

DIE LUST AN DER NACHHALTIGKEIT

Mit der Artikelreihe «Ernährung und Genuss» beleuchtet die Fachstelle «Hauswirtschaft und Ernährung» vom Landwirtschaftlichen Zentrum Ebenrain verschiedene Aspekte zum Thema Ernährung. Den Auftakt macht die Frage, was hat Genuss mit Nachhaltigkeit zu tun. Mit dazu gehört auch ein dazu passendes Rezept.

Nachhaltigkeit – der Begriff steht ganz oben auf der Agenda vieler privaten und öffentlichen Organisationen. Die Weltkommission für Umwelt und Entwicklung definierte nachhaltige Entwicklung 1987 als Entwicklung, «die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen». Anders gesagt: nachhaltig konsumieren bedeutet, nur so viele Ressourcen zu verbrauchen, wie wir benötigen, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Danach soll genug übrig bleiben, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse ebenfalls stillen können.

Die «grüne Revolution» in den 60er-Jahren hat viel verändert in der Lebensmittelproduktion und im Konsum. Die Erträge konnten durch Zucht neuer Sorten und Rassen sowie Einsatz von Kunstdünger, Pflanzenschutz- und Futtermitteln und grossflächige Mechanisierung um ein Vielfaches gesteigert werden. Der globale Handel stellt uns ganzjährig ein riesiges Sortiment an Lebensmitteln zur Verfügung. Lebensmittel sind für uns rund um die Uhr einfach zu beschaffen. Der Anteil der Ausgaben für Nahrungsmittel hat sich in den letzten 15 Jahren halbiert und liegt heute in der Schweiz bei nur noch gut 6 Prozent. Dies hat nachweislich einen direkten Zusammenhang mit der Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten.

INTENSIVE PRODUKTION BELASTET UMWELT

Auf der anderen Seite wissen wir um die Belastung von Boden, Luft und Gewässer durch intensive Produktion, und Treibhausgase belasten unser Klima. Hormone und Antibiotika im Fleisch und Fisch und andere Skandale erschüttern uns immer wieder. Kurz gesagt: Wir verbrauchen deutlich mehr als das, was wir benötigen. Gleichzeitig wissen wir um die begrenzten Ressourcen der Erde, welche wir auch kommenden Generationen erhalten wollen. Dieses offensichtliche Ungleichgewicht verpflichtet uns, unser Konsum- und Essverhalten kritisch zu überdenken.

Solche Denkanstösse und Handlungsalternativen aufzuzeigen, gehört zu den Aufgaben des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain. Das machen wir nicht mit dem moralischen Mahnfinger, sondern mit Vermittlung von Zusammenhängen. Gleichzeitig fördern wir mit praxisnahen Ideen für den Alltag einen ausgewogenen, genussvollen Konsum. Denn nachhaltig konsumieren steigert den Genuss, das ist unsere Überzeugung. Die folgenden Vorschläge und Ideen sollen Ihnen Lust machen, Einkauf und Genuss von Lebensmitteln neu zu entdecken.

PRODUKTIONSART

Integrierte und biologische Produktion nach Schweizer Gesetzgebung erfüllen strengere Umweltvorschriften im Vergleich z.B. mit der EU. Gemüse und Früchte aus biologischer Produktion enthalten nachweislich mehr Phenole. Phenole sind unter anderem verantwortlich für das Aroma der Gemüse. Machen Sie den Selbstversuch: Schmeckt das Bio-Rüebli nicht süsser als das konventionelle? Ganz nebenbei enthalten Lebensmittel aus umweltschonender Landwirtschaft auch weniger Pestizidrückstände und sind so Ihrer Gesundheit zuträglich.

SAISONALITÄT UND HERKUNFT

Früchte und Gemüse, die aus der Region stammen, sind frischer und aromatischer als weit geflogene oder lange gefahrene. Wer sich mehrheitlich mit den saisonalen Produkten aus

der Region eindeckt, entdeckt die Vielfalt der Saison: Randen, Rübli, Wirz, Pastinaken, Topinambur, Lauch, Rot- und Sauerkraut, Äpfel und Birnen – die Wintervielfalt schmeckt und ist gesund. Wie sehr freut man sich auf die neue Erdbeerernte, wenn man die letzten dieser roten Früchte vor mehr als einem halben Jahr genossen hat?

Viele Bauernbetriebe locken mit frischen und fein verarbeiteten Produkten vom Hof. Die Karte «Ab ufs Land» von Baselland Tourismus und dem Bauernverband zeigt Ihnen, wo Sie fündig werden. Bauernmärkte bieten regionale Produkte an. Infos finden Sie auf www.baselland-tourismus.ch. Die neue Regionalmarke «Genuss aus Baselland» und Regionallabels zeichnen Lebensmittel aus der Region aus. Wer wissen möchte, wo sein Fleisch herkommt, dem sei der Tag der offenen Bauernbetriebe am 1. Mai 2016 empfohlen.

Mein Tipp: Finden Sie heraus, woher Ihr Essen kommt. Interessieren Sie sich und fragen Sie nach, sei es auf dem Bauernhof, im Restaurant oder beim Detailhändler – unsere Ernährung ist wichtig und spielt eine tragende Rolle für Gesundheit, Landwirtschaft und Umwelt.

LUSTVOLL MIT SAISONALEM OBST AUS DER REGION

Reste-Trifle

500 g Kirschen, entsteint

1 Zitrone, Saft

1-2 EL Zucker (bei konservierten Kirschen weglassen)

mischen, 8 Kirschen für die Garnitur beiseitelegen

1 dl Rahm

schlagen

250 g Naturjogurt, Sauermilch oder Quark (oder eine Mischung)

2-3 EL Zucker, Birnel oder Honig

zugeben, mischen

4-8 alte Guetzli, zerbröseln

abwechslungsweise mit der Creme und den Kirschen in Gläser schichten, mit Kirschen ausgarnieren, mindestens 30 Min. kühl stellen

Varianten

- Frische Kirschen durch konservierte ersetzen, Zucker weglassen
- Kirschen durch andere Früchte oder Beeren ersetzen
- Kirschen durch 4 geschälte, in kleine Schnitzchen geschnittene Äpfel oder Birnen ersetzen, diese mit 3 dl Süssmost knapp weich kochen und abkühlen
- Rahm und Quark durch eine Mischung aus Mascarpone, Blanc battu, saurer Halbrahm, Jogurt etc. ersetzen