

# Klimabewusst auch beim Einkauf

Teilnehmer des Energiehelden-Wettbewerbs absolvieren Rundgang auf dem Wochenmarkt - Vortrag über CO<sub>2</sub>-Diät

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Der März ist in Sachen Ernährungsvielfalt ein schwieriger Monat. Frisches kommt oft nur aus dem Gewächshaus. Wie gelingt es, auch dann ökologisch und nachhaltig einzukaufen? Das lernten die Ludwigsburger Energiehelden bei einem Rundgang auf dem Wochenmarkt mit anschließender Fachinformation und Radtour.

Die Teilnehmer des Wettbewerbs haben das feste Ziel, im Alltag verantwortungsbewusster mit Energie und Umwelt umzugehen. Bevor der Sieger im Juni gekürt wird, bietet das Referat Nachhaltige Stadtentwicklungen Informationsveranstaltungen an und da ging es am Samstag auf den Wochenmarkt.

Begleitet von Umweltwissenschaftlerin Katja Goll und der Ernährungswissenschaftlerin Reinhild Holzkamp machten sie beim Besuch einiger Stände die Probe aufs Exempel und erfuhren, dass es die Alblinse in Sachen Eiweißgehalt durchaus mit Fleisch aufnehmen kann, dass Ziegen besten Käse liefern und dass es bald wieder losgeht mit Spinat und Radieschen.

Mit der klimafreundlichen Bilanz unserer Ernährung ist das so eine Sache. Lange Transportwege sollten auf jeden Fall vermieden werden, aber ganz so eindeutig ist es dann doch nicht, wie die Energiehelden beim Besuch des Bioland-Markthändlers Daniel Henk erfuhren. Denn wenn es nach der mageren Ernte 2017 überhaupt noch heimische Äpfel gibt, dann wurden sie gelagert und auch das kostet Energie. Da fällt der Vergleich mit den frischen Bio-Äpfeln aus Argentinien nicht mehr ganz so eindeutig aus. „Aus ökologischer Sicht macht es kaum einen Unterschied“, sagte der Markthändler. Es sei eben die Entscheidung des Verbrauchers, ob er regionale Betriebe unterstützen wolle. Sein Rat:



Markt-Termin: Die Energiehelden-Familien werden fit gemacht in Sachen klimafreundliche Ernährung.

Foto: Angelika Baumeister

Möglichst Produkte aus dem Freiland wählen, weil auch Gewächshäuser die CO<sub>2</sub>-Bilanz belasten, wenn sie mit fossilen Energieträgern beheizt werden. Reinhild Holzkamp riet jetzt noch zum Verzehr von Wintergemüse wie Kohl und Hülsenfrüchten. Eine wiederentdeckte Hülsenfrucht ist die Alblinse, die ebenfalls an Ständen auf dem Wochenmarkt erworben werden kann. Sie wuchs einst auf den kargen Böden der Schwäbischen Alb und trug laut Reinhild Holzkamp zur Ernährung mit lebenswichtigem Eiweiß bei. Die alte Sorte wird wieder angebaut und erfreut sich steigender Beliebtheit gerade von ökologisch bewussten Verbrauchern, zu denen eben die Energiehelden zählen.

Beim Stand eines Anbieters von Tee und

getrockneten Kräutern erfuhren die Teilnehmer, dass auch zum Trocknen beispielsweise von Rosenblättern für einen duftenden Tee Energie benötigt wird. Auch hier lohnte sich der genauere Blick auf die Herstellungsweise. Aber das sind Kleinigkeiten im Vergleich zur energieintensiven Massentierhaltung und zur industriellen Lebensmittelherstellung, darauf wies Reinhild Holzkamp hin. Geradezu romantisch mutete da der Stand mit Ziegenprodukten aus dem Hohenlohe-Kreis an. 70 Tiere stehen im Stall, ein paar Hühner gibt es auch noch, alles ist überschaubar und Ziegenfrischkäse sowie Ziegenwurst gelten hier als besondere Spezialität.

Passend zum Frühjahr riet Reinhild Holzkamp im folgenden Vortrag in der

Stadtbibliothek zur CO<sub>2</sub>-Diät. Da werden statt Kalorien schädliche Klimagase eingespart. Ihre Tipps, um auch in diesem Bereich zum Energiehelden zu werden: Weniger Fleisch und Wurst, dafür mehr Obst und Gemüse essen. Dabei eher zu Bio-Lebensmitteln sowie Produkten aus der Region und der Saison greifen. Lebensmittelabfälle vermeiden und Leitungswasser statt Wasser aus der Flasche trinken. Mehrwegverpackungen bevorzugen und zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen.

Die Energiehelden nutzten im Anschluss an den Vortrag das Fahrrad und steuerten den Schwalbenhof zwischen Möglingen und Stammheim an. Dort erfuhren sie alles über regionale Bio-Produkte und deren Anbau oder Herstellung.