

## Nachhaltige Ernährung leicht gemacht

Forschungsprojekt untersucht Bedürfnisse und Wünsche im Ernährungsalltag von Konsumentinnen und Konsumenten / Hohe Priorität hat „Entlastung“, zum Beispiel ein verringerter Arbeits- und Zeitaufwand für Einkauf, Zubereitung und Information, oder ein akzeptables Preis-Leistungs-Verhältnis / Entlastungsbedarf hängt vom Ernährungsstil ab / Projekt zeigt Wege zu nachhaltiger Ernährung, die umweltverträglich, gesundheitsfördernd, dem Alltag angepasst und soziokulturell vielfältig ist / Projekt ist beteiligt am Kongress „Impulse für Landwirtschaft und Ernährung – Ergebnisse der sozial-ökologischen Forschung“ in Berlin am 17. und 18. Januar 2006.

Wie Menschen sich ernähren und wie sie ihre alltägliche Ernährung gestalten, unterscheidet sich individuell stark. Es lassen sich jedoch Bedürfnisse und Wünsche identifizieren, die bei allen Verbraucherinnen und Verbrauchern anzutreffen sind. Ein übergreifendes Bedürfnis ist vor allem „Entlastung“, so zeigen jetzt die Ergebnisse eines sozial-ökologischen Forschungsprojektes, das den Ernährungsalltag der Deutschen repräsentativ untersucht hat. Entlastung bedeutet zum Beispiel einen verringerten Arbeits- und Zeitaufwand; dies betrifft sowohl Einkauf, Zubereitung oder Einnahme von Mahlzeiten, als auch den Aufwand, der notwendig ist, um vertrauenswürdige Informationen über Ernährungsangebot und -qualität zu bekommen.

Unter „Ernährung“ wird meistens nur die Aufnahme von Nahrung verstanden. Ernährung beinhaltet aber auch soziale und kulturelle Aspekte. Sie ist in den Alltag der Menschen eingebettet und wird von den jeweiligen Lebensstilen, Einstellungen und Ansprüchen ebenso geprägt wie von kulturellen Aspekten. Das Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, Empfehlungen und Strategien für eine nachhaltige Ernährung zu entwickeln. Darunter verstehen die Wissenschaftlerinnen eine umweltverträgliche und gesundheitsfördernde Ernährung, die auf den Alltag zugeschnitten (alltagsadäquat) und soziokulturell vielfältig ist. Sie muss vor allem aber auch im Alltag der Konsumentinnen und Konsumenten praktisch umsetzbar sein.

Das Projekt hat auf Grundlage einer repräsentativen Untersuchung eine „Typologie der Ernährungsstile“ entwickelt. Demnach lassen sich sieben Ernährungsstile identifizieren, die sich beispielsweise in den Gepflogenheiten beim Einkaufen und Kochen, bei der Produktauswahl und den Qualitätsansprüchen, bei Art und Rhythmus von Mahlzeiten, aber auch bei allgemeinen Lebensstil-Orientierungen und sozialen Merkmalen unterscheiden.

So wünschen sich die *ernährungsbewussten Anspruchsvollen* Entlastung vor allem im Hinblick auf den Zeitaufwand für eine nachhaltige Ernährung. Sie sind daher interessiert an entsprechenden Convenience-Produkten (Fertigprodukten) sowie einem flächendeckenden Angebot an nachhaltigen Lebensmitteln und Mahlzeiten. Auch den *fitnessorientierten Ambitionierten* geht es darum, den Zeitaufwand für die Zubereitung zu verringern. Hilfreich für diese Gruppe, deren Alltag von beruflichen und privaten Belastungen gekennzeichnet ist, sind Bio-Convenience-Produkte. Auch entsprechende Angebote „außer Haus“ stießen auf großes Interesse, vor allem wenn sie an den passenden Orten angeboten werden. Die *gestressten AlltagsmanagerInnen* können durch nachhaltige Convenience-Angebote, die nicht nur das Zeit-, sondern auch das Finanzbudget entlasten, bei der Umsetzung von nachhaltiger Ernährung im Alltag unterstützt werden.

Nachhaltige Lebensmittel und Mahlzeitenangebote im Niedrigpreissegment, die bislang eher selten erhältlich sind, stoßen auch bei den *konventionellen Gesundheitsorientierten* auf Interesse. Die *Billig- und Fleisch-Esser* sowie die *desinteressierten Fast Fooder* - zwei Gruppen, die eher wenig Interesse an Ernährungsfragen zeigen - wünschen sich Entlastung vor allem dahingehend, dass ihre alltägliche Ernährung insgesamt mit möglichst geringem Zeit-, Arbeits- und Kostenaufwand verbunden ist. Wünschenswert wäre es, nachhaltige Produkte in Nahrungs-Dienstleistungen zu integrieren, die von diesen Gruppen gerne genutzt werden - etwa Burger oder Döner, die gesundheits- und umweltverträglich produziert sind.

Alltagsadäquanz ist jedoch nicht nur bei Ernährungsangeboten gefragt, also Lebensmitteln und Mahlzeiten. Notwendig sind auch entsprechende Ernährungsleitbilder, die illustrieren, wie nachhaltige Ernährung konkret umgesetzt werden kann, und so Orientierung im Alltag geben. Dazu sind auch unterstützende alltagsadäquate Beratungs- und Informationsangebote notwendig. Eine wichtige Rolle nehmen hier Produktinformationen ein: „Beispielsweise könnte ein einheitliches Siegel, das die Nachhaltigkeitsqualitäten von Lebensmitteln und Außer-Haus-Mahlzeiten kommuniziert, hier Hilfestellung zur Umsetzung nachhaltiger Ernährung im Alltag bieten“, so Projektleiterin Ulrike Eberle vom Öko-Institut e.V.. Neben „Bio“ sind hier auch Qualitäten wie „aus regionaler Produktion“, „saisonal“, „gentechnik-frei“ oder „aus artgerechter Tierhaltung“ von Bedeutung. Gerade in der Gastronomie fehlt eine solche Orientierungshilfe bislang noch völlig.

Ergebnisse dieses Forschungsprojektes werden auf dem Kongress „Impulse für Landwirtschaft und Ernährung - Ergebnisse der sozial-ökologischen Forschung“ vorgestellt, der am 17. und 18. Januar 2006 im Harnack-Haus in Berlin stattfindet. Ende Februar 2006 erscheint die Buchpublikation „Ernährungswende. Eine Herausforderung für Politik, Unternehmen und Gesellschaft.“.

Beteiligte Institutionen: „Ernährungswende. Strategien für sozial-ökologische Transformationen im gesellschaftlichen Handlungsfeld Umwelt-Ernährung-Gesundheit“ ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forschungsverbundes Ökoforum unter der Leitung des Öko-Instituts e.V. - Institut für angewandte Ökologie, an dem das Institut für sozial-ökologische Forschung (ISOE), das Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), das KATALYSE-Institut für angewandte Umweltforschung und das Österreichische Ökologie Institut für angewandte Umweltforschung beteiligt sind.

Kontakt:

Dr. Ulrike Eberle, Öko-Institut e.V., Tel. 040-398084-76, E-mail: [u.eberle@oeko.de](mailto:u.eberle@oeko.de)

Weitere Informationen:

[www.ernaehrungswende.de](http://www.ernaehrungswende.de)

[www.sozial-oekologische-forschung.org](http://www.sozial-oekologische-forschung.org)