

Klimafreundlich essen mit der CO₂-Challenge

Mit ihrem Ende 2022 veröffentlichten Buch „Klimafreundlich essen mit der CO₂-Challenge“ möchte die Stiftung Warentest Menschen, die ihre persönliche Ernährungswende schon lange planen, den letzten Motivationskick geben. Das Buch ist Kochbuch, Spielanleitung und Fundgrube für praxistaugliche Informationen rund um eine klimafreundliche Ernährung.

Die Idee einer CO₂-Challenge ist nicht ganz neu, werden wir doch ständig dazu aufgefordert, unseren persönlichen CO₂-Fußabdruck zu verkleinern. Doch dieses Buch geht buchstäblich ans Eingemachte: Es präsentiert eine „Klima-Diät“ und liefert neben 50 Rezepten dezidiertes Hintergrundwissen, um theoretisch mögliche CO₂-Einsparungen durch die Ernährung verstehen, einordnen und schließlich auch umsetzen zu können. Gegliedert ist das 176 Seiten starke Paperback-Buch in fünf Kapitel – sogenannte Level –, die sich an den Grundsätzen für eine nachhaltige Ernährung nach Dr. Karl von Ko-



erber orientieren. In gut verständlicher Sprache liefert der Journalist Christian Eigner faktenbasiertes Alltagswissen, etwa wie sich mit selbst gemachten Fixprodukten Müll – und damit CO₂ – einsparen lässt. Dabei beruft er sich fachlich auf die Unterstützung des Ifeu-Instituts für Energie- und Umweltforschung. Die Rezepte entwickelte die Oecotrophologin Astrid Büschler.

Zielgruppe des Buches sind vor allem Menschen, die sich flexitarisch ernähren möchten – und Zahlen lieben. Sie erfahren zum

Beispiel, wie sie ein „Hähnchen Stroganoff“, angelehnt an die bekannte Variante mit Rinderfilet, zubereiten und dabei durch die Verwendung von Hähnchenbrustfilet mehr als 80 Prozent CO₂ pro Portion einsparen können. Oder wie stark ein „Kartoffel-Kichererbsen-Curry“ das CO₂-Konto entlastet. Konkrete Zahlen zu möglichen CO₂-Einsparungen ziehen sich wie ein roter Faden durch das Buch. Deutlich macht es dabei auch: Nicht nur tierische Lebensmittel belasten das CO₂-Konto. Die Klimabilanz von Reis etwa ist kaum besser als die von Schweinehaltung. Ein „Staudensellerie-Graupotto“ aus Perlgraupen mag kulinarisch weniger bekannt, aber eine interessante Risotto-Variante sein. Diese und viele weitere spannende Rezeptideen motivieren in jedem Fall dazu, die CO₂-Challenge im Freundes- oder Familienkreis zumindest einmal zu testen.

Dr. Christina Rempe, Berlin

Klimafreundlich essen mit der CO₂-Challenge

Christian Eigner, Rezepte: Astrid Büscher
Stiftung Warentest 2023
176 Seiten
ISBN 978-3-7471-0577-1
Preis: 20,00 Euro

Wer bestimmt, was wir essen?

Ernährung zwischen Tradition, Utopie, Markt und Moral

Wer bestimmt, was wir essen? Fundierte Grundlagen und Denkanstöße zu dieser Frage gibt der Professor für Kulturanthropologie Gunther Hirschfelder als Herausgeber und Mitautor des gleichnamigen Sammelbands. Der Titel ist Teil einer aktuell zehnbändigen Reihe „Perspektiven auf Gesellschaft und Politik“. Sie ermöglicht Interessierten, sich eine eigene Meinung zu zentralen politischen Fragen zu bilden – etwa zur Ernährung, zur Klimakrise oder zur Meinungsfreiheit. Kurz: Überall dort, wo die Forschungsliteratur sperrig ist und die mediale Berichterstattung oft auf niedrigem Niveau verbleibt.

