



Umweltfreundliche Ernährung, ein Einsatz zur Bewahrung der Schöpfung

Es ist uns in den r.-k. Pfarren Kalksburg, Rodaun, Liesing & Bergkirche sowie der r.-k. und der Evang. Pfarrgemeinde Perchtoldsdorf ein Anliegen, in der Fasten- bzw. Passionszeit einen umweltfreundlicheren Lebensstil zu entwickeln, denn Klima- und Naturschutz sind wichtige Themen unserer Zeit und entscheidend für die Lebensbedingungen der Menschen in vielen anderen Ländern und für die Zukunft unserer Kinder.

Auch Papst Franziskus hat dieses Anliegen in seiner Enzyklika Laudato si intensiv vertreten:

Die Berufung, Beschützer des Werkes Gottes zu sein, praktisch umzusetzen gehört wesentlich zu einem tugendhaften Leben; sie ist nicht etwas Fakultatives, noch ein sekundärer Aspekt der christlichen Erfahrung.

Die ökologische Umkehr, die gefordert ist, um eine Dynamik nachhaltiger Veränderung zu schaffen, ist auch eine gemeinschaftliche Umkehr.

Ernährung ist dabei ein wichtiges Teilgebiet, denn die brauchen wir natürlich immer, doch sie macht etwa 1/3 unseres ökologischen Fußabdrucks aus. Deshalb wäre es ein guter Beitrag, wenn wir uns alle um eine dauerhafte bessere Essensgewohnheit bemühen.

Die Ausgangssituation von uns kann dabei verschieden sein. Es ist nicht immer leicht, langjährige Gewohnheiten zu verändern, wie z.B. die traditionelle Ernährung in der Familie. Und es funktioniert vielleicht auch nicht immer, die optimalen Produkte zu erhalten. Doch machen wir es uns bewusst, dass es schon zu Verbesserungen führt, wenn wir die für uns individuell möglichen Veränderungen durchführen.

Mögliche Schritte zu einer umweltfreundlichen Ernährung:

- **Am wichtigsten ist es, weniger Fleisch und sonstige Tierprodukte zu konsumieren.**
Großer Fleischverbrauch führt zu zahlreichen Schäden:
Leiden von Tieren, Verbrauch von importierten Futter, das zur Zerstörung der Regenwälder führt, und Klimaschaden.
Fleischkonsum zu reduzieren nützt auch unserer Gesundheit und tut nicht weh, wenn wir z.B. an einigen Tagen gute vegetarische Gerichte ausprobieren, die wir auch in der Zukunft gern essen werden. Dabei dienen besonders Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Sojabohnen zur Eiweißversorgung.
- **Biologische Tierprodukte (Fleisch, Milchprodukte, Eier)** zu verwenden ist besser, da die artgerecht gehaltenen Weidetiere weniger importiertes Futter bekommen und einen positiven Einfluss auf unsere Kulturlandschaften haben können, wie z.B. auf Almen oder Trockenrasen. Doch kann durch diese Tierhaltung keine so riesige Produktmenge hergestellt werden, wie sie heute verbraucht wird.

- **Beim Konsum von Obst und Gemüse** sind **regionale, saisonale und biologische Produkte** naturfreundlicher, da keine Pestizide verwendet werden und weniger Energie für den Transport verbraucht wird. Diese Produkte stehen teilweise in Supermärkten zur Verfügung, die