



# Der Weg zur gesunden Ernährung





**Matthias Beuger**  
Aöl-Geschäftsstelle

*Der Weg zur gesunden Ernährung:*

## *Was wird das neue „Normal“?*

Wie wird es sein, das „neue Normal“ unserer Ernährungsgewohnheiten in der Zukunft? Wie sieht sie aus, die Kulinarik des 21. Jahrhunderts? Natürlich benötigt es in unserem Alltag eine Beschäftigung mit dem Hier und Jetzt, um die notwendigen Maßnahmen und Ziele zu definieren, aber genauso wichtig ist es für Herstellerinnen und Hersteller ökologischer Lebensmittel, Zielbilder über mögliche Ernährungsstile zu entwickeln, um auch künftig am Puls der Zeit zusammen mit dem eigenen, ganzheitlichen und ökologischen Verständnis zu bleiben.

### *Die gesunde Wahl ermöglichen: das Ziel*

Die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten fühlt sich für so manche Betroffene nach Arbeit oder einem Kompromiss für ein höheres Ziel an. Sind viele Menschen es doch gewohnt, im Supermarktregal nach den bestens platzierten Chips zu greifen oder in der Kantine die schön angerichtete Currywurst zum Schnäppchenpreis zu wählen. Gesunde Ernährung bedeutet jedoch, dass wir auf den Impulskauf verzichten und uns bewusst mit der Wertigkeit von Lebensmitteln auseinandersetzen.

*Ein Blick in die Molkerei-  
verarbeitung bei der  
Gläsernen Molkerei.*

Aber was wäre, wenn es genau andersherum ist? Ein ökologisch produziertes, frisches, wenig verarbeitetes, überwiegend pflanzliches Angebot ist das neue Normal? Würden wir dann aufwändig nach der ungesunden Alternative suchen? Vielleicht ab und an, und das soll auch weiter möglich sein. Vielfalt und Wahlmöglichkeiten sollen das neue Normal prägen, denn die Bedürfnisse der Menschen sind unterschiedlich. Aber: Durch eine veränderte Ernährungsumgebung die gesunde Wahl leicht zu gestalten – das soll das Zielbild einer Kulinarik des 21. Jahrhunderts sein, so wie es die Aöl im Rahmen ihres 30-jährigen Jubiläums in umfassenden Verbandspapieren fordert.

Die sogenannte „gesunde Wahl“ bedeutet aus unserer Sicht eine gesamtheitliche Betrachtung der Ernährung. Es bedeutet explizit nicht, die Betrachtung von Einzelaspekten, wie Nährwerten, in den Vordergrund zu stellen. Vielmehr war es schon vor 30 Jahren Ziel der Bio-Bewegung und der neu gegründeten Aöl, im Sinne der Vollwertkost ein ganzheitliches Bild von gesunder Ernährung zu zeichnen, das für viele Bio-KäuferInnen bereits heute zum Alltag gehört. Diese Bilder, die wir in den Ursprüngen der Biobewegung finden, in die breite Maße zu bringen und neue, ebenso zeitgemäße und ganzheitliche zu finden - das wird eine der vorrangigen Aufgaben des nächsten Jahrzehnts werden.





## Das Ernährungssystem der Zukunft: das Ideal

In einem künftigen, gesundheitsförderlichen Ernährungssystem bieten Schulen, Kindergärten und Kantinen ausgewogene frisch gekochte Bio-Lebensmittel an. Restaurants, Raststätten und Kioske verkaufen ein umfangreiches Angebot an Biolebensmitteln. Zielgruppengerechte Ernährungsbildung entlang der Lebensbiographie der Menschen erhöht die Ernährungskompetenz, insbesondere in den Bereichen Lebensmittelanbau, Herstellung und Zubereitung. Die Verbraucherinnen und Verbraucher werden zu "ProsumentInnen", das heißt, sie sind nicht mehr nur reine KonsumentInnen, sondern zugleich auch ProduzentInnen. Die Lebensmittelwirtschaft ist sich ihrer Verantwortung als zentrales Gesundheitsorgan unserer Gesellschaft bewusst. Nicht die Absatzmenge und der Gewinn, sondern das zur Verfügung stellen gesunder Lebensmittel, verbunden mit nachhaltig geprägtem, wirtschaftlichen Handeln ist Motor dieser neuen (Ernährungs-)Wirtschaft.

Aktuelle Beispiele, wie das einer großen Burgerkette in Österreich zeigen, wie ein neues Normal für pflanzliche Produkte etabliert werden kann: Indem die Perspektive auf die Lebensmittel verändert wird, also der Bezugsrahmen und Kon-



Maintal Konfitüren  
verarbeitet Obst zu  
leckeren Marmeladen.

Bei den Herrmannsdorfer  
Landwerkstätten wird  
nicht nur Fleisch verar-  
beitet, sondern auch Brot  
gebacken.

text angepasst werden, in welchem die Lebensmittel wahrgenommen werden. So verändert sich die Kaufentscheidung. Selbstverständlich ist der Weg zu einer gesunden Ernährung wesentlich komplexer und eine vollwertige Ernährung stehts auch eine Frage von Bildung und Zugang, dennoch sind wir uns sicher, dass Bio das „neue Normal“ und damit die Basis einer Kulinarik des 21. Jahrhunderts sein muss.

Um das zu erreichen, müssen wir an unserer Haltung arbeiten. Den politischen und gesellschaftlichen Rückenwind nutzen. Den Blickwinkel verändern. Raus aus der Eigenwahrnehmung einer Nische hin zur Haltung und dem Anspruch eines „neuen Normal“. Nur dann wird es in Zukunft unseren Enkelkindern leichtfallen, eine gesunde und nachhaltige Wahl zu treffen. ■



# AÖL

Die Öko-Lebensmittelhersteller

**Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller e.V.**

Untere Badersgasse 8 • D-97769 Bad Brückenau

Tel: +49 97 41/93 87 33-0

E-Mail: [kontakt@aoel.org](mailto:kontakt@aoel.org) • [www.aoel.org](http://www.aoel.org)

Die Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller (AÖL) hat die gesunde Ernährung zu einem ihrer politischen Kernthemen erklärt und arbeitet zusammen mit anderen Stakeholdern und dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft an einer Ernährungsstrategie für Deutschland. Dazu hat sie zusammen mit den knapp 130 AÖL-Mitgliedern eine umfassende Position erarbeitet:

<https://www.aoel.org/publikationen/positionen/>

Daneben sind die Themen „Weiterentwicklung Bio“ und „Nachhaltigeres Unternehmen“ Kernthemen des Verbandes, der in diesem Jahr sein 30. Jubiläum feiert.

Mehr dazu gibt es auf [www.aoel.org](http://www.aoel.org)