

## Podcast mit Katarina Schickling

**\*\*Speaker 1 (Werbung) [00:00]:\*\*** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich: Oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? „Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich“ ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens: Diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erst einmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest „Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich“ auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf [argon.de](https://www.argon.de). Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:13]:\*\*** Herzlich willkommen zur neuen Folge von „Einfach Ganz Leben“, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoller, entspannter und auch spannender und gesünder machen kann. Heute ist bei mir Katarina Schickling. Sie ist Journalistin, Dokumentarfilmerin und Bestsellerautorin, und eines ihrer großen Herzensthemen und Fachgebiete ist die Nachhaltigkeit: Wie wir fair und nachhaltig einkaufen können, wie wir klimafreundlich essen und trinken und welche Lebensmittel wir guten Gewissens genießen dürfen – mit Betonung auf Genießen. Darum dreht sich ihr neues Buch mit dem Titel „Mein Lebensmittelkompass“ und darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen!

**\*\*Jutta Ribbrock [02:26]:\*\*** Liebe Katarina, schön, dass du da bist, dass du wieder da bist!

**\*\*Katarina Schickling [02:30]:\*\*** Ja, schön, dass ich wieder da sein darf.

**\*\*Jutta Ribbrock [02:32]:\*\*** Heute schon zum zweiten Mal in meinem Podcast. Wir haben ja schon ein schönes Gespräch geführt, wo wir Nachhaltigkeit in allen Bereichen mal durchgearbeitet haben – also von Klamotten über Urlaub bis hin zu Auto, darf ich noch fliegen, whatever.

**\*\*Katarina Schickling [02:49]:\*\*** Mobilität, genau, all diese Sachen.

**\*\*Jutta Ribbrock [02:51]:\*\*** Heute: Essen und Trinken. Und ich schicke jetzt auch gleich wieder voraus: Du und ich, wir sind schon viele Jahre befreundet, ja, wir haben schon viel miteinander geteilt und vor allem durfte ich schon total oft deine Kochkünste genießen. Also das hier mal gleich vorweg, dass es hier nicht um Verzicht geht. Also wenn jemand Essen total lecker auf den Tisch bringen kann, dann ist das Katarina. Und das ist auch im Grunde das Erste, was ich ansprechen wollte: dass du sagst, wenn wir mehr auf Nachhaltigkeit achten bei Essen und Trinken, dann ist das kein Verzicht.

**\*\*Katarina Schickling [03:26]:\*\*** Nein, im Gegenteil. Ich glaube, dass wir sogar, wenn wir uns ein bisschen bewusster machen, wo die Sachen herkommen und was ich da eigentlich esse, oft sogar zu mehr Genuss kommen. Denn viele Dinge, die nicht besonders nachhaltig sind, sind auch oft gar nicht besonders fein. Wenn man jetzt mal bei Obst und Gemüse anfängt: Sachen, die gerade Saison haben und möglichst kurz transportiert worden sind oder auf möglichst direktem Weg zu mir gekommen sind, die schmecken ja ehrlich gesagt auch viel besser. Das Gemüse, bei dem man das am extremsten merkt, ist Spargel. Spargel ist immer am besten, wenn er aus der Region kommt. Gegen den griechischen Spargel spricht in Griechenland gar nichts, im Gegenteil, aber bei uns halt schon, weil der mit jedem halben Tag, den er länger aus der Erde raus ist, wahnsinnig an Aroma verliert. Insofern ist der Genuss oft sogar größer, wenn man sich auf einen nachhaltigeren Lebensstil besinnt.

**\*\*Jutta Ribbrock [04:25]:\*\*** Kannst du einfach zum Einstieg mal zwei Sachen sagen, wo du sagen würdest: Wenn wir das mehr tun würden und das weniger, dann wäre unserem Planeten und uns schon ganz schön viel geholfen?

**\*\*Katarina Schickling [04:44]:\*\*** Das ist jetzt tatsächlich gar nicht nur auf Lebensmittel bezogen, das ist ein bisschen globaler. Aber ich denke, wenn wir etwas bewusster konsumieren würden und beim Konsumieren mehr nachdenken, ob wir das jetzt genau so wirklich kaufen wollen, und wenn wir weniger Müll verursachen würden – also immer nur die Sachen konsumieren, die wir dann auch tatsächlich verbrauchen und das idealerweise möglichst wenig verpackt –, dann wäre tatsächlich schon relativ viel gewonnen.

