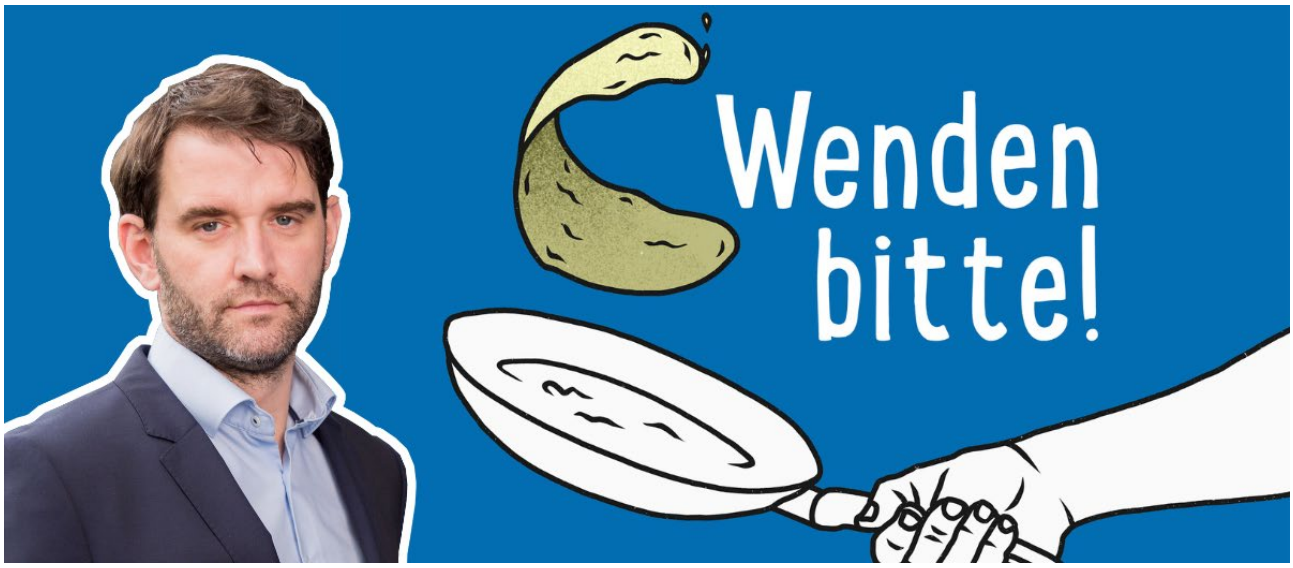


Transkript zum Podcast „Wenden bitte!“: „Wie kommt die Nachhaltigkeit auf den Teller?“

Begrüßung & Frühstücks-Check: Was ist nachhaltige Ernährung? 2

Themenüberblick 4

Planetare Belastungsgrenzen 4

Die Planetary Health Diet: Prinzipien & Alltagstauglichkeit 5

„Make the Healthy Choice the Easy Choice“: Supermärkte & Hersteller 8

Gemeinschaftsverpflegung & Politische Stellschrauben 10

Wahre Preise, Marketing & Greenwashing 11

Fazit & Ausblick: Der Dreiklang der Ernährungswende 12

Begrüßung & Frühstücks-Check: Was ist nachhaltige Ernährung?

Nadine Kreutzer:

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge. Ich bin Nadine Kreutzer, Moderatorin und Journalistin. Schön, dass ihr dabei seid.

Mandy Schoßig:

Ja, hallo auch von mir bei „Wenden, bitte!“. Ich bin Mandy Schoßig. Ich leite die Kommunikation am Öko-Institut. So, erzähl mal, was gab's bei dir zum Frühstück?

Nadine Kreutzer:

Was es bei mir heute zum Frühstück gab? Also, ich bin eher Team herzhaft. Es gab bei mir Brot, es gab einen Hummus-Aufstrich und ein paar Tomaten. Und bei dir?

Mandy Schoßig:

Ich esse immer das gleiche, habe ich den Eindruck. Ich esse immer Müsli. Unterschiedliche Früchte, heute Birne und Apfel, relativ saisonal würde ich sagen. Walnüsse vom Schwiegerpapa und einen schwarzen Tee.

Und was war jetzt davon nachhaltiger, würdest du sagen?

Nadine Kreutzer:

Ich würde sagen, Hummus ist schon mal sehr nachhaltig. Ist natürlich die Frage, ob das als Begründung reicht. Vielleicht war dein Frühstück natürlich bio von irgendeinem tollen Obstbaum aus Brandenburg, wo du um die Ecke dann ab und zu mal eine kleine Pause einlegst und ja, zwei Scheiben Brot, keine Ahnung. Das ist ja gleich eine ganze Wissenschaft. Ich weiß es nicht.

Mandy Schoßig:

Ja, die Walnüsse waren jedenfalls auch aus dem eigenen Garten und Hafermilch hatte ich noch. Also ich würde schon sagen, ich gewinne, oder?

Nadine Kreutzer:

Meinetwegen gebe ich dir die goldene Pflaume, passend zur Jahreszeit. Aber eine Frage ist genau mindestens so interessant: Selbst, wenn wir wissen, was nachhaltiger ist und nachhaltig auch auf unserem Tisch liegen könnte oder auf unserem Teller, warum ernähren wir uns dann nicht automatisch so jeden Tag?

