

# Essen mit Genuss

**Eine gesunde Ernährung ist nicht nur für die Menschen sondern auch für das Klima und die Umwelt gut.**

Die Tipps sprudeln nur so aus Christl Bieri heraus. Ein paar frische Pilze anbraten, vorgekochten Risottoreis aufwärmen, etwas Käse dazu und ganz schnell ist der feine Nacht fertig. Schön mit Kräutern angerichtet wird das Essen zum kleinen Wohlfühl-Erlebnis.

Mit Leidenschaft kocht und backt die über 65-Jährige seit ihrer Jugend. Wie man ein Essen nicht nur fein, sondern auch gesund zubereitet, hat sie so interessiert, dass sie sich intensiv mit Ernährung auseinandersetzte und umstellte. Seit vielen Jahren schon lebt Bieri mit ihrer Familie einen Ernährungsstil, den Studien heute als klimaschonend empfehlen.

Weil die Ernährung für einen wesentlichen Teil der klimaschädlichen Treibhausgase verantwortlich ist (Angaben zwischen 15 und 30 Prozent), wird daran geforscht, wie man hier den Treibhausgas-Ausstoss reduzieren kann.



Foto: Paul Trummer

**Christl Bieri: „Ich koche gerne kreativ, leicht, gesund und vollwertig. Schön aussehen soll es auch.“**

Obwohl die verschiedenen Studien die Klimawirkung unterschiedlich berechnen und die CO<sub>2</sub>-Werte deshalb variieren, kommen sie zu vergleichbaren Empfehlungen für den Alltag. Fleisch, Wurstwaren, Milch und Milchprodukte stehen dabei im Mittelpunkt, weil bei ihrer Herstellung sehr viel mehr Treibhausgase freigesetzt werden als bei Obst und Gemüse:

1 kg Rindfleisch	= 7,4 - 28 kg CO <sub>2</sub>
1 kg Butter	= 23,5 - 27,6 kg CO <sub>2</sub>
1 kg Wurzelgemüse	= 0,1 - 0,7 kg CO <sub>2</sub>
1 kg Erdbeeren	= 0,2 - 0,4 kg CO <sub>2</sub>

## Weniger Fleisch, mehr Gemüse

Die Studien raten zu einem mediterranen Lebensstil, also dazu, weniger Fleisch, dafür mehr Obst und Gemüse zu essen. Wer in der Woche zwischen 300 und 600 Gramm Fleisch und wenig fettreiche Milchprodukte wie Käse isst, senkt seinen Treibhausgasausstoss um ein gutes Viertel. Mit Bio-Lebensmitteln kann der



Foto: Atelier Roth

## Ein Dessert für Weihnachten: Zimtparfait mit Orangensauce und Haselnussmakronen

Ausstoss nochmals deutlich reduziert werden. Saisonales Gemüse und Obst aus dem Freiland ist besser als dasjenige, das in beheizten Gewächshäusern wächst oder lange kühl lagern muss. Regionale Produkte sind klimaschonender als Produkte, die eingeflogen werden.

## Vielseitig und vollwertig essen

Auch Christl Bieri isst gerne ab und zu Fleisch, am liebsten aus artgerechter Tierhaltung und meist in einem Restaurant, weil dort nur selten eine richtig gute vegetarische Küche angeboten wird. Leider verstünden viele darunter einfach ein Essen ohne Fleisch und servierten lediglich Beilagen. Lachend erklärt sie: „Wer so lebt, macht es sich zu einfach.“ Für die Gesundheit wichtig sei eine vollwertige Ernährung, da nur sie alles, was ein Mensch brauche, enthalte. Vollkorn-Getreide sei da ein Muss.

## Im Kühlschrank auftauen

Da Vollkorn-Getreide lange kocht, verwendet Bieri einen Schnellkochtopf und friert übrige Portionen ein. Ist einmal die Zeit fürs Kochen knapp, kommt das Gefrorene morgens in den Kühlschrank und abends von dort auf den Herd. Dann wird es schneller warm. Strom gespart wird dabei auch. Da beim Auftauen Kälte frei wird, kühlt das gefrorene Essen im Kühlschrank die übrigen Lebensmittel einfach mit.