**\*\*Jutta Ribbrock [05:14]:\*\*** Gucken wir jetzt mal beim Essen. Wenn wir nachdenken, was wir wirklich wollen... wir haben uns ja total daran gewöhnt, dass wir sozusagen im Schlaraffenland leben. Im Supermarkt gibt es das ganze Jahr über alles, was das Herz begehrt oder vielleicht auch gar nicht begehren muss, aber alles, was man sich so vorstellen kann:

Südfrüchte aus aller Welt, Ananas, Mango, Erdbeeren, Tomaten das ganze Jahr über oder auch knackige Äpfel, bei denen wir immer denken: „Ach ja, das ist ja ein heimisches Produkt“, und dann kommen sie aber vielleicht aus Neuseeland. An diese Vielfalt sind wir so gewöhnt. Wie gehen wir damit um? Im Grunde sagst du ja, wir sollten ein Umdenken schaffen.

**\*\*Katarina Schickling [06:05]:\*\*** Na ja, das Interessante ist ja, dass den meisten Leuten nicht mal so richtig bewusst ist, was eigentlich wann Saison hat. Ich finde, man kann das an Erdbeeren und Tomaten ganz gut festmachen. Bei Erdbeeren ist uns inzwischen eigentlich klar, dass die im Dezember nichts sind. Die schmecken ja auch gar nicht und irgendwie haben wir das auch so ein bisschen verinnerlicht, dass man das eigentlich guten Gewissens nicht kaufen kann. Die Ökobilanz von einer Gewächshaustomate ist jedoch nur ganz unwesentlich besser als die von einer Gewächshauserdbeere. Die Tomaten im Dezember oder Januar sind wirklich annähernd genauso problematisch von ihrem ökologischen Fußabdruck her wie Erdbeeren, aber sie werden sehr selbstverständlich gekauft. Wenn ich an der Kasse im Supermarkt stehe, hat jeder Zweite so ein Päckchen Cocktailtomaten im Wagen. Darüber machen wir uns gar keine Gedanken, dabei ist das eine Sommerfrucht. Ich habe eigentlich angefangen zu begreifen, was wann Saison hat, als ich nach der Geburt meines zweiten Kindes angefangen habe, eine Ökokiste zu bestellen. Die haben überwiegend das verkauft, was tatsächlich bei ihnen auf dem Hof angebaut wurde. Da ist mir das bewusst geworden, und eigentlich fand ich es ganz cool. Irgendwie fand ich es schön, dass ich auf einmal gezwungen war, in verschiedenen Jahreszeiten unterschiedliche Dinge zu kochen und nicht mehr alles immer zu haben. Ich habe mir angewöhnt, dass ein Auberginengericht kein Dezembergericht ist, sondern eher eines für den August. Dafür hat man im Winter wahnsinnig tolle Gemüse zur Verfügung: die ganzen Kohlsorten, Wintergemüse und so weiter. Ich glaube, wenn wir einfach anfangen wieder zu lernen, was überhaupt wann Saison hat, ist schon mal viel gewonnen. Auch das Regionale hat einen gewissen Sinn, weil man dann andere Produkte haben kann. Meine Urgroßmutter zum Beispiel kommt aus einer Obstbauernfamilie im sogenannten Obstgarten des Taunus. Dort gab es riesige Erdbeerfelder. Die Sorten, die damals in den 20er Jahren angebaut wurden, waren wahnsinnig aromatisch, aber auch schlecht zu transportieren. Innerhalb von 48 Stunden wurden sie schlecht, weil sie relativ weich waren. Meine Großmutter hat morgens die Kinder aufs Feld gescheucht, ist mit den Sachen auf den Markt gegangen, mittags wurden sie verkauft und am Abend kamen sie schon auf den Tisch. Das war ein Geschmackserlebnis, das nicht im Ansatz etwas mit dem zu tun hat, was uns heute als Erdbeere verkauft wird. Es gibt inzwischen vereinzelt wieder Bauern, die solche Sorten anbauen – zum Beispiel die „Mieze Schindler“, eine unglaublich feine, leckere und intensive Erdbeere, die aber nach 48 Stunden anfängt zu gammeln. Sowas kann man nur regional anbauen und verzehren, und so sollte es eigentlich auch sein. Wie gesagt, es geht hier nicht um Verzicht, sondern um einen vernünftigeren Konsum, von dem unser Klima etwas hat, aber wir auch.

**\*\*Jutta Ribbrock [09:56]:\*\*** Lass uns das doch mal durchgehen, damit wir das mit dir wieder lernen: Was ist regional und saisonal? Du hast für den Winter schon bestimmte Kohlsorten erwähnt. Was haben wir da noch?

**\*\*Katarina Schickling [10:10]:\*\*** Ja, zum Beispiel Grünkohl, woraus man fantastische Sachen machen kann.

**\*\*Jutta Ribbrock [10:14]:\*\*** Ich mag Grünkohl total gerne.

**\*\*Katarina Schickling [10:16]:\*\*** Man muss ihn gar nicht immer ewig schmoren, man kann Grünkohl auch ganz gut braten.

