

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DER PRAXIS

Die Berücksichtigung von Nachhaltigkeit als Element der Ernährungswissenschaft und Diätetik ist schon seit vielen Jahren von großer Bedeutung. Manche würden sagen, dass es zum ersten Mal mit dem Buch *Diet for a Small Planet* von France Moore Lappé ins Bewusstsein kam. Darin wurde argumentiert, dass eine nachhaltige Landwirtschaft der Schlüssel zum Schutz unseres Planeten für zukünftige Generationen sein könnte.



Nachhaltigkeit ist bei Verbraucher*innen von wachsender Bedeutung und ist ein Bereich, der Verwirrung stiften kann, während man lernt, mit neuer Terminologie und Lebensmittletiketten zurecht zu kommen. Um die Wahrnehmung der Verbraucher*innen in Bezug auf Lebensmittel zu verstehen, führt das International Food Information Council (IFIC) jährlich umfangreiche Umfragen durch. Die Umfrage von 2020 von mehr als 1,000 Amerikaner*innen ergab folgendes:

- Fast 6 von 10 Verbraucher*innen sagen, dass es wichtig ist, dass die Lebensmittel, die sie kaufen oder verzehren, auf klimafreundliche Weise hergestellt werden (auch 2019 haben 54% ähnliches gesagt).
- 40 % sagen dasselbe, wenn sie wissen, dass die Lebensmittel mit landwirtschaftlichen Technologien produziert wurden, die versuchen, die Auswirkungen auf die natürlichen Ressourcen zu reduzieren.
- Ein Hindernis bei der Auswahl nachhaltiger Produkte ist mangelndes Wissen und eine eingeschränkte Kennzeichnung. Etiketten mit der Aufschrift „Nachhaltige Herkunft“ und wiederverwertbare Verpackungen können bei der Entscheidung helfen, aber mehr als 6 von 10 der Befragten gaben an, dass es schwierig ist zu wissen, ob ihre Lebensmittelauswahl nachhaltig ist.

Quelle: <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2020/06/IFIC-Food-and-Health-Survey-2020.pdf>

In der jüngsten IFIC Umfrage von 2021 gab die Hälfte (53%) der Befragten an, dass, wenn es leichter wäre zu verstehen, welches Ausmaß ihre Entscheidungen haben, es einen größeren Einfluss auf ihre Kaufentscheidung haben würde. Von denen, die glauben, dass ihre Entscheidungen einen erheblichen Einfluss haben, sagen 2 von 3 (67%) der Befragten, dass Nachhaltigkeit ein wichtiger Kauffaktor ist.

Quelle: <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2021/05/IFIC-2021-Food-and-Health-Survey.May-2021-1.pdf>

SO STEIGERN SIE IHREN NACHHALTIGKEITS-IQ

Das Verständnis der Einschränkungen des globalen Nahrungsmittelsystems (Klimawandel, Landnutzung und Bevölkerung) ist ein wichtiger Entwicklungsbereich für Ernährungsexperten, um eine Ernährung zu fördern, die sowohl die menschliche Gesundheit als auch die Gesundheit unseres Planeten unterstützt. Letzteres scheint auf den ersten Blick ein monumentales Thema zu sein, und da sich Ihre Klient*innen mehr und mehr für Nachhaltigkeit interessieren, ist es wichtig, dass auch Sie sich weiterbilden. Beginnen wir mit einigen Begriffen. Nachhaltigkeit zu definieren, ist gar nicht so einfach. Es gibt viele Arten, dieses komplexe Thema zu betrachten: durch soziale, wirtschaftliche oder ökologische Aspekte – und es ist kompliziert.

ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT

wird im *Journal of Environmental Sustainability* definiert als „die Bedingung für Gleichgewicht, Widerstandsfähigkeit und Zwischenmenschlichkeit, die es der menschlichen Gesellschaft erlauben, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, während dabei weder die Kapazität des unterstützenden Ökosystems überschritten wird, um die zur Deckung dieser Bedürfnisse erforderlichen Leistungen weiter zu generieren, noch, dass unser Handeln die biologische Vielfalt verringert.“

LANDWIRTSCHAFTLICHE NACHHALTIGKEIT

bedeutet gesunde Lebensmittel auf eine Art und Weise anzubauen, die das Land für künftige Generationen schützt.

