Artikel vom 06.03.2025 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 15:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/ausgewogen-ernaehren

Ausgewogen ernähren



Kathrin Fries

Der 7. März ist jedes Jahr für die Ernährung reserviert, genauer gesagt für die gesunde Ernährung. So wichtig der Aspekt „gesund“ auch ist, ist es doch noch wichtiger, zunächst die Ernährung insgesamt sicherzustellen.

Zum 28. Mal veranstaltet der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) bundesweit sowie in Belgien, Österreich und der Schweiz den „Tag der gesunden Ernährung“, die er als großes Thema in unserer Gesellschaft sieht. Und da kann man mit einem Blick in die Lebensmittelgeschäfte definitiv zustimmen. Was da steht, wird immer plakativer mit scheinbar gesund anmutenden Angaben angepriesen: „High-Protein“, „0,1 % Fett“, „weniger Zucker“ oder „rein pflanzlich“ steht da beispielsweise groß auf den Verpackungen. Und das ist für manchen Kunden tatsächlich ein Auswahlkriterium. Zumindest, solange er die Wahl hat.

Dass es genug Menschen in Deutschland gibt, bei denen der Preis das ausschlaggebende Merkmal ist, wissen wir aber auch alle – die Erzeuger, weil bei ihnen kaum die Herstellungskosten gedeckt sind, die Verkäufer, die in bunten Blättchen mit vielen roten Zahlen die Angebote bewerben, und diejenigen, die den Blick auf die Gesellschaft insgesamt richten. Denn in einem vom Konsum getriebenen Land gibt es auch diejenigen, die nicht genug im Geldbeutel haben, um sich eine andere Wahl als die günstigste leisten zu können.

Was von den wählerischen Kunden als nicht gut genug empfunden wird oder schlicht zu viel im Regal lag, war lange Zeit eine sichere Bank für die Tafeln in Deutschland, die hier zwei Probleme unserer Zeit gleichzeitig angehen: Manche Menschen haben zu wenig zu essen, an anderer Stelle werden eigentlich gute Lebensmittel weggeworfen. Da blutet nicht nur den Landwirten das Herz, die jeden Tag ihr Bestes geben, um erstklassige regionale Lebensmittel zu erzeugen. Immer mehr Initiativen gibt es, um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken. Foodsharing-Angebote stehen – im Gegensatz zum Angebot der Tafeln – prinzipiell jedem offen, der etwas gegen die Verschwendung tun möchte. Auch Supermärkte und Discounter haben entdeckt, dass „Rette mich“-Produkte durchaus gerne genommen werden und damit Geld verdient werden kann – was an die Tafel abgegeben wird, gilt als Spende. Das eine landet cash in der Kasse, das andere höchstens als Beleg beim Steuerberater.

Hinzu kommt, dass gerade kleinere Betriebe wie Bäckereien sparsamer kalkulieren. Wem ist es in den vergangenen Monaten nicht schon mal so gegangen, dass es im Laufe des Tages nicht mehr das volle Sortiment zur Auswahl gab? Es scheint, dass wir alle durch die Coronazeit und Lieferengpässe wieder gelernt haben, Lücken im Regal als normal anzusehen. Die Anbieter lassen Waren ausgehen, was Kunden auch ein Gefühl der Frische geben kann, wenn am nächsten Morgen neue Ware eingeräumt wird. Und wir Verbraucher planen zumindest teilweise besser vor. Wenn es eben die spezielle Brotsorte sein soll, dann geht man früher zum Bäcker – oder bestellt vor. Tatsächlich mit hungrigem Bauch gehen wenige von uns durch den Tag – wenn wir uns nicht bewusst für eine radikale Form des Fastens entschieden haben. Und auch dann ist der Mangel zeitlich begrenzt.

Wenn auf dem politischen Parkett darüber gesprochen wird, ob Ernährungssicherheit als Staatsziel ins Grundgesetz aufgenommen werden soll, ist das nichts, wo wir als Verbraucher trotz der Lücken im Regal direkt die große Auswirkung erkennen. Dennoch ist es der CDU ein Anliegen, was sie beim Parteitag im Mai vergangenen Jahres beschlossen hat. Mit dem Wahlerfolg kommt nun auch die Möglichkeit, es in die Tat umzusetzen. Ziel ist es, die Belange der Ernährungssicherheit denen des Umweltschutzes

und des Tierschutzes gleichzustellen. Die zurückliegenden Jahre hätten gezeigt, dass Ernährungssicherheit keineswegs selbstverständlich sei, sie wurde aber auch als Basis unserer Unabhängigkeit benannt. Sie sei Voraussetzung jeder wirtschaftlichen Entwicklung und grundlegend für das Wohlergehen der Menschen und für den sozialen Frieden in Deutschland, so die CDU.

Die stellvertretende CDU-Vorsitzende Silvia Breher betonte damals gegenüber dem Pressedienst Agra-Europe: „Ernährungssicherheit ist ein Menschenrecht.“ Ob das mehr Unterstützung für diejenigen bedeutet, die einen Berechtigungsschein für die Tafel haben? Jetzt kann und muss die CDU zeigen, ob es ihr auch um die Menschen geht, die mit ihren Nöten oft genug nicht gesehen werden. Wäre doch schön, wenn jeder essen kann, was er essen mag, und nicht aus Not nehmen muss, was andere aussortiert haben.