**\*\*Jutta Ribbrock [10:22]:\*\*** Mhm.

**\*\*Katarina Schickling [10:23]:\*\*** Dann wird er ein bisschen knusprig und schmeckt unglaublich gut. Man kann sogar Chips daraus machen: Die ganzen Grünkohlblätter ganz kurz in heißem Öl braten und ein bisschen salzen, dann ist das ein richtiges Knabberzeug oder eine crunchy Beilage für eine Suppe oder einen Salat. Es gibt Salate, die im Winter besonders gut wachsen, Feldsalat zum Beispiel. Selbst die kalte Jahreszeit bietet frische Ware. Ich würde jetzt auch nicht so päpstlich sein, dass man überhaupt nichts mehr von weiter her haben darf, nur eben nicht so maßlos. Bei Orangen würde ich sagen, die sollten wir dann essen, wenn sie in Europa Saison haben, nämlich von November bis etwa April oder März. Danach gibt es hier keine Orangen mehr, dann müssen sie von sehr weit her kommen, was die Ökobilanz natürlich wieder verschlechtert.

**\*\*Jutta Ribbrock [11:24]:\*\*** Aber tatsächlich von November bis April... und wo kommen die dann her? Wo haben sie in Europa Saison?

**\*\*Katarina Schickling [11:32]:\*\*** Die kommen dann aus Süditalien, Spanien oder Griechenland. Das sind die Länder, in denen sie wachsen, und diese Früchte werden im Winter reif. Im Grunde sieht man daran, wie cool die Natur ist: Sie bietet ganzjährig gute Vitaminquellen. Wir müssen nicht immer alles gleichzeitig essen, sondern können schauen, was die jeweilige Jahreszeit bringt. Sicherlich kriegt man es nicht hin, ganz konsequent ausschließlich Freilandprodukte zu essen, das finde ich auch nicht schlimm. Aber wenn man

anfängt darauf zu achten, ist schon viel getan. Da ärgere ich mich allerdings jedes Mal wieder: Ich würde mir wünschen, dass uns der Gesetzgeber da ein bisschen hilft. Was würde zum Beispiel dagegen sprechen, dass es ähnlich wie beim Nutri-Score auf jeder Ware den ökologischen Fußabdruck oder wenigstens die CO2-Bilanz gibt? Die Hersteller wissen genau, woher sie ihre Sachen beziehen, und das ist nicht schwer auszurechnen. Ich fände es toll, wenn ich mich darüber informieren könnte. Ich wohne in München, und im Chiemgau gibt es ein Gewächshaus, das mit Geothermie arbeitet.

**\*\*Jutta Ribbrock [12:57]:\*\*** Mhm.

**\*\*Katarina Schickling [12:58]:\*\*** Das ist total okay. Die haben eine fantastische Ökobilanz, weil sie das Gewächshaus mit etwas heizen, das es ohnehin gibt. Diese Tomaten kann man dann tatsächlich auch im Februar guten Gewissens essen. Das weiß ich, weil ich dort gedreht habe. Aber als Otto-Normal-Kundin im Supermarkt kann ich das schlicht nicht beurteilen, und das finde ich blöd. Ich fände es gut, wenn wir mehr Informationen an die Hand bekämen, um wirklich mündige Entscheidungen treffen zu können.

**\*\*Jutta Ribbrock [13:38]:\*\*** Ja, unbedingt. Lass uns später noch ausführlich über die Siegel, Herkunfts- und Inhaltserklärungen reden. Aber lass uns kurz schauen, was wir wann essen. Wir hatten Grünkohlchips und Apfelsinen. Im Winter gibt es noch die anderen Kohlsorten wie Weißkohl, Rotkohl...

**\*\*Katarina Schickling [14:04]:\*\*** Ja, teilweise auch Rüben.

**\*\*Jutta Ribbrock [14:06]:\*\*** Rüben, genau. Das ist alles fein. Dann kommt das Frühjahr. Was haben wir da typischerweise?

**\*\*Katarina Schickling [14:15]:\*\*** Da fangen viele Sachen an schnell zu wachsen. Es gibt typische Frühlingsgemüse: Lauch wächst relativ schnell, die ersten Salate kommen, und es gibt die ersten Rübchen, wie zum Beispiel die Mairübchen. Dann kommt natürlich auch bald der Spargel. Die einzige wirklich schwierige Zeit ist der Winter, weil das Beet da nicht ganz so reich bestückt ist. Aber im Frühling gibt es viele Gemüse, die anfangen zu reifen. Über den Sommer müssen wir gar nicht erst reden, und der Herbst ist ohnehin Erntezeit, da deckt uns die Natur den Tisch so reich. Ich habe in meinen Büchern immer gerne Saisonkalender, man findet sowas aber auch im Internet. Es lohnt sich echt, sich schlau zu machen und ein Gefühl dafür zu kriegen, was gerade Saison hat. Man erkennt es auch an den Herkunftsländern. Bei

lose verkauftem Obst und Gemüse muss immer das Ursprungsland dabeistehen. Ich kann also sehen: Sind das Kartoffeln aus Ägypten oder von uns? Dann kaufe ich lieber die heimischen. Und wenn ich in Ägypten bin, dann eben die von dort.