Mandy Schoßig:

Ja, genau. Und was ist das überhaupt genau, nachhaltige Ernährung? Das wollen wir heute anschauen und auch so drumherum gucken: Was macht uns eigentlich nachhaltige Entscheidungen leicht, was macht sie vielleicht schwer, unnötigerweise schwer? Und darüber sprechen wir heute mit Dr. Florian Antony. Florian ist stellvertretender Leiter des Bereichs Produkte und Stoffströme am Öko-Institut und beschäftigt sich schon ganz viele Jahre mit nachhaltigem Konsum und nachhaltigen Ernährungssystemen. Er untersucht unter anderem mit Ökobilanzen, welche Umweltwirkung Produkte und Produktionsprozesse haben und auch wie Unternehmen, Politik und Verbraucher*innen dazu beitragen können, Ernährung nachhaltiger zu machen. Hallo Florian, schön, dass du da bist.

Dr. Florian Antony:

Ja, hallo zurück und herzlichen Dank für die Einladung.

Nadine Kreutzer:

Sehr gerne, lieber Florian. Jetzt haben wir beide schon offengelegt, was wir heute gefrühstückt haben. Das möchten wir natürlich auch von dir gerne wissen. Was war denn auf deinem Frühstücksteller?

Dr. Florian Antony:

Ja, ich habe schon sehr aufmerksam zugehört. Ich würde mal sagen, ich kann wahrscheinlich knapp mithalten. Ich frühstücke tatsächlich nur eine Tasse Kaffee morgens.

Mandy Schoßig:

Oh, geht schon über die Menge, ne? Und du beschäftigst dich ja jeden Tag mit nachhaltigem Konsum, nachhaltiger Ernährung. Kannst du da eigentlich noch unbefangen einkaufen gehen und essen oder läuft da im Kopf ständig die Ökobilanz mit?

Dr. Florian Antony:

Also es wäre gelogen zu behaupten, dass es nicht so ist, dass ich nicht auch immer mal wieder dran denke oder aber auch einfach versuche, so eine grobe Abschätzung zu machen. Was ich aber bei mir persönlich festgestellt habe, ist: Es geht mir gar nicht mehr so sehr darum, die Zahlenwerte selber zu berechnen, sondern was mich tatsächlich interessiert, ist: Wie ist der Markt aufgebaut, also wie ist ein Supermarkt aufgebaut, wie sind die Regale, wie werden die verschiedenen Produkte angeboten, wie zugänglich sind auch aus unserer Sicht ökologisch empfehlenswerte Produkte. Das ist eher so die Brille, mit der ich durch den Supermarkt laufe, und ja, da gibt es auch tatsächlich sehr, sehr große Unterschiede.

Nadine Kreutzer:

Ja, siehst du, jetzt hätte ich dich gern gefragt, ob sich dein eigener Speiseplan durch deine Forschung verändert hat, aber dann ist es bei dir der Blick im Supermarkt. Du gehst wahrscheinlich dann wirklich mit einer ganz anderen Sicht in den Supermarkt jedes Mal rein, oder?

Dr. Florian Antony:

Na ja, gut, die Regale, in denen ich regelmäßig einkaufe, die kennt man dann irgendwann. Da nimmt man eher die Veränderungen wahr und freut sich auch mal, wenn man saisonale Veränderungen wahrnimmt. Wo ich aber schon sagen würde, dass sich durch die Forschung der Speiseplan von mir und in der Folge dann auch der Familie verändert hat, ist ein bisschen anders, als man es vielleicht denken könnte: Aus meiner Sicht ist das sehr viel vielfältiger geworden, weil wir uns dadurch, dass wir uns gefragt haben: Was gibt's denn für interessante Alternativen, für spannende Alternativen in unseren Standardgerichten, deutlich breiter aufgestellt haben, als wir das vielleicht von früher her noch kannten. Also ich würde sagen, es ist eher eine Bereicherung, die sich da eingestellt hat, als dass ich jetzt das Gefühl habe, wir verzichten auf bestimmte Dinge besonders stark.

Mandy Schoßig: Ja, bevor wir noch weiter in deinen Kühlschrank kriechen, gehen wir lieber noch mal einen Schritt zurück. Und warum wir heute überhaupt über Ernährung sprechen wollen, hören wir in unserem kurzen Themenüberblick.

Themenüberblick

Wir essen jeden Tag und entscheiden damit oft selbst, was auf unserem Teller landet. Doch unsere Ernährung hat Auswirkungen, die weit über unseren eigenen Körper hinausreichen. Wie Lebensmittel produziert werden und was wir in welchen Mengen essen, beeinflusst Klima, Artenvielfalt, Land- und Wasserverbrauch und letztlich auch die Nährstoffkreisläufe unserer Erde. Das heutige globale Ernährungssystem gehört zu den größten Treibern dafür, dass wir die ökologischen Belastungsgrenzen unseres Planeten überschreiten. Wir wissen heute ziemlich genau, wie eine gesündere Ernährung für uns und den Planeten aussehen könnte. Trotzdem vollzieht sich der Wandel unseres Ernährungssystems nur langsam. Dafür gibt es verschiedene Gründe: von schwer veränderbaren Gewohnheiten über nicht ausreichend attraktive Angebote im Supermarktregal bis hin zum fehlenden politischen Willen, verlässliche Rahmenbedingungen für die Ernährungswende zu schaffen. Was muss sich also ändern, damit gesundes und nachhaltiges Essen zur selbstverständlichen Wahl wird?