BEI NACHHALTIGER ERNÄHRUNG

geht es darum, Lebensmittel zu wählen, die gesund für unsere Umwelt und unsere Gesundheit sind. Laut der 2019 EAT-Lancet Kommission zu gesunder Ernährung aus nachhaltigen Lebensmittelsystemen würde ein globaler Wandel zu mehr pflanzenbasierten Lebensmitteln dazu beitragen, die wachsende Bevölkerung mit einer nahrhaften und nachhaltigen Ernährung versorgen zu können.

Nachhaltige Ernährung zeigt sich in den sich verändernden Food-based Dietary Guidelines (FBDGs), wo die nationalen Lebensmittelstrategien vieler Länder, darunter Deutschland, Italien, Großbritannien und Frankreich, Nachhaltigkeit als einen Bestandteil einer gesunden Ernährung widerspiegeln.*

*<http://www.fao.org/3/i5640e/i5640e.pdf>



Alle sind gemeinsam auf einer Reise, um herauszufinden, was nachhaltige Ernährung bedeutet. Ein Lebensmittel kann nicht nur nach einem Faktor beurteilt werden, wie z.B. Wasserverbrauch. Man sollte das Ganze holistisch betrachten und weitere Umweltfaktoren in Betracht ziehen, wie beispielsweise:

- CO₂ Emissionen
 - Landnutzung
 - Wasserverbrauch
 - Bienengesundheit
 - Bodenverfall
- Lokale Auswirkungen, einschließlich Transport
 - Nährstoffausbeute der produzierten Lebensmittel (Nährstoffwerte, die man aus den Ressourcen gewinnt, die man für den Anbau verwendet)

Wir können Ihnen von der Nachhaltigkeitsreise des Almond Board of California berichten und den Schritten, die wir unternommen haben. Beim Almond Board setzen wir auf nachhaltigen Mandel-Anbau. Dafür nutzen wir Produktionspraktiken, die wirtschaftlich tragfähig sind und auf wissenschaftlicher Forschung, gesundem Menschenverstand und dem Respekt für die Umwelt, Nachbarn sowie den Angestellten basieren. Das Ergebnis ist ein vielfältiges, nahrhaftes und sicheres Lebensmittel

MANDELN ALS STUDIE, UM NACHHALTIGE ERNÄHRUNG ZU VERSTEHEN

Hintergrund der Nachhaltigkeitsbemühungen des Almond Board

Mandelanbau ist eine Familienangelegenheit angefeuert von einer Leidenschaft, nachhaltige Lebensmittel anzubauen. 90 Prozent der 7,600 kalifornischen Mandelfarmen sind Familienfarmen, viele davon in Besitz der dritten oder vierten Generation, die auf dem Land leben und planen, es an ihre Kinder weiterzugeben. Das bedeutet, dass wir uns der Notwendigkeit einer verantwortungsvollen Farmwirtschaft bewusst sind und den sorgfältigen Umgang mit Ressourcen für künftige Generationen kennen.

Kalifornien ist einer von fünf Orten der Welt mit dem mediterranen Klima, welches für den Mandelanbau benötigt wird. Es ist auch der effizienteste Ort des Planeten, um Mandeln anzubauen – reichhaltige Böden, natürliche Ressourcen und eine gute Infrastruktur sowie innovative Forschung und Technologie.

Seit fast 50 Jahren haben kalifornische Mandelbauern Millionen Dollar die Forschung investiert, die helfen soll, um Mandeln besser, sicherer und gesünder anzubauen. Mit Zielen in den Bereichen Zero Waste, Wassereffizienz, Schädlingsbekämpfung und Luftqualität, setzen die Almond Orchard 2025 Goals die Arbeit zur Verbesserung des Mandelanbaus für die Zukunft der Landwirtschaft und einen gesünderen Planeten fort.

Als verantwortungsbewusst und unter einem Zero-Waste-Ansatz angebaute, pflanzenbasierte Lebensmittel sind nährstoffreiche kalifornische Mandeln ein wichtiger Bestandteil einer klimafreundlichen Ernährung¹, die Sie mit gutem Gewissen genießen können.