**\*\*Jutta Ribbrock [15:43]:\*\*** Genau. Und wie ich eingangs sagte: Man denkt bei Äpfeln, sie wüchsen bei uns, greift zu und sieht gar nicht, dass Neuseeland draufsteht. Da sollte man die Augen offen halten.

**\*\*Katarina Schickling [15:58]:\*\*** Ja, und ehrlich gesagt sind Äpfel auch ein bisschen ein Problemprodukt. In meiner Obstbauernfamilie gab es Apfeläcker, und diese Äpfel wurden gelagert. Sie waren dann irgendwann anders als die Äpfel, die wir heute aus dem Supermarkt kennen: Sie schrumpeln ein bisschen und werden weich, dafür aber süßer, und sie halten in einem dunklen Keller recht lange. Was wir heute machen, ist viel energieintensiver: Äpfel werden im Herbst geerntet und wandern in Kühlhäuser. Dort wird der Sauerstoffgehalt reduziert und die Temperatur sowie Feuchtigkeit konstant gehalten, was viel Energie kostet. So haben wir regionale Äpfel bis weit in den Mai hinein, die aber viel Energie verbraucht haben. Man könnte sagen, dann kaufe ich im Mai eben südafrikanische Äpfel – das Problem ist nur, dass ich nicht weiß, ob diese nicht auch schon zwei Monate in einem Lagerhaus gelegen haben. Insofern würde ich sagen: Äpfel isst man ab der Ernte bis vielleicht Dezember. Danach haben Äpfel keine Saison mehr, dafür gibt es dann frische Orangen.

**\*\*Jutta Ribbrock [17:28]:\*\*** Dann gibt es Orangen. Und da wir gerade dabei sind: Ich weiß, dass du das anders machst und sie nicht im Supermarkt kaufst, sondern direkt von einem Bauern bekommst.

**\*\*Katarina Schickling [17:46]:\*\*** Ja. Ich versuche an so vielen Stellen wie möglich die „großen Vier“ auszuschalten – also die vier großen Supermarktketten in Deutschland, die eine Marktabdeckung von über 80 % haben. Sie sind ein Teil des Problems, weil sie einen irrsinnigen Preisdruck auf die Erzeuger ausüben und in der aktuellen Inflationssituation teilweise Mitnahmeeffekte generieren. Die Rohstoffpreise sind längst gesunken, aber im Supermarkt sind die Sachen immer noch teuer. Das kann man umgehen. Bei Zitrusfrüchten hat das bei mir angefangen. Es gibt zwei Anbieter, die ich toll finde: Eine Plattform heißt „Crowdfarming“. Dort kann man europaweit Produkte direkt bei Erzeugern bestellen. Das funktioniert entweder über ein Abo-System, bei dem man einen eigenen Baum „kauft“, oder man bestellt kistenweise. Die Leute erschrecken oft, wenn ich von 15 kg Orangen rede. Aber diese Orangen hingen 72 Stunden vor der Lieferung noch am Baum. Ich kann sie problemlos vier Wochen aufheben, und in der Zeit werden sie auch verbraucht. Man kann ja auch etwas verschenken.

**\*\*Jutta Ribbrock [19:30]:\*\*** Oder mit der Familie teilen.

**\*\*Katarina Schickling [19:33]:\*\*** Genau. Ich bin inzwischen ein Einpersonenhaushalt und verbrauche 15 kg in vier Wochen.

**\*\*Jutta Ribbrock [19:40]:\*\*** Wow!

**\*\*Katarina Schickling [19:41]:\*\*** Ja, ich trinke gerne Orangensaft, das ist eine tolle Vitaminquelle im Winter. Preislich liegt das etwa auf dem Niveau vom Bioladen, aber ich weiß, dass ein viel größerer Teil des Geldes direkt bei der Bauernfamilie landet. Ein anderes Projekt, das mir am Herzen liegt, heißt „Echte Orangen“ von der Schweizer Fairhandelsgesellschaft Gebana. Sie haben festgestellt, dass Bauern auf dem Peloponnes einen Teil ihrer Ernte billig an Saffthersteller verramschen mussten, weil die Früchte nicht der EU-Handelsnorm entsprachen – sie waren zu klein, zu groß, zu grün oder zu oval. Gebana hat bei der EU-Kommission nachgefragt, und man gab ihnen den Tipp: Sie dürfen sie nicht als Speiseorangen an Endverbraucher verkaufen, aber wenn sie als „zur Verarbeitung bestimmt“ deklariert werden, geht es. Deshalb legt Gebana jetzt einen Zettel in die Kisten, auf dem steht: „Diese Orangen sind zur Verarbeitung bestimmt.“ Grüne Orangen sind beispielsweise genauso reif und lecker; sie brauchen nur bestimmte Temperaturen, um orange zu werden. Auch Narben in der Schale, die die Natur selbst repariert hat, führen dazu, dass eine Frucht nicht mehr als Speiseorange vermarktet werden darf. Das ist ein erheblicher Verlust für die Bauern. Durch das Projekt „Echte Orangen“ können sie fast ihre gesamte Ernte vermarkten und verdienen mehr Geld, das sie dann in Nachhaltigkeit investieren können, wie zum Beispiel in Tröpfchenbewässerung oder Agro-Forest-Projekte.