Planetare Belastungsgrenzen

Nadine Kreutzer:

Ja, bei der Ernährung geht es um deutlich mehr als um Klimaschutz. Warum ist Ernährung insgesamt so ein großer Hebel für Nachhaltigkeit?

Dr. Florian Antony:

Ja, wir haben gerade schon gehört, dass Ernährung und die Art und Weise, wie die Lebensmittel, die wir konsumieren, hergestellt werden, erheblichen Einfluss haben. Auch aufs Klima, aber eben nicht nur. Es gibt eine ganze Reihe von Feldern – das ist im Einspieler auch schon angeklungen: die Biodiversität, die Veränderung von Landökosystemen, aber eben auch bis hin zum Beeinflussen von biogeochemischen Flüssen, zum Beispiel über den Eintrag von Düngemitteln in der Landwirtschaft, die einen erheblichen Einfluss auf die Erde haben, auf das Erdsystem, und wie man jetzt auch zunehmend konkreter weiß, auch auf die Stabilität des Erdökosystems oder der verschiedenen Erdökosysteme. Man spricht da von planetaren Belastungsgrenzen, und da ist der Effekt der Ernährung auf eine ganze Reihe von Belastungsgrenzen, die bereits überschritten sind, sehr, sehr deutlich und sehr groß. Und das macht eigentlich das Thema Ernährungswende durchaus relevant, auch entsprechend hoch auf unsere Agenda gesetzt zu werden.

Mandy Schoßig:

Und du hast die planetaren Belastungsgrenzen angesprochen. Das hört man immer wieder oder auch immer häufiger. Was steckt da eigentlich genau dahinter?

Dr. Florian Antony:

Na ja, das Konzept von den planetaren Belastungsgrenzen ist, dass man versucht zu quantifizieren, eine Art ökologischen Sicherheitsrahmen zu definieren, innerhalb dessen wir als Menschen operieren können, ohne zu riskieren, dass es zu sehr dramatischen oder auch irreversiblen Schäden kommt. Und da gibt es verschiedene Systeme, die man identifiziert hat, die, wenn sie zu lange, zu deutlich überschritten sind, ein wachsendes Risiko bedeuten, dass wir diese dramatischen Veränderungen in der Ökosystemstabilität haben und entsprechend auch ein Risiko haben, dass wir die auch nicht ohne Weiteres wieder zurückdrehen können, wenn man dann mal über bestimmte Kipppunkte hinweggekommen ist.

Nadine Kreutzer:

Mhm. Jetzt mal beispielhaft eine Grenze, die überschritten wurde oder kurz davor ist, überschritten zu werden?

Dr. Florian Antony:

Ja, erstaunlicherweise gibt es eine ganze Reihe von Grenzen, wo das Ernährungssystem besonders relevant ist. Aus meiner Sicht mit am deutlichsten ist es im Bereich der Stickstoffeinträge in die Umwelt über die Düngemittelproduktion. Da sieht man deutlich, dass allein schon die Beiträge aus der Land- und Ernährungswirtschaft deutlich über dem liegen, wovon wir im Moment ausgehen, was langfristig tragfähig ist.

Mandy Schoßig:

Und eine Frage wäre noch, was diese Belastung verursacht. Also bei den Düngemitteln hast du es jetzt gerade gesagt. Was gibt's noch für andere Auswirkungen und Ursachen?

Dr. Florian Antony:

Natürlich auch der Bedarf an landwirtschaftlich genutzter Fläche und die Ausweitung dieser Flächen. Ich glaube, das Stichwort Entwaldung und der Verlust von Biodiversität bzw. der Verlust von Ökosystemfunktionen von wichtigen Waldökosystemen weltweit ist sicherlich ein weiteres dramatisches Beispiel.

Die Planetary Health Diet: Prinzipien & Alltagstauglichkeit

Nadine Kreutzer:

Also, wenn wir uns dann tatsächlich innerhalb dieser planetaren Grenzen ernähren wollen, was würde dann optimalerweise auf unserem Teller liegen?

Dr. Florian Antony:

Also auf unserem Teller kann das erst mal sehr viel heißen, weil es gar nicht eindeutig vorgegeben ist oder jeder Person ein ganz strikter Ernährungsplan vorgegeben wird. Wichtig ist, was wir insgesamt als Gesellschaft konsumieren und wo wir uns da hinbewegen. Und letztlich kann es dann innerhalb gewisser Grenzen durchaus sehr vielfältige, unterschiedliche Gestaltungen an Lebensmitteln geben, die wir auf unserem Teller haben. Was man schon sagen kann, ist, dass wir eine deutliche Reduktion von tierischen Lebensmitteln in unserer Ernährung brauchen. Das ist einfach der große Hebel, da führt auch ehrlicherweise kein Weg dran vorbei, da müssen wir uns schon ehrlich machen. Aber eben auch keine Forderung nach absolutem Verzicht. Es ist durchaus möglich, hier in gewisser Hinsicht auch moderat weiterhin tierische Produkte zu konsumieren.

Mandy Schoßig:

Und kannst du das mal ganz praktisch machen? Wie könnte so ein Speiseplan aussehen für eine Woche innerhalb der planetaren Grenzen?

