



HAMSTERBACKE NEWSLETTER APRIL 2025

Welche Themen interessieren dich?
Schreib uns deine Wünsche gerne an
oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de

DIE HAMSTERBACKE WÜNSCHT FROHE OSTERN



GESUNDE ERNÄHRUNG: FÜR DICH UND DEN PLANETEN!

Hast du schon mal von der **Planetary Health Diet** („planetengesunde Ernährung“) gehört?

Es handelt sich um keine Diät im klassischen Sinne, sondern um ein wissenschaftlich fundiertes Modell zur Entwicklung eines Speiseplans, der die Gesundheit von Mensch und Erde gleichermaßen schützen soll. Denn was wir essen, hat nicht nur Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die unseres Planeten.

Ein Team von Wissenschaftler*innen der EAT-Lancet Commission suchte eine Antwort auf die Frage, wie sich die Weltbevölkerung in Zukunft gesund ernähren kann, ohne die planetaren Ressourcen durch die Nahrungsmittelproduktion zu überlasten.

Ziele sind dabei:

- Senkung von Gesundheitsrisiken: z.B. in Industrieländern zu fett- und zuckerreiche Ernährung, hoher Fleischkonsum.
- Schonung von Umwelt und Klima: Die Kommission hat Grenzwerte erarbeitet, um die Auswirkungen der Landwirtschaft zu reduzieren. Diese beziehen sich auf Treibhausgasemissionen, Land- und Wasserverbrauch, Verlust an Biodiversität und Anwendung von Stickstoff und Phosphor (Düngemittel).
- Sicherung der Welternährung bei steigender Weltbevölkerung.
- Unabhängigkeit durch Vielfalt: Unsere Ernährung basiert derzeit auf relativ wenigen Nutzpflanzen- und Tierarten. Dies führt zu einer starken Abhängigkeit von den Erträgen und hohen Anfälligkeit für die Auswirkungen von Wetterextremen, Konflikten oder Störungen von Lieferketten.

Auf Grundlage der Modellberechnungen wurde eine Empfehlung erarbeitet, in der auf den einzelnen Menschen runtergerechnet eine geeignete Ernährungszusammensetzung vorgeschlagen wird.



Ausgehend von einer täglichen Energiezufuhr von 2500 kcal (je nach körperlicher Tätigkeit ist der Bedarf höher oder niedriger) hat die EAT-Lancet Kommission folgende Empfehlung entwickelt:

- 300 g Gemüse / Tag
- 200 g Obst / Tag
- 232 g Vollkorngetreide / Tag (Vollkornbrot, Reis, Haferflocken, Weizen)
- 75 g Hülsenfrüchte / Tag (Bohnen, Linsen, Tofu)
- 50 g Nüsse / Tag
- 50 g stärkehaltige Gemüse / Tag (Kartoffeln, Maniok)
- 250 g Milch oder Milchprodukte / Tag
- 40 g hochwertige Fette / Tag (Rapsöl, Leinöl, Olivenöl)
- Max. 31 g zugesetzter Zucker / Tag
- 200 g Geflügel / Woche
- 190 g Fisch / Woche
- 98 g Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) / Woche
- 2 Eier / Woche



Quelle „Verbraucherzentrale Bayern e.V.“

Bei Verzicht auf Fleisch, Eier und Milchprodukte werden entsprechend mehr pflanzliche Eiweiß- und Calciumquellen benötigt.

Wenn man das so liest, tauchen natürlich viele Fragen auf und man könnte viel tiefer in die Thematik einsteigen. Eine sehr komplexe, aber wichtige Fragestellung, um die Welt zu retten. Im Internet findest Du viele Webseiten zu dem Thema.

Uns von der Hamsterbacke, aber sicherlich auch vielen unserer Mitglieder und Kund*innen sind die Ziele, die die *Planetary Health Diet* verfolgt, grundsätzlich natürlich nicht neu. Sie gehören zu unserer Grundphilosophie - zusammen mit anderen Aspekten wie einer fairen Vergütung für Produzent*innen und möglichst kurzen Transportwegen. Vielleicht ernährst du dich bereits so, wie es der Ernährungsplan vorschlägt mit richtig viel Gemüse, Vollkorngetreide, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen? Fleisch, Butter, Zucker kommen bei dir nicht oder nur ganz wenig auf den Speiseplan? Und es ist natürlich auch kein Zufall, dass es ausgesprochen viele der empfohlenen Produkte bei uns im Laden gibt: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Getreide, Flocken, Nüsse und Saaten, Vollkornbrot, -nudeln, -reis, Lein-, Raps- und Olivenöl. Und vieles davon sogar direkt aus der Region. Unser Sortiment und unsere Ziele passen also ziemlich gut zur *Planetary Health Diet*!



Neben einer gesunden Ernährungsweise, der Verhinderung von Hunger und Unterernährung in der Welt und einer umweltverträglichen Landwirtschaft, hat auch der Aspekt der Lebensmittelverschwendung eine hohe Relevanz in den Modellberechnungen der *Planetary Health Diet*. Denn viel zu viele Lebensmittel werden weggeworfen.

Als Ziel ist genannt, die Lebensmittelverschwendungen um 50 % zu reduzieren. Auch da kann jede*r einzelne etwas tun: Passende Mengen einkaufen, richtig lagern, MHD als Qualitätsgarantie nicht als Ablaufdatum anwenden, alle verwertbaren Teile von Gemüse, Obst, Tieren nutzen usw. Und wenn dein Salat schlapp gemacht hat? Eine Stunde in kaltes Wasser legen, macht ihn wieder genussfähig.

Wenn du ein bewährtes Rezept kennst, das in dieses Konzept passt oder du gute Tipps für einen Tagesplan nach der *Planetary Health Diet* hast, dann schreib uns! Hast du ganz praktische Ideen zum Lebensmittelretten oder für vollständige Verwendung? Wir sammeln gerne eure Anregungen und geben sie weiter.

produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de

Links:

<https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/planetary-health-diet-speiseplan-fuer-eine-zukunftsaehige-erde>

<https://www.bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/planetary-health-diet>