**\*\*Jutta Ribbrock [22:42]:\*\*** Tröpfchenbewässerung... Katarina ist heute mit einem Beutel voller Avocados zum Gespräch gekommen. Ich liebe Avocados, habe aber oft ein schlechtes Gewissen, weil der Anbau so viel Wasser verbraucht – oft in wasserarmen Regionen. Aber es gibt Lösungen. Diese Avocados stammen aus Europa und wurden mit Tröpfchenbewässerung angebaut. Erzähl mal.

**\*\*Katarina Schickling [23:36]:\*\*** Ja, die Avocado ist fast schon das „Schurkengemüse“. Die meisten Avocados bei uns kommen aus Peru, wo es dramatische Umweltfolgen gibt und Flussläufe austrocknen. Avocados brauchen es warm, weshalb sie oft in trockenen Regionen wachsen. In Spanien gibt es mittlerweile schöne Bio-Projekte. Das Prinzip der Tröpfchenbewässerung kommt ursprünglich aus Israel: Das Wasser wird tröpfchenweise an

die Pflanze abgegeben, wodurch weniger verdunstet als beim klassischen Gießen. So führt man der Pflanze gezielt nur das zu, was sie wirklich braucht. Diese Avocados beziehe ich ebenfalls über Crowdfarming oder Gebana, und sie sind nur saisonal verfügbar. Sicherlich sollte die Avocado nicht jeden Tag auf dem Frühstückstisch stehen, dafür reist sie zu weit. Aber gelegentlich ist es okay. Ein interessanter Aspekt bei meinen Recherchen war: Viele Menschen essen Avocados als Ersatz für Fleisch oder Wurst. Im Vergleich zu veganen Ersatzprodukten wie der „Veggie-Wurst“ hat die Avocado oft die bessere Ökobilanz. Zwar ist sie schlechter als ein Apfel, aber besser als die Ersatzwurst. Da ich mir selten Äpfel aufs Brot lege, aber vielleicht eine Guacamole, ist die Avocado die bessere Wahl – auch weil sie keine Zusatzstoffe braucht, um wie Leberwurst zu schmecken.

**\*\*Jutta Ribbrock [26:38]:\*\*** Genau. Ab und zu ist das fein. Damit hast du ein Stichwort gegeben: Fleisch. Du sagst: lieber weniger, aber dafür gutes Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.

**\*\*Katarina Schickling [27:08]:\*\*** Ja. Das Thema Milchviehhaltung ist ein gutes Beispiel dafür, wie kompliziert Ökobilanzen sind. Nur auf den CO<sub>2</sub>-Abdruck geschaut, klingt Butter furchtbar, weil man so viel Milch für ein Kilo braucht. Aber die Annahme, man könne überall dort, wo Tiere weiden, stattdessen Ackerbau betreiben, ist falsch. Traditionell wurde Weidewirtschaft auf Böden betrieben, die für Ackerbau nicht gut genug waren. Auf vielen dieser Böden wächst nur Gras, das für uns Menschen unverdaulich ist, aber von Wiederkäuern wie Kühen und Ziegen in hochwertige Milch umgewandelt werden kann. Diese Tiere bauen durch das Beweiden Humus auf und fördern die Wasserspeicherung des Bodens. Humus kann viel mehr CO<sub>2</sub> speichern als ein Ackerboden. Es ist also sinnvoll, auf solchen Böden Wiederkäuer zu halten. Und da eine Milchkuh jedes Jahr ein Kalb bekommen muss, fallen auch Tiere für die Fleischproduktion an. Wir können nicht überall Stierherden halten, also ist es sinnvoll, daraus Steaks zu machen. Das muss jedoch mit Augenmaß geschehen: Die Kühe sollten nur das essen, was dort wächst, und kein Soja aus Südamerika. Wenn man es so macht, ist Weidewirtschaft nachhaltig, bedeutet aber auch, dass wir viel weniger Fleisch und Milchprodukte konsumieren sollten – eher als etwas Besonderes, wie vor 100 Jahren.

**\*\*Jutta Ribbrock [30:05]:\*\*** Kannst du Pi mal Daumen sagen, welches Maß gut ist? Der Sonntagsbraten und vielleicht einmal die Woche noch etwas Fleisch?