Dr. Florian Antony:

Also auch da noch mal: Es geht eigentlich nicht um die Woche, sondern es geht darum, dass wir uns langfristig innerhalb dieser Grenzen ernähren. Es gibt ein globales Konzept, die sogenannte Planetary Health Diet, die davon ausgeht, dass wir eine gesunde Ernährung brauchen – und da wird

ja auch durchaus nachvollziehbar, Menschen müssen ihre ernährungsphysiologischen Bedürfnisse befriedigen können. Das ist erst mal die Prämisse der Planetary Health Diet. Und da wird dann geschaut: Was braucht ein Mensch innerhalb eines Jahres oder innerhalb eines Monats oder einer Woche, und dann werden in groben Richtungen angegeben, nach welchen Mengen bestimmte Lebensmittelkategorien verzehrt werden sollen. Da kann dann durchaus ein vielfältiger, aus 30 und mehr Produkten bestehender Warenkorb rauskommen. Und wichtig ist eben, dass er insgesamt, wenn man sich das in der Gesamtschau anschaut, einen Umweltfußabdruck hat, der global verallgemeinerbar ist in der Hinsicht, dass er allen Menschen auf der Erde hinreichend Nahrungsmittelzugang gewährleistet mit den vorhandenen Ressourcen, aber eben auch regionale und lokale Ernährungsgewohnheiten da mit abgebildet sein können.

Nadine Kreutzer:

Also ist die Planetary Health Diet gut für den Planeten und gleichzeitig für uns Menschen, für die Ernährung?

Dr. Florian Antony:

Ja, tatsächlich ist das etwas, was man häufig vergisst, gerade in der Diskussion, was darf man denn eigentlich empfehlen im Hinblick auf Ernährung: Man muss schon ganz klar sagen, die Planetary Health Diet richtet sich nicht primär an der Einhaltung planetarer Belastungsgrenzen aus, sondern sie richtet sich primär daran aus, was gesund ist. Und in der Folge wird dann geschaut: Wie kann ich das, was gesund ist und was ich brauche, auch noch so bereitstellen, dass es einen ökologischen Fußabdruck hat, der es erlaubt, die Lebensmittel innerhalb planetarer Belastungsgrenzen herzustellen?

Mandy Schoßig:

Und würdest du sagen, da gibt's einen Zusammenhang, also das, was ökologisch nachhaltiger ist, ist in der Regel auch gesünder, oder kann man das so nicht sagen?

Dr. Florian Antony:

Ausgehend vom Status quo würde ich sagen: Ja, auf jeden Fall. Im Moment weist diese Zielrichtung sehr eindeutig in die gleiche Richtung. Es ist ein Durchschnittswert, der da angegeben ist. Es mag bestimmte Sondergruppen geben, die ernährungsphysiologisch besondere Bedürfnisse haben, wo man möglicherweise von dieser Verallgemeinerung abweicht. Auch da gibt es bei den Ernährungsgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung Überlegungen, wie man die entsprechenden Empfehlungen anpassen kann, damit sie diese besonderen Bedürfnisse entsprechend gut bedienen können.

Nadine Kreutzer:

Das klingt höchst interessant, aber wenn ich jetzt Konsumentin bin und man hört Planetary Health Diet und so weiter: Viele kennen diese Begrifflichkeit gar nicht oder denken sich, oh Gott, das klingt alles so super kompliziert. Genau das wollen wir heute auch noch mal von dir abfragen: Wie kann man das viel einfacher machen für die Menschen, sich für den Planeten, aber auch für sich selbst gut zu ernähren? Wenn du jetzt mal generell auf Deutschland guckst und dich mit diesem Thema beschäftigst: Wie ernähren wir uns denn hier eigentlich in diesem Land?

Dr. Florian Antony:

Wir ernähren uns aktuell, würde ich sagen, noch deutlich über dem, was man eigentlich erwarten würde und was man bräuchte. Das heißt, wir haben auch in Deutschland grundsätzlich, wenn man

dieses Konzept der planetaren Belastungsgrenzen angewendet. Wir haben einen Transformationsdruck. Wir brauchen eine Ernährungswende, um dahinzukommen. Wir ernähren uns in bestimmten Bereichen deutlich strammer – das sind gerade die tierischen Produkte, die wir in deutlich größerem Umfang konsumieren, als es nach diesem Konzept ratsam wäre. Und wir haben bestimmte Produkte, bei denen könnten wir deutlich mehr nutzen – gerade bei bestimmten Nüssen sind die Empfehlungen deutlich höher als das, was wir aktuell konsumieren. Da stellen sich dann tatsächlich auch Fragen: Können wir das überhaupt produzieren, kriegen wir das in der Geschwindigkeit so schnell für alle verfügbar? Also da sind durchaus noch Umsetzungsfragen offen. Aber im Grunde kann man schon sagen: Die Reduktion von tierischen Produkten, insbesondere von Fleisch, ist der zentrale Hebel aus meiner Sicht. Und der Wechsel auf pflanzliche Proteine und ein moderater Konsum von tierischen Produkten passt auf jeden Fall in diese Richtung gut rein.

Nadine Kreutzer:

Pflanzliche Proteine, Hülsenfrüchte, Nüsse, mehr Gemüse hast du gesagt, also weniger Fleisch. Klingt ja auch so, als ob wir doch auf einiges verzichten müssten.

Dr. Florian Antony:

Wie gesagt, das ist ein bisschen Perspektive, und ich verstehe, wenn Menschen da sagen: Ich möchte eigentlich nicht, dass man mit mir darüber spricht, ich möchte das eigentlich nicht tun. Ich bin dafür – gerade aus dem persönlichen Empfinden heraus –, Dinge bewusst zu konsumieren. Das heißt nicht unbedingt, damit weniger Genuss zu haben oder insgesamt ein Verlust- oder Verzichtsgefühl zu haben. Und die Möglichkeit, andere Dinge dafür verstärkt in den Speiseplan zu bringen, schafft aus meiner Sicht auch ein Potenzial für Vielfalt. Also ich würde nicht sagen, dass es generell ein Verzichtsthema ist.