Fürs Kochen, Backen, Kühlen und Gefrieren wird etwa ein Viertel des Stroms eines Haushalts benötigt. Es lohnt sich, beim Gerätekauf auf die passende Grösse und die Energieeffizienz zu achten. Mehr bringt allerdings die Umstellung auf eine gesunde Ernährung und der Kauf von Bio-Lebensmitteln. Diese beiden Empfehlungen stehen auf Platz sechs und sieben der zehn besten Einsparmöglichkeiten im Klimaschutz, die das Öko-Institut Freiburg ermittelt hat.

Wie einfach vollwertiges Essen zubereitet wird und wie gut es schmeckt, zeigte Bieri vielen Menschen am Vollwert-Stammtisch in Mauren, im Kneippverein und als eine der Autorinnen des liechtensteiner Vollwert-Kochbuchs.

Das Buch wurde 2004 als bestes vegetarisches Kochbuch im deutschsprachigen Raum ausgezeichnet. Es ist schon lange vergriffen. Wer Rezepte wie Käsknöpfe, Risotto oder Lebkuchen ausprobieren möchte, findet das Buch und auch weitere CO<sub>2</sub>-Tipps auf der LGU-Homepage.



**Liechtensteinische Gesellschaft für Umweltschutz**

## LGU-Wettbewerbsfrage

Bis Erdbeeren, Karotten, Butter und Rindfleisch im Laden eingekauft werden können, werden für Produktionsschritte wie Aufzucht, Aussaat, Ernte, Verpackung, Kühlung und Transport Treibhausgase freigesetzt. Bei welchem der genannten Lebensmittel ist der Durchschnittswert am höchsten?

Wer bis Mitte Dezember am Wettbewerb auf der LGU-Homepage [www.lgu.li](http://www.lgu.li) teilnimmt, kann einen der drei Preise gewinnen.

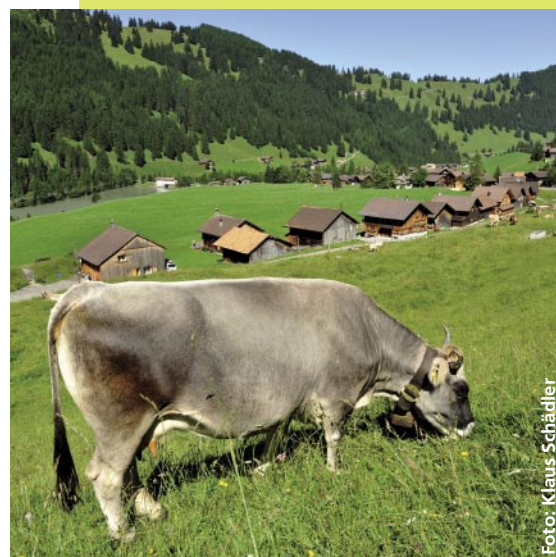


Foto: Klaus Schädler

**Das Rätische Grauvieh erobert sich seinen Platz in Liechtenstein zurück. Die anspruchslosen und anpassungsfähigen Tiere eignen sich besonders für steile und extensiv genutzte Weiden, wie sie im Berggebiet vorkommen.**

## Frühlingskurse

Die LGU weist in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein-Egerta auf folgende Angebote zu Natur und Umwelt hin:

Im Kurs „Mein Naturgarten“ lernen die Kursteilnehmenden von der Gärtnerin Claudia Ospelt, wie sie ihren eigenen Garten in einen auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmten Lebensraum verwandeln und schrittweise mehr Natur hinein bringen können.

Daniel Mierscher beleuchtet im Kurs „Klima und Klimawandel“ die Funktionsweise des Klimas der Erde, dessen natürliche Schwankungen und die vom Menschen verursachten Veränderungen seit der Industrialisierung.

## Weitere Informationen

LGU  
Im Bretscha 22  
9494 Schaan  
Telefon +423 / 232 52 62  
[www.lgu.li](http://www.lgu.li)