Im Themenfeld „Ernährung“ wird Hirschfelder gemeinsam mit seinen acht Mitautorinnen und -autoren unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen diesem Anspruch fachlich fundiert und inhaltlich vielseitig gerecht. Weit überwiegend leicht verständlich, immer gut strukturiert und stets objektiv liefern sie in neun Kapiteln auf rund 190 Seiten kompaktes Wissen zur Ernährung in Vergangenheit,



Gegenwart und Zukunft. Dabei geht es ihnen keineswegs darum, eine Empfehlung für oder gegen einen bestimmten Ernährungsstil auszusprechen. Das Buch ist vielmehr eine kritische Bestandsanalyse zu der Frage, wie Tradition, Wirtschaft, Politik, Moral und Medien unser Essverhalten prägen. Dabei kommt bisweilen Vertrautes zu Tage, wie die Feststellung der Historikerin Veronika Settele, dass trotz hoher gesellschaftlicher Empörung über Missstände in der Tierhaltung Bio-Fleisch einen nur marginalen Anteil am Fleischkonsum ausmacht. Und auch weniger Offensichtliches: So etwa attestiert der Professor für Bioökonomie und Autor Jan Gros-

sarth den Boulevard-Medien keinerlei pädagogische Absicht hin zu einer gesunden Ernährungsweise.

Das Buch schließt mit zwei Beiträgen über Future Food und einer Bilanz. Dabei geht es um technologische Möglichkeiten und deren Abhängigkeiten von gesellschaftlicher Akzeptanz sowie um Traditionsbrüche im Essverhalten, die sich aufgrund von Individualisierung und Prekarisierung der Bevölkerung vollziehen. Speziell hier fällt auf, dass die gesellschaftliche Dimension von (Fehl-)Ernährung in dem Sammelband außen vor bleibt. Angesichts steigender Belastungen für das auf die Solidargemeinschaft gestützte Gesundheitssystem hätte dieser Aspekt den Themenüberblick noch bereichern können. Doch auch so bietet das Buch gelungene Einblicke in unser Ernährungssystem, die dazu anregen, die eigene Rolle als Konsument der ebenso kritisch zu hinterfragen wie gängige Rollenzuschreibungen von industrieller Produktion, Politik und Medien.

Dr. Christina Rempe, Berlin

Wer bestimmt, was wir essen?

Gunther Hirschfelder (Hrsg.)
W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart 2022
190 Seiten
ISBN: 978-3-17041675-8
Preis: 19,00 Euro

Öfter mal die Sau raus lassen!

„Ganz entspannt“ der dreifachen Krise mit Klimawandel, neuen Pandemien und Abnahme der Biodiversität begegnen und so essen, dass es uns, anderen Menschen, Tieren und Umwelt gut geht – das klingt wie eine Herkulesaufgabe. Ist es aber nicht!

„Haben wir nicht schon genug Probleme?“, mag sich manche/r fragen. Ja, und das ist genau der Punkt. Gerade weil wir mehr als genug Probleme haben und uns von Krise zu Krise hangeln, und weil heute alles global zusammenhängt, müssen Lösungen her. Wir haben nicht mehr viel Zeit, um fatale Entwicklungen zu stoppen und bessere Bedingungen zu ermöglichen. Zugleich waren die Möglichkeiten, etwas Entscheidendes zum Guten hin zu verändern, noch nie so gut wie jetzt. Warum das so ist, und was jede und jeder von uns tun kann, erklären Dr. Markus Keller und Annette Sabersky in diesem Buch ausführlich, anschaulich und unterhaltsam. Los geht es mit Ernährungsmythen im Rea-



lity-Check. Davon gibt es reichlich, wenn es um überwiegend oder ausschließlich pflanzliches Essen geht, etwa „Männer brauchen Fleisch“ oder „Wer nur Grünzeug isst, bekommt zu wenig Eiweiß“ – solche und andere Mythen halten den Fakten heute nicht mehr stand.

Es folgen Kapitel über die Vorteile pflanzenbasierter Ernährung mit all ihren Facetten – auf der Grundlage vieler Studien und tatsächlich „ganz entspannt“. Doch auch die sehr unangenehmen Themen wie Kinderar-

beit und menschenunwürdige Arbeitsbedingungen selbst in Deutschland kommen zur Sprache, und jede/r von uns kann und sollte eigene Schlüsse daraus ziehen.

