

23.11.2021 – 11:34 Uhr

Nachhaltig und pflanzenbasiert essen – eine ganzheitliche Betrachtung für die Schweiz

Nachhaltig und pflanzenbasiert essen – eine ganzheitliche Betrachtung für die Schweiz

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, und die Ausgewogenheit war lange der einzige Fokus bei Konsument:innen und Fachpersonen. Mehr und mehr rückt aber auch der Aspekt der Nachhaltigkeit der Ernährung ins Zentrum. Wie lässt sich also eine ausgewogene Ernährung nachhaltig gestalten? Und was ist überhaupt eine nachhaltige Ernährung? Diesen und anderen Fragen gingen am Swissmilk-Ernährungssymposium vom 22. November 2021 Ernährungsexpert:innen aus der ganzen Schweiz und dem nahen Ausland auf den Grund.

In Ernährungsempfehlungen spielen das Wohl der Tiere und der Zustand von Umwelt und Klima eine immer wichtigere Rolle, auch wollen immer mehr Menschen mit ihrer Ernährung die natürlichen Ressourcen schonen. Dabei werden pflanzliche Produkte meist als besonders umweltfreundlich bewertet, tierische Lebensmittel hingegen wegen ihres grösseren ökologischen Fussabdrucks weniger. Für eine genaue Bewertung müssen neben den Treibhausgasemissionen auch Transport, Verarbeitung, Lagerung und Vertrieb, Land- und Wasserverbrauch, kulturelle und soziale Akzeptanz, die vollwertige Nährstoffversorgung und Lebensmittelpreise berücksichtigt werden.

Doch gibt es überhaupt eine Ernährungsweise, die in allen Punkten überzeugt? Diese Frage beschäftigt Menschen rund um die Erde. Am diesjährigen Symposium wurden verschiedene Ansätze diskutiert. Keine abschliessende Diskussion, wie Projektleiterin Susann Wittenberg resümiert: «Das Thema einer gesunden und nachhaltigeren Ernährung wird uns sicher auch in den nächsten Jahren weiterhin beschäftigen.»

Ernährung und Klima

«Obwohl Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen oder Soja deutlich flächeneffizienter und klimaschonender Eiweiss für die menschliche Ernährung liefern als Milch und Fleisch, bleiben Wiederkäuer für die Ernährungssicherheit zentral», so Urs Niggli, Präsident von agroecology.science, in seinem Referat zur Rolle der Wiederkäuer. Denn, so Niggli, würde man auf die Produkte der weltweit 1,5 Milliarden Rinder verzichten, würde auch landwirtschaftliche Nutzfläche wegfallen, da nicht jedes Grasland auch für den Ackerbau geeignet sei.

Wiederkäuer und Umwelt

Auch Enya Dessibourg, Projektleiterin Nachhaltige Schweizer Milch bei Swissmilk, ging in ihrem Referat auf das Grasland und dessen Fähigkeit, CO₂ zu binden, ein. Der Kuh, so Enya Dessibourg, werde in der Klimadebatte die Rolle eines Sündenbocks zugewiesen – zu Unrecht: Die Wiederkäuer und die mit ihnen verbundenen Emissionen befänden sich in einem natürlichen Kreislauf, und die Kühe seien Teil der Lösung und nicht des Problems.

Nährwerte von Milch und Co.

Reicht es aus, auf tierische Produkte zu verzichten, und schon ernährt man sich gesund? Diese und andere Fragen klärte Ulrike Gonder, freischaffende Wissenschaftsjournalistin und Expertin für gesunde Ernährung. «Im Zuge der aktuellen Nachhaltigkeitsdiskussion entsteht oft der Eindruck, tierische Lebensmittel seien nicht nur nicht nachhaltig, sondern auch per se ungesund und bestenfalls reich an unerwünschten Nährstoffen. Höchste Zeit, einen Blick auf die Fakten zu werfen», so Ulrike Gonder.

Hochkarätige Referent:innen

Auch das weitere Programm am Symposium war dicht besetzt mit hochkarätigen Referent:innen und Themen:

- Christian Schader, Leiter Nachhaltigkeit am Forschungsinstitut für biologischen Landbau, beleuchtete «Zielkonflikte und Synergien zwischen nachhaltiger und gesunder Ernährung in der Schweiz». Erforscht wurden diese Zielkonflikte und Synergien in einem interdisziplinären Projekt im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms 69.
- Mark Drenhaus und Christine Müller, Ernährungsforum Bern, setzen sich mit dem Ernährungsforum Bern für ein selbstbestimmtes, nachhaltiges Ernährungssystem in Bern ein. Sie referierten über das Ernährungssystem allgemein und über eine pflanzenbasierte Ernährung.
- Samuel Mettler, Berner Fachhochschule Gesundheit, klärte über die Zufuhrempfehlungen und die biologische Wertigkeit von Proteinen auf und ging der Frage nach, wie sich ein erhöhter (oder ausschliesslicher) pflanzlicher Proteinanteil in der Ernährung auf die gesamte Proteinversorgung sowie auf die Proteinbilanz auswirkt.
- Martin Schlatzer, Forschungsinstitut für biologischen Landbau, beleuchtete in seinem Vortrag die Machbarkeit einer kompletten Umstellung auf eine biologische Landwirtschaft auf globaler und nationaler (Österreich und Schweiz) Ebene.

Ausblick Symposium

Das virtuelle Symposium 2021 war geprägt von spannenden Fragen und vielleicht auch überraschenden Antworten. «Die Online-Veranstaltung hat gut funktioniert, dennoch möchten wir im nächsten Jahr das Symposium wieder vor Ort durchführen», sagt Susann Wittenberg.

Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk
symposium@swissmilk.ch

Reto Burkhardt, Leiter Kommunikation SMP
079 285 51 01

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100054062/100881652> abgerufen werden.