,5 TL Senf
- 2 EL Walnussöl (oder ein anderes hochwertiges Öl)



# Tipps für den Alltag

- Bevorzugen Sie frisches Obst und Gemüse aus Österreich bzw. der Region
- Ein Blick auf den Saisonkalender hilft Ihnen bei der Wahl saisonaler Obst – und Gemüsesorten.
- Wählen Sie heimische Getreidesorten und Beilagen
- Bevorzugen Sie bei den Eiweißquellen regionale, pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse
  - Tierische Lebensmittel vor allem Fleisch und Fleischprodukte sollen auf ein bis zwei Portionen pro Woche reduziert werden





# Achten Sie auf Ihre Gesundheit und unser Klima!

Auf der ÖGK-Homepage finden Sie:

- Saisonkalender
- weitere Infos und Unterlagen zur Ernährung
- das Video zum Nachsehen

**[www.gesundheitskasse.at/ernaehrung](http://www.gesundheitskasse.at/ernaehrung)**

**Elisa Casadio**, Diätologin und  
Ernährungswissenschaftlerin