**\*\*Katarina Schickling [30:19]:\*\*** Es gibt ein Konzept namens „Planetary Health Diet“. Forscher haben ausgerechnet, was man am Tag essen dürfte, um die Erde nicht „mit aufzuessen“. Das entspricht fast genau dem, was mein Großvater mir über die Ernährung vor 100 Jahren erzählt hat. Eine Tagesration laut Planetary Health Diet sieht etwa so aus: 350 g



Gemüse, 250 g Milchprodukte, 232 g Getreide, 200 g Obst, 50 g Hülsenfrüchte, 50 g Nüsse, 40 g Pflanzenöl, 28 g Fisch, 25 g Soja, 13 g Eier, 29 g Geflügel, 7 g Schwein und 7 g Rind. In der Summe sind das etwa 50 g Fleisch pro Woche. Das ist nicht viel – im Grunde eine Portion pro Woche und alle zwei Tage ein Ei. Aktuell liegen wir in Deutschland eher bei 600 bis 700 g Fleisch pro Woche. Wenn wir das reduzieren und Fleisch wieder als etwas Besonderes begreifen, sind wir auf einem guten Weg.

**\*\*Jutta Ribbrock [32:51]:\*\*** Kommen wir zu den Supermärkten, den Inhaltsstoffen und Herkunftsbezeichnungen. Da gäbe es laut dir viel zu tun.

**\*\*Katarina Schickling [33:07]:\*\*** Ja, da gäbe es richtig viel zu tun. Ich finde es teilweise wutauslösend, was passiert. Die Mehrheit der Menschen möchte es gut machen und macht sich viele Gedanken: Darf ich noch Avocados essen? Muss ich Pflanzenmilch trinken? Aber auf politischer Ebene werden kaum Entscheidungen getroffen, die uns wirklich voranbringen. Die Landwirtschaft verursacht fast so viele Emissionen wie der Verkehr. Es würde sich lohnen, uns besser zu informieren, aber das ist bei verarbeiteten Lebensmitteln extrem schwierig. Wenn ich auf den Markt gehe, kann ich den Bauern fragen, ob er alles selbst angebaut hat. Im Supermarkt konkurrieren unzählige Siegel, die oft nicht klar definiert sind. In Bayern oder Baden-Württemberg sind die Regionalsiegel staatlich kontrolliert, was gut ist. Bei anderen Siegeln entscheiden jedoch teilweise die Landesvermarktungsgesellschaften selbst über die Kriterien. Da müssen dann vielleicht nur 60 % der Zutaten regional sein. Ein verlässliches Siegel ist das „Regionalfenster“, das genau angibt, welche Zutaten woher kommen.

**\*\*Jutta Ribbrock [36:44]:\*\*** Ärgerlich. Und dann gibt es noch Fälle wie Dosentomaten, die angeblich aus Italien kommen, es aber gar nicht sind.

**\*\*Katarina Schickling [36:53]:\*\*** Das liegt am Dickicht der EU-Regeln. Wenn „Tomaten mit Ursprung Italien“ auf der Dose steht, muss der tatsächliche Ursprung nur angegeben werden, wenn eine italienische Flagge den Eindruck erweckt, sie kämen von dort. Wenn aber nur die Adresse des italienischen Abfüllers draufsteht, muss die Herkunft des Inhalts nicht deklariert werden. Niemand weiß dann, ob die Tomaten aus China oder Italien stammen. Sobald ein Verarbeitungsschritt stattfindet – und dazu zählt schon das Schälen und Eindosen –, muss nur noch das Land angegeben werden, in dem dieser Schritt erfolgte. Die Tomaten können in China geerntet und geschält werden, in Containern nach Genua reisen und dort in Dosen gefüllt werden: Dann darf „Ursprungsland Italien“ draufstehen. Bei Honig steht oft „Herkunft aus EU- und Nicht-EU-Ländern“ – das ist die ganze Welt und sagt gar nichts aus. Die Lebensmittelindustrie kauft dort ein, wo es am billigsten ist, und hat oft kein Interesse an Transparenz. Ich habe das bei Kräuterfrischkäse recherchiert: Die Milch war aus dem Allgäu,

aber Zwiebeln aus China und Knoblauch aus Indien. Das ließe sich alles auch bei uns anbauen. Die Industrie behauptet, eine genaue Deklaration sei zu aufwendig, aber ein Mindesthaltbarkeitsdatum drucken sie ja auch auf jede Packung. Es fehlt der politische Wille, sich mit der Lobby anzulegen.

**\*\*Jutta Ribbrock [41:51]:\*\*** Wo kaufst du ein, außer beim Bauern in Sizilien?

**\*\*Katarina Schickling [41:58]:\*\*** In München-Schwabing habe ich das Privileg, viele Biosupermärkte in der Nähe zu haben. Wenn ich bei meiner Mutter bin, ist das schwieriger. Dort gibt es jedoch einen Gemeinschaftsladen, in dem man Mitglied werden, das Sortiment mitbestimmen und günstiger einkaufen kann. Ich versuche so viel wie möglich bei Direktvermarktern zu kaufen und den Zwischenhandel auszuschalten. Im Internetzeitalter geht das gut. In meinem Buch gebe ich viele Einkaufstipps für fair erzeugte Produkte, damit das Geld direkt bei den Erzeugern ankommt.