Mandy Schoßig:

Es gibt ja Statistiken, die sagen, dass der Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland wieder gestiegen ist. Wie erklärst du dir das?

Dr. Florian Antony:

Dafür mag es verschiedene Gründe geben. Wenn man in die aktuelle Versorgungsbilanz des Landwirtschaftsministeriums schaut, dann sieht man, dass insbesondere Geflügelfleisch in der jüngeren Zeit gestiegen ist, wohingegen Schwein und Rind stabil geblieben sind. Wünschenswert wäre natürlich die Fortschreibung des Trends gewesen, den wir Anfang der 2020er-Jahre hatten, dass wir ungefähr 1 % pro Jahr weniger Fleisch konsumieren. Dass das jetzt nicht der Fall ist – dazu mag es Studien geben, ich möchte an der Stelle ungern spekulieren. Es war sicherlich so, dass es eine Zeit lang ein sehr stark aufwachsendes Angebot von Ersatzprodukten gab, die eine gewisse Rolle gespielt haben für bestimmte Zielgruppen, nicht für alle. Für manche ist es vielleicht durchaus eine Option, mal aus einer Bolognese das Hackfleisch rauszunehmen und dafür eine Erbsenprotein-basierte Bolognese zu machen, weil es sich von der Textur her nicht so unterschiedlich anfühlt.

Mandy Schoßig:

Das ist schon mal ein gutes Stichwort, weil ich wüsste gerne mal, wie das konkret geht. Also Fleisch aus der Bolognese rausnehmen ist schon mal so ein erster Schritt. Aber was würdest du sagen, was wären so kleine, realistische Schritte, wenn unsere Hörerinnen und Hörer sich jetzt denken: Wie verändere ich denn meine eigene Ernährung in Richtung Planetary Health Diet?

Dr. Florian Antony:

Kleine Schritte – also wenn ich es persönlich sagen müsste, würde ich sagen: Folge der Neugier. Was spricht dich an, was gibt es da für Rezepte? Und dann kommt man über die Rezepte zu Produkten, die man bisher vielleicht noch nicht so stark verarbeitet hat. Man traut sich vielleicht auch mal in die Verarbeitung von einem Produkt – klammer auf: immer dann, wenn man die Zeit hat. Wir haben drei Kinder zu Hause und einen relativ turbulenten Haushalt, also auch wir wissen, dass es durchaus gute Gründe für Convenience oder für eine einfache Verarbeitung von Lebensmittelprodukten im Haushalt geben kann. Aber ich würde sagen: Mit Neugier rangehen und das einfach als Chance sehen, den Speiseplan zu bereichern.

„Make the Healthy Choice the Easy Choice“: Supermärkte & Hersteller

Nadine Kreutzer:

Es gibt ja immer diesen schönen Satz: „Make the healthy choice the easy choice.“ Vielleicht magst du das als Experte mal mit Worten füllen, und ist das denn so easy? Warum machen wir es dann nicht einfach?

Dr. Florian Antony:

Na ja, wir sind schon auch ein Stück weit damit konfrontiert, dass wir anders sozialisiert wurden, dass die Themen, die wir heute diskutieren, eine deutlich andere Tonalität haben, als es damals bei uns der Fall war. Das heißt, ich glaube, es ist sehr viel erlerntes Wissen und auch viel Gewohnheit, die dabei eine Rolle spielt. Und gleichzeitig geht es ja auch darum zu sagen: Wir brauchen eigentlich relativ schnell eine Veränderung.

Nadine Kreutzer:

Ja, die Macht der Gewohnheit hast du angesprochen. Wir wissen ja schon ziemlich viel darüber, welche Ernährung vorteilhaft wäre für unsere Gesundheit, für die Umwelt. Warum fällt es uns dann trotzdem so schwer, unsere Ernährung zu verändern?

Dr. Florian Antony:

Der eine Teil ist, dass wir tatsächlich auf ein Ernährungssystem treffen, das eine gewissse Tradition hat, und dass das auf Ernährungsmuster in den Familien trifft, aber eben auch darauf, wie im Supermarkt Angebote gemacht werden, wie Prospektangebote gemacht werden, wie wir auf verschiedene Alternativen medial aufmerksam gemacht werden, was für Statusvorstellungen wir teilweise auch haben, wenn wir Menschen zu uns nach Hause einladen. Wichtig ist aber schon, dass man versucht, strammer in das Blickfeld zu rücken, dass es eben nicht nur ein individueller Charaktertest sein kann für einen einzelnen Menschen, sondern dass es darum geht, die nachhaltige Entscheidung zur einfachen Entscheidung zu machen. Das hat viel damit zu tun, wie uns das Angebot überzeugt, wie es uns aufbereitet wird. Man kommt heute immer noch in Kantinen, wo es ein echter Charaktertest ist, sich für eine bestimmte Linie zu entscheiden. Und es gibt genauso Kantinen, wo man das Gefühl hat, dass es einem sehr einfach gemacht wird, diese Entscheidung so zu treffen.