¹ Kendall A, Marvinney E, Brodt S, Zhu W. Life cycle-based assessment of energy use and greenhouse gas emissions in almond production, Journal of Industrial Ecology, 2015.

KERNBEREICHE DES NACHHALTIGEN MANDELANBAUS

WASSER

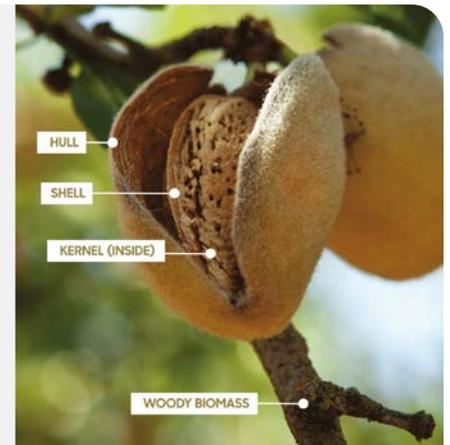
Mandelbäume haben ungefähr den gleichen Wasserverbrauch wie andere Frucht- und Nussbäume in Kalifornien. Generell ist es so, dass Pflanzen mehr Energie, und damit auch Wasser, benötigen, um Proteine und Fette zu produzieren statt Kohlenhydrate und Zucker. Weil Mandeln mehr Wasser benötigen als das meiste Obst oder Gemüse, sind sie auch reich an wichtigen Nährstoffen, guten Fetten und Proteinen.



Zukunftspläne: Mit einem Engagement für Wassereffizienz und Jahrzehnten an Forschung und Innovation, haben die Mandelbauern den Wasserverbrauch, der für das Wachstum jeder Mandel benötigt wird, zwischen den 1990ern und 2010er Jahren um 33 Prozent reduziert. Bis 2025 wollen sie weitere 20 Prozent erreichen.

SMART FÜRS KLIMA

Mandeln können nicht in großen Mengen in allen Teilen Europas angebaut werden und müssen deshalb importiert werden. Anders als frisches Obst und andere verderbliche Waren, werden kalifornische Mandeln nach Europa verschifft und nicht geflogen. Der Transport erfolgt dabei in Containern, die entworfen wurden, um die Haltbarkeit zu maximieren und die Transportemissionen zu verringern. Darüber hinaus gleichen die derzeitigen Mandelanbaupraktiken etwa 50% des CO₂ aus, das bei der Mandelproduktion ausgestoßen wird.



Die kalifornischen Mandelbauern engagieren sich dafür, einen hundertprozentigen Zero-Waste-Ansatz auf den Plantagen zu erreichen, indem sie alles, was sie anbauen, optimal nutzen. Die nahrhaften Mandeln, die wir essen, wachsen in Schalen, geschützt von einer Hülle an einem Baum. Die Hüllen werden zu Viehfutter weiterverarbeitet, wodurch der Bedarf, weitere Nutzpflanzen anzupflanzen, entfällt. Die Schalen werden als Viehstreu verwendet. Sowohl die Hüllen als auch die Schalen können dafür genutzt werden, um Pilze zu züchten, recycelte Kunststoffe zu stärken und sogar zum Bier brauen.

Zukunftspläne: Mit weiteren Produktionsverbesserungen und politischen Änderungen könnte die kalifornische Mandelindustrie langfristig CO₂-neutral oder sogar CO₂-negativ werden.

Erfahren Sie mehr über unsere Almond Orchard 2025 Goals:

<https://www.almonds.de/almond-industry/2025-goals>



BIENEN

Bienen und Mandeln sind eine von der Natur geschaffene Partnerschaft. So wie Mandeln ein nahrhafter Snack für uns sind, sind Mandelpollen sehr nahrhaft für Bienen. Deshalb verlassen sie die kalifornischen Mandelplantagen stärker als bei ihrer Ankunft. Die kalifornische Mandelindustrie ist seit 1995 führend in der Forschung zur Gesundheit von Bienen, damit Bauern sichere und einladende Lebensräume auf ihren Plantagen schaffen können.² Kalifornische Mandelplantagen versorgen Bienen mit ihrer ersten nahrhaften Nahrung des Jahres, indem sie alle zehn Aminosäuren liefern, die ihre Ernährung benötigt.³