**\*\*Jutta Ribbrock [43:56]:\*\*** Ich habe besonders gerne in den Tipps am Ende deines Buches geblättert. Da gibt es zum Beispiel den Tipp vom Viktualienmarkt, wo Eis aus überreifen Früchten gemacht wird.

**\*\*Katarina Schickling [44:17]:\*\*** Genau, das sind meine liebsten Essensretter.

**\*\*Jutta Ribbrock [44:20]:\*\*** Du hast Bioläden erwähnt. Viele sagen, Bio sei zu teuer. Ist es tatsächlich so viel teurer?

**\*\*Katarina Schickling [44:45]:\*\*** Das ist eine zweischneidige Geschichte. Verarbeitete Produkte sind unverhältnismäßig teuer. Ich habe für mein Buch drei Mustergerichte – Chili con Carne, Pizza Salami und Spaghetti mit Tomatensoße – verglichen. Wenn man diese im Bioladen mit frischen Zutaten nachkocht, ist man oft billiger als beim Fertiggericht aus dem Discounter. Zudem spart man mit saisonalem Einkauf und Ökokisten viel Geld. Wir müssen uns auch klarmachen: Die scheinbar billigen konventionellen Lebensmittel verursachen Kosten an anderer Stelle, zum Beispiel durch die Nitratbelastung des Grundwassers. Diese Kosten zahlen wir alle über den Wasserpreis. Würden diese Kosten auf den Fleischpreis umgelegt, sähe die Rechnung anders aus. Wir haben Tests gemacht, die zeigten, dass man selbst mit einem knappen Budget Bio einkaufen kann, wenn man saisonal plant, selbst kocht und weniger Fleisch isst.

**\*\*Jutta Ribbrock [48:15]:\*\*** Das Thema Lebensmittelverschwendung fängt ja schon auf dem Feld an. Wir als Verbraucher können aber auch im Supermarkt etwas tun – zum Beispiel bei einzelnen Bananen.

**\*\*Katarina Schickling [48:47]:\*\*** Genau. Man sollte Dinge „adoptieren“, die sonst im Müll landen würden: Produkte kurz vor dem Ablaufdatum oder eben einzelne Bananen, die oft übrig bleiben, weil alle ganze Stauden nehmen. Wenn wir gezielt krumme Gurken oder Äpfel mit Dellen kaufen, signalisieren wir dem Handel, dass uns das Aussehen egal ist, solange der Geschmack stimmt. Mich ärgert die Statistik, nach der 56 % der Verschwendung in Haushalten stattfinden. Dort werden jedoch auch unvermeidbare Abfälle wie Melonenschalen oder Knochen mitgezählt. Ein riesiger Teil der Verschwendung findet auf dem Acker statt: Zucchini, die zu groß oder krumm sind, werden direkt untergepflügt und tauchen in keiner Statistik als Lebensmittel auf, weil sie offiziell noch als „landwirtschaftliches Erzeugnis“ gelten. In Dänemark ist es inzwischen verboten, genießbare Lebensmittel in Biogasanlagen zu verfeuern. Wir könnten die Einkommenssituation der Bauern verbessern, wenn wir aufhören würden, so viel auf dem Feld wegzuerwerfen.

**\*\*Jutta Ribbrock [52:43]:\*\*** Die Landwirtschaft ist ein massiv subventionierter Bereich, aber viele Landwirte können trotzdem kaum davon leben. Das wirkt, als stünde alles auf dem Kopf.

**\*\*Katarina Schickling [53:30]:\*\*** Subventionen sind grundsätzlich nicht falsch, aber wir geben sie für die falschen Dinge aus.

**\*\*Jutta Ribbrock [53:38]:\*\*** Okay.

**\*\*Katarina Schickling [53:39]:\*\*** Es ist gut, Bergbauern für die Landschaftspflege oder Landwirte für Blühstreifen und ökologische Projekte zu bezahlen. Der Großteil der Subventionen ist jedoch an die Fläche gebunden: Je mehr Fläche, desto mehr Geld. Davon profitieren Großunternehmen wie Südzucker am meisten. Ein weiterer Punkt zu Bio: Skandale sind oft ein Zeichen dafür, dass kontrolliert wird. In der konventionellen Mast werden Ställe in Bayern im Schnitt nur alle 48 Jahre anlasslos kontrolliert. Bei diesen seltenen Kontrollen wird jedoch in jedem fünften Betrieb ein Verstoß gegen das Tierwohl festgestellt. In Biobetrieben wird einmal im Jahr anlasslos kontrolliert. Für den höheren Preis erhält man also auch den Vertrauensschutz, dass jemand aufpasst.