Mandy Schoßig:

Zur Gemeinschaftsverpflegung wollen wir später auch noch kommen, was die für einen Hebel hat. Ganz kurz noch mal abschließend zu den Supermärkten und dem Sortiment, was Millionen von Menschen jeden Tag sehen: Glaubst du, dass sich die Supermarktketten ihrer Verantwortung bewusst sind und einen großen Hebel haben, um diese Healthy Choice, the Easy Choice auch

anzubieten? Oder sagen die: Na ja, ich will Geld verdienen und die ganzen Zuckerregale verkaufen, an denen man vorbei muss, bis man bei der Gurke landet?

Dr. Florian Antony:

Oft kommt man zuerst bei der Gurke an! Also was man definitiv sagen kann: Ich würde schon sagen, dass dieses Thema im Lebensmitteleinzelhandel durchaus ankommt oder teilweise schon da ist. Es gibt bei den großen Handelsketten konkrete Commitments, die darauf abzielen, die Ernährungsumgebung so zu gestalten, dass es vom Angebot her leichter gemacht wird, entsprechende Produkte zu kaufen. Dass es da kommerzielle Interessen gibt, ist klar. Aber es gibt konkrete Maßnahmen, z. B. die Preisparität von tierischen Produkten und pflanzlichen Ersatzprodukten, dass man sagt: Man macht sie zumindest nicht noch teurer als das tierische Produkt. Das geht bis hin zu der Frage, welche Produkte in Werbeprospekten oder über Rabattaktionen gesteuert werden. Perspektivisch ist das Thema beim Handel durchaus präsent – natürlich immer eingebettet in das, was gekauft wird und was von den Lebensmittelherstellern geliefert werden kann.

Mandy Schoßig:

Genau, die Hersteller wären das Nächste, was ich fragen würde. Es gibt ja auch Unternehmen – ich denke da an einen großen Wursthersteller in Deutschland, der sein Sortiment total verändert hat und einen sehr großen Anteil an pflanzlichen Alternativen verkauft. Was lässt sich aus solchen Beispielen lernen? Kann das die Zukunft sein?

Dr. Florian Antony:

Ich würde erst mal hinterfragen, ob die sich heute in erster Linie noch als großer Wursthersteller definieren würden, weil sie es tatsächlich geschafft haben, zu einem überwiegenden Teil mittlerweile nicht mehr tierische Produkte zu produzieren und zu verkaufen. Das ist ein wichtiges Beispiel, wie eine Transformation von einem Akteur gelingen kann, von dem man das im ersten Moment vielleicht nicht erwartet hätte. Es zeigt aber auch: Wenn man es konsequent macht und eine entsprechende Positionierung am Markt hinbekommt, kann es durchaus auch wirtschaftlich attraktiv sein.

Nadine Kreutzer:

Inwiefern beschäftigt ihr euch als Expert*innen und du speziell mit diesem Thema? Ihr forscht ja auch dazu und habt einen Fitnesscheck erarbeitet. Was steckt dahinter?

Dr. Florian Antony:

Ja, wir haben uns gefragt: Wie können in den Supermärkten diese Gestaltungen aussehen? Ein Händler, der entscheidet, welche Waren in die Regale kommen, hat möglicherweise mehr Flexibilität als ein Produzent, der eine Rohstoffkette aufbauen und die Verarbeitung organisieren muss. Was wir uns gefragt haben: Wie schaffen wir es entlang dieser Wertschöpfungskette die verschiedenen Akteure zu beraten und zu unterstützen, welche konkreten Ansatzpunkte es in ihrem spezifischen Geschäftsfeld gibt? Dazu haben wir einen Ansatz entwickelt, wie wir glauben, dass er gut funktioniert. Wir haben erste Tests gemacht und sind sehr interessiert an weiteren pilothaften Erprobungen.

Nadine Kreutzer: Und warum sollte das für Unternehmen interessant sein?

Dr. Florian Antony: Ich glaube, dass es mehrere positive Effekte haben kann. Das eine ist: Es wird einen wachsenden Druck auf bestimmte Lieferketten geben, auch aus ökonomischer Sicht und wegen der Folgen für die landwirtschaftliche Produktion. Besonders ressourcenintensive

Produktionsbereiche wie Fleisch werden sehr stark betroffen sein von Veränderungen bei den Marktverfügbarkeiten. Da macht es Sinn, mit einem risikobasierten Ansatz zu schauen: Wo haben wir in unserem Geschäftsmodell systemische Risiken? Und je strammer sich die Branche von sich aus transformiert, umso weniger stark wird möglicherweise der Regulierungsdruck sein. Wer das früh macht, kann auch Reputation gewinnen.

Nadine Kreutzer:

Wenn man noch mal zu den Einzelpersonen zurückgeht: Es gibt ja so Sätze wie „Ohne ein anständiges Stück Fleisch werde ich gar nicht richtig satt“. Gibt es solche Klischees, die immer noch bedient werden, wo du sagst: Kann doch nicht wahr sein, dass das immer noch in den Köpfen drin ist?

Dr. Florian Antony:

Ich finde schon, dass das nachvollziehbar ist. Für mich entscheidend ist eigentlich nicht, wie die Menschen aktuell handeln, sondern wie bereit sie sind, sich darauf einzulassen und offen zu sein. Was immer einen Menschen dazu treibt, etwas auszuprobieren, was einen geringeren ökologischen Fußabdruck hat, finde ich erst mal positiv – sei es zelluläre Landwirtschaft oder synthetisches Fleisch. Andere Menschen wollen partout keine Ersatzprodukte haben. Auch das ist total fein, ich würde das eine nicht gegen das andere ausspielen.