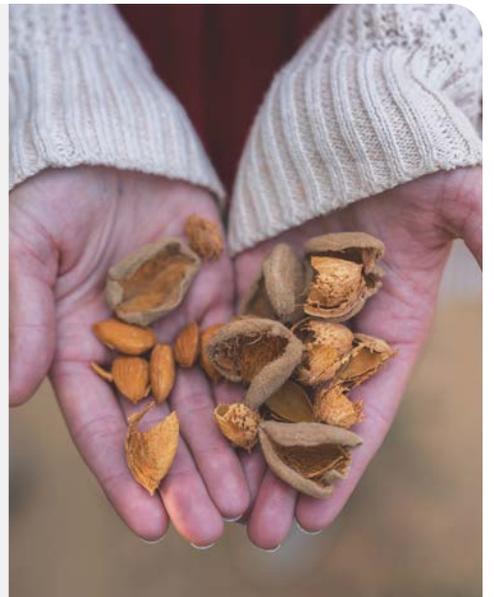
Zukunftspläne: Seit 1995 ist die kalifornische Mandelindustrie führend in der Forschung zur Gesundheit von Bienen, damit Bauern sichere und einladende Lebensräume auf ihren Farmen anbieten können.

NÄHRSTOFFGEHALT

Seit 1995 unterstützen Mandelproduzenten und Händler die Wissenschaft, um die Gesundheitseffekte von Mandeln auf Herzkrankheiten, Diabetes und Gewichtskontrolle zu verstehen. Mit etwa 190 veröffentlichten Forschungsarbeiten, und weiteren Studien in Arbeit, gehören Mandeln zu den am meisten untersuchten Lebensmitteln weltweit.



Eine 30-Gramm-Portion liefert 175 kcal Energie, 6 Gramm Pflanzenprotein und 4 Gramm Ballaststoffe.



Zukunftspläne: Wir widmen uns der ernährungswissenschaftlichen Forschung, um zu verstehen, wie Mandeln in pflanzenbasierte, klimafreundliche Ernährungsrichtlinien passen und die Qualität der Ernährung als wichtiges Mittel des allgemeinen Gesundheitszustands zu verbessern.

² Ellen Topitzhofer, et al. Assessment of Pollen Diversity Available to Honey Bees in Major Cropping Systems During Pollination in the Western United States. *Journal of Economic Entomology*. 2019.

³ Ramesh Sagili. Department of Horticulture, Oregon State University.

QUELLEN FÜR GESUNDHEITSEXPERTEN

Es ist leichter denn je mehr über nachhaltige Ernährung zu erfahren und viele Verbände und Gesundheitseinrichtungen haben spezielle Themenbereiche, die sich dem Thema widmen und über von Experten begutachtete Ressourcen verfügen. Erkundigen Sie sich auch bei ihrer örtlichen Universität nach dem Kursangebot zu nachhaltiger Ernährung.

Academy of Nutrition and Dietetics:

<https://www.eatrightfoundation.org/why-it-matters/public-education/future-of-food/sfs/>
<https://www.eatright.org/health/lifestyle/culture-and-traditions/sustainable-eating>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft – Gesunde Ernährung:

https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung_node.html;jsessionid=9AC1048C79AD54324603E76F2F3F460E.live922

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft – Nachhaltiger Konsum:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Nachhaltige-Konsum/konzept-nachhaltige-ernaehrung.pdf;jsessionid=533B3E84D16FD1F4828BDC35A8C50F11.live851?__blob=publicationFile&v=3

EAT Forum:

<https://eatforum.org/>

Food and Agriculture Organization of the UN:

<http://www.fao.org/nutrition/>
<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions> (more FBDG information)

United Nations' Sustainable Development Goals (SDGs):

<https://sdgs.un.org/goals>

2021 Almond Board Virtual Orchard Tour:

Besuchen Sie die Mandelplantagen von zu Hause aus.

<https://youtube.com/playlist?list=PL-4hcdcwd4bgGfZDdtIGjDewb9eEoXvng>