**\*\*Jutta Ribbrock [57:07]:\*\*** Oft wird gefragt: Kann Bio die Welt ernähren? Es heißt immer, der Ertrag sei zu gering. Aber wenn man bedenkt, wie viel weggeworfen wird und wie viel Ackerfläche für Tierfutter verbraucht wird – geht die Rechnung dann auf?

**\*\*Katarina Schickling [57:58]:\*\*** Uneingeschränkt ja. Es gibt Studien, die belegen, dass wir die Weltbevölkerung mit Bio ernähren können, wenn wir die Gewichte verschieben: mehr Hülsenfrüchte und deutlich weniger Fleisch. Schweine und Hühner fressen das Gleiche wie wir. Früher liefen Hühner draußen herum und Schweine bekamen Küchenabfälle – das war Kreislaufwirtschaft. Heute füttern wir sie mit Getreide und Soja, was wir auch selbst essen könnten. Durch die BSE-Krise wurden sie zudem zu Veganern gemacht und müssen jetzt Vitamin B12 supplementiert bekommen. Das ist weit weg von einer natürlichen Ernährung. Industrielle Landwirtschaft mit 10.000 Hühnern kann nicht nachhaltig sein. Es gibt kein Menschenrecht auf Tierquälerei. Konventionelle Putenhaltung verstößt fast immer gegen das Tierschutzgesetz. Da Puten aus Langeweile anfangen, sich gegenseitig zu picken, werden ihnen routinemäßig die Schnäbel gekürzt – ein sehr schmerzhafter Eingriff. Wenn man Tiere ökonomisch nicht tiergerecht halten kann, sollte man sie für die Fleischerzeugung gar nicht erst halten.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:04:36]:\*\*** Lass uns zum Schluss über die Macht der Verbraucher sprechen. Manchmal sinkt einem ja der Mut angesichts dieser Strukturen.

**\*\*Katarina Schickling [01:05:01]:\*\*** Information ist der erste Schritt. Wir sollten uns klarmachen: Unser Geldbeutel ist wie ein Wahlzettel. Wenn wir bestimmte Dinge nicht mehr kaufen, verschwinden sie vom Markt. Ein Beispiel sind die Azofarbstoffe: Als ein Warnhinweis für Kinder zur Pflicht wurde, haben die Hersteller sie fast sofort durch andere Stoffe ersetzt, weil sie Angst vor der Kaufentscheidung der Kunden hatten. Wenn wir den Herstellern auf die Nerven gehen und nach der Herkunft der Zutaten fragen, merken sie, dass Transparenz ein Marketingvorteil sein kann. Wir haben mehr Einfluss, als wir denken.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:08:12]:\*\*** Fassen wir zusammen: saisonal, regional, wenig Fleisch aus artgerechter Haltung, Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Laden um die Ecke.

**\*\*Katarina Schickling [01:08:42]:\*\*** Das Verkehrsmittel ist auch wichtig. Die Ökobilanz wird schlechter, wenn man mit dem Auto zum Einkaufen fährt.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:08:49]:\*\*** Das stimmt.

**\*\*Katarina Schickling [01:08:53]:\*\*** Fair Trade ist ebenfalls wichtig, damit das Geld bei den Erzeugern ankommt. Unverarbeitete Lebensmittel sind besser, weil man die Kontrolle über die Zubereitung hat. Zudem sollte man konsequent Lebensmittelverschwendung vermeiden und auf Verpackungen achten. Hygienebedenken bei Unverpackt-Läden sind meist unbegründet: Unter Plastikfolien wachsen Keime oft sogar besser. Und die meisten Dinge werden ohnehin gewaschen oder beim Kochen sterilisiert.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:11:15]:\*\*** Super. Meine Schlussfrage an dich, liebe Katarina: Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Katarina Schickling [01:11:34]:\*\*** Glück ist für mich, an einem schönen Ort zu sein – zum Beispiel auf einen verschneiten Hang oder eine Wasserfläche zu schauen – und dazu etwas Gutes zu essen zu haben.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:11:58]:\*\*** Wunderbare Bilder! Vielen Dank, liebe Katarina. Ich habe wieder viel gelernt.

**\*\*Katarina Schickling [01:12:22]:\*\*** Sehr gerne.

**\*\*Jutta Ribbrock [01:12:24]:\*\*** Schön, dass du dabei warst. Wenn du mehr über Katarina Schickling wissen möchtest, schau in die Shownotes. Dort findest du Links zu ihrem Buch und ihrem Blog. Wir freuen uns über eine Bewertung. Schau auch gerne auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) vorbei. Hab einen wunderschönen Tag!

**\*\*Speaker 1 (Werbung) [01:13:30]:\*\*** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer und kombiniert sie zu einem Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.