Nadine Kreutzer:

Ist das auch eine Generationenfrage? Die jüngere Generation ernährt sich ja oft schon komplett vegan. Meinst du, dass eine heranwachsende Generation das mit der Zeit immer mehr umsetzen wird und man im Grunde nur warten muss, oder haben wir keine Zeit zu warten?

Mandy Schoßig:

Florian hat gesagt: Ja, wir haben keine Zeit!

Dr. Florian Antony:

In der Tendenz mag das stimmen. Ich glaube aber trotzdem, dass es individuell unterschiedliche Motivationen gibt. Ein ähnliches Bild könnte man natürlich auch zwischen den Geschlechtern aufmachen, dass es da spezifische Ernährungsgewohnheiten gibt.

Gemeinschaftsverpflegung & Politische Stellschrauben

Mandy Schoßig: Wir hatten ja vorhin schon ganz kurz über die Kantinen gesprochen. Ich stehe total auf Kantinen! Vor allen Dingen, wenn man da die große Auswahl hat. Kantinen haben eigentlich eine Macht, ne? Sie haben eine tolle Position, weil sie gutes Essen anbieten können im Sinne der Planetary Health Diet. Wenn das vegetarische Angebot super lecker ist, nehmen es die Leute wahrscheinlich einfach, ohne groß nachzudenken. Wie siehst du das?

Dr. Florian Antony:

Kantinen erreichen viele Menschen – auch Menschen, die zu Hause noch mal anders kochen. Sie müssen natürlich mit ihrem Budget haushalten und Abnehmer finden. Aber der Außer-Haus-Verzehr ist ein relevanter und zunehmend wachsender Anteil unserer Ernährung und damit ein wichtiger Hebel und Steuerungsfaktor.

Nadine Kreutzer:

Deutschland hat doch eine Nationale Ernährungsstrategie. Hat die aus deiner Sicht einen Impact auf das, was wir hier heute besprechen?

Dr. Florian Antony:

In der Tendenz schon. Da stehen viele kluge Dinge und wichtige Ansatzpunkte drin. Es gibt darin auch ein Bekenntnis als Ziel, sich an der Planetary Health Diet zu orientieren. Ich würde mir wünschen, dass man auch ein stärkeres Monitoring damit verbindet, um zu überprüfen: Sind wir da auf dem Weg oder verfehlen wir es? Aktuell deuten viele Daten darauf hin, dass wir uns zwar wandeln, aber vielleicht nicht schnell genug.

Mandy Schoßig:

Und wo sind die Stellschrauben für die Politik? Wo kann sie tatsächlich ansetzen?

Dr. Florian Antony:

Ein Punkt ist, entsprechende Indikatoren zu erheben und in der Nachhaltigkeitsstrategie zu verankern. Es gibt einen ersten Indikator, der sich mit dem Thema Fleisch befasst. Weitere Maßnahmen reichen von dem, was in Bundeskantinen angeboten wird, bis hin zu Unterstützungsleistungen für Schulkantinen oder Kitas, wo bestehende Förderprogramme aktuell eher unter Spardruck stehen, obwohl es wünschenswert wäre, sie weiter auszubauen.

Wahre Preise, Marketing & Greenwashing

Nadine Kreutzer:

Wenn man jetzt auf das Individuum guckt und man ist allein im Supermarkt unterwegs, dann ist der Preis sicherlich ein entscheidender Faktor, oder? Wie stark beeinflusst der Preis wirklich, was wir kaufen und essen?

Dr. Florian Antony:

Der Preis ist ein Hebel, ohne jede Frage. Geschmack und Preis sind beim Lebensmittel letztlich das Wichtigste. Was man aber feststellen muss, ist, dass das, was wir als Preise sehen und bezahlen, nicht unbedingt mit dem übereinstimmt, was an Umweltfolgen und Folgekosten resultiert.

Nadine Kreutzer:

Kannst du dafür bitte ein Beispiel nennen? So ein richtig krasses Beispiel?

Dr. Florian Antony:

Ein sehr konkretes Beispiel, wo wir diese Kosten schon tragen, ist, wenn z. B. über eine starke Nitratbelastung infolge von intensiver Tierhaltung das Grundwasser aufwendig aufbereitet werden muss. Dann trägt die Gesellschaft die Kosten der landwirtschaftlichen Produktion.

Mandy Schoßig:

Aber an der Kasse bezahlen wir das nicht!

Dr. Florian Antony:

Nee, an der Kasse nicht. Das bezahlen wir dann alle mit der Wasserrechnung oder sehr indirekt über Klimafolgeschäden. Deswegen spricht man von externen Kosten, weil sie nicht im Preis

internalisiert sind. Das Gleiche gilt bei Gesundheitskosten, Stichwort Zuckersteuer. Ernährungsbedingte Krankheiten belasten das Versorgungssystem enorm.

Mandy Schoßig:

Du hattest vorhin im Nebensatz gesagt, dass Werbung und die Darstellung in den Medien auch ein Faktor sind. Wie stark beeinflussen Marketing und Werbung, was wir essen?

Dr. Florian Antony:

Ich würde schon sagen, dass das einen starken Einfluss hat. Bestimmte Produkte sind sehr stark aktionsabhängig – Stichwort Grillwurst im Sommer, wenn 14 Tage Sonnenschein angesagt sind.

Nadine Kreutzer:

Oder Social Media – Influencer wollte ich gerade sagen! Das kann einen total großen Hebel haben, aber natürlich auch irreführend oder negativ sein.