Natürlich kommt auch die Praxis nicht zu kurz: Das Kapitel „Pflanzlich essen – So geht es!“ zeigt, was in welchen Anteilen auf den Teller gehört und was alles möglich ist. „Planetengerecht und gesund einkaufen“ schließlich behandelt wie ein kleines Lexikon Wissenswertes von Algen bis Zuckeralternativen und gibt viele Tipps.

Fazit: Das Buch hält, was Titel und Untertitel versprechen, und empfiehlt sich nicht nur Menschen, die vegetarisch oder vegan leben möchten. Denn, so heißt es im Buch: „Wir müssen nicht alle Veganer werden, aber wir sollten alle immer veganer werden.“ ●

Ruth Rösch, Düsseldorf

Öfter mal die Sau rauslassen!

Wie wir mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben und das Klima retten

Dr. Markus Keller, Annette Sabersky
Eugen Ulmer KG, Stuttgart 2022
400 Seiten
ISBN 978-3-8186-1485-0
Preis: 20,00 Euro

3 Grad mehr

So ist die Heizeit noch zu verhindern

Wie sieht eine Welt mit drei Grad globaler Erwärmung aus? Was bedeutet das für Klima und Wetter? Oder für Wirtschaft und Gesellschaft? In dem von Klaus Wiegandt, Stifter und Vorstand von „Forum für Verantwortung“, herausgegebenen Buch „3 Grad mehr“ stellen namhafte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dar, welche Szenarien uns drohen. Aber sie machen auch Mut.



Auf dem Klimagipfel von Paris wurde 2015 in Nachfolge des Kyoto-Protokolls ein Klimaabkommen beschlossen, das die globale Erwärmung auf deutlich unter zwei Grad Celsius, möglichst 1,5 Grad Celsius, begrenzen sollte. Mittlerweile gehen Forschende davon aus, dass wir auf eine drei Grad wärmere Welt zusteuern. Einige der Folgen: extreme Hitze und Starkregen, tropische Wirbelstürme und steigende Meeresspiegel, Dürren und Artensterben sowie Klimamigration. Auch der Blick auf Nahrungsmittelproduktion und Ernährungssicherheit ist bei einem „Weiter so“ nicht gerade erbaulich. Doch die Autorinnen und Autoren belassen es nicht dabei, düstere Zukunftsvisionen zu zeichnen, sie nennen

gleichzeitig zahlreiche Lösungsansätze und konkrete Maßnahmen. Die meisten davon liefert die Natur – ob der Stopp der Regenwaldabholzung, die Wiedervernässung trockengelegter Moore oder der Humusaufbau durch eine regenerative Landwirtschaft.

Trotz ausnahmslos guter und verständlicher Sprache sowie zahlreicher Bilder, Illustrationen und Infokästen ist „3 Grad mehr“ kein einfaches Buch. Es lohnt sich aber. Denn es macht Beitrag für Beitrag deutlich, warum wir sofort entschiedene Klimaschutzmaßnahmen brauchen.

„Um das 1,5-Grad-Ziel einzuhalten, muss die Welt endlich in den ernsthaften Krisenmodus schalten, wie die jungen Menschen von

Fridays for Future völlig zu Recht einfordern. Klimaschutz muss dazu die höchste Priorität bekommen“, schreibt Klimaforscher Stefan Rahmstorf. Forstwissenschaftlerin Susanne Winter formuliert es so: „Die Einhaltung des Pariser Klimaabkommens ist das winzige Schlüsselloch in eine Zukunft, die der Gegenwart ähneln könnte. Wille und Anstrengungen, um das Klima in etwa so zu erhalten, wie wir es kennen, müssen deutlich verstärkt werden.“

Dafür braucht es schnelle politische Entscheidungen, finanzielle Mittel und eine aufgeklärte Zivilgesellschaft. Denn – so lautet eine weitere wichtige Botschaft des Buches – ohne den Rückhalt durch die Bevölkerung werden sich Maßnahmen der Klimapolitik nicht umsetzen lassen. Daher sollte „3 Grad mehr“ eigentlich Pflichtlektüre sein. ●

Melanie Kirk-Mechtel, Bonn

3 Grad mehr

Ein Blick in die drohende Heizeit und wie uns die Natur helfen kann, sie zu verhindern

Klaus Wiegandt (Hrsg.)
oekom verlag, München 2022
352 Seiten
ISBN 978-3-96238-369-5
Preis: 25,00 Euro