Dr. Florian Antony:

Da gibt es sehr viel Licht und viel Schatten. Das hat viel mit der Reichweite der Personen zu tun.

Nadine Kreutzer:

Meinst du, der Hähnchenkonsum ist deswegen hochgegangen, weil man mehr Proteine zu sich nehmen soll laut der Influencer*innen?

Dr. Florian Antony:

Man kann schon den Eindruck gewinnen, dass wir in Deutschland einen Proteinversorgungsmangel hätten – und das ist definitiv nicht der Fall! Das ist eine mögliche Quelle für Informationen, die häufig nicht valide geprüft sind und dazu beitragen, dass entsprechende Produkte strammer konsumiert werden.

Mandy Schoßig:

Aber auf europäischer Ebene werden ja gerade die Anforderungen verschärft, was Umwelt- und Nachhaltigkeitsaussagen angeht – Stichwort Greenwashing-Richtlinie. Hilft das tatsächlich weiter?

Dr. Florian Antony:

Das ist ein spannender Punkt. Mit der EmpCo-Direktive möchte die EU-Kommission vermeiden, dass unbelegte Greenwashing-Claims gemacht werden. Nachhaltigkeitsaussagen müssen streng belegt werden und verständlich sein. Das richtet sich primär an Unternehmen. Ob das auch Influencer betrifft, wenn sie von Unternehmen beauftragt werden, ist eine spannende Frage.

Fazit & Ausblick: Der Dreiklang der Ernährungswende

Nadine Kreutzer:

Wie kriegen wir es hin, dass wir als Menschen uns gerne gut ernähren und gleichzeitig nicht das Gefühl haben, der Staat schreibt uns vor, wie viel Prozent Proteine auf dem Teller liegen dürfen?

Dr. Florian Antony:

Ich halte wenig davon, Menschen zu manipulieren. Ich würde eher auf Aufklärung setzen. Und ich erlebe die Kommunikation von führenden Politikerinnen und Politikern aktuell sehr defensiv. Ich wünsche mir an mancher Stelle bei der Gestaltung von Rahmenbedingungen sogar mehr Proaktivität.

Mandy Schoßig:

Ja, wir hatten 2013 die Veggie-Day-Debatte, die wirkt ja immer noch nach. Auch bei der Zuckersteuer kommt dieser Vorwurf der Bevormundung. Wo ist der Knackpunkt, dass Menschen von sich aus etwas verändern wollen?

Dr. Florian Antony:

Über Moralisieren schafft man es nicht, da verliert man die Menschen. Der wegweisende Weg geht über ein breites Angebot, das pragmatisch abholt, was Menschen bereit sind auszuprobieren. Dafür braucht es das Zusammenspiel von Politik, Unternehmen und bewussten Konsumierenden.

Mandy Schoßig:

Wenn wir jetzt ein Hebelranking machen: Verbraucher, Handel, Hersteller, Politik. Wer hat deiner Meinung nach den größten Hebel?

Dr. Florian Antony:

Es gibt nicht den einen Hebel! Es braucht eine Interaktion und ein Ineinandergreifen von politischer Rahmensetzung, unternehmerischer Ausgestaltung und einem aufgeklärten Entscheidungsprozess bei Konsumierenden – einen Dreiklang.

Nadine Kreutzer:

Ich challenge dich noch mal mit unserer Kanzlerfrage, Florian: Du wirst morgen Bundeskanzler und musst sofort zwei, drei Dinge angehen für gesundes und nachhaltiges Essen. Was machst du?

Dr. Florian Antony:

Der große theoretische Hebel wären wahre Preise. Als Bundeskanzler würde ich mein Ernährungs- und Umweltministerium bitten, die Ernährungsstrategie zügig auf die Straße zu bringen und ein verbindliches Monitoring einzuführen.

Nadine Kreutzer:

Wenn diese wahren Preise eingeführt würden: Wie viel würde ein Steak dann wirklich kosten?

Dr. Florian Antony:

Bei tierischen Produkten würde sich der Preis wegen der hohen externen Kosten nicht nur verdoppeln, sondern eher in Richtung verdreifachen oder vervierfachen gehen.

Nadine Kreutzer:

Florian, hast du noch einen Lese- oder Hörtipp für unsere Hörerinnen und Hörer?

Dr. Florian Antony:

Sehr empfehlenswert sind die Materialien des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung und der EAT-Lancet-Kommission zur Planetary Health Diet. Wer wissen möchte, wo wir bei der

Ernährungswende stehen, kann in unsere Studie „Modell Deutschland Circular Economy“ reinschauen.

Mandy Schoßig:

Vielen Dank! Wir halten fest: Wir brauchen den Dreiklang aus breitem Angebot, chancenorientierten Unternehmen und politischem Rahmen.

Nadine Kreutzer:

Und es ist kein individueller Charaktertest, sondern eine Gemeinschaftsaufgabe. Vielen Dank, Florian, dass du uns mit auf diese Reise genommen hast!

Dr. Florian Antony:

Ganz herzlichen Dank euch!

Mandy Schoßig & Nadine Kreutzer:

Bei der nächsten Folge sind wir schon bei der letzten Folge für diese Staffel angekommen. Wenn ihr Themenwünsche habt, schreibt an podcast@oeko.de. Vergesst nicht zu abonnieren und eine Bewertung dazulassen! Tschüss und bis bald!

Dr. Florian Antony:

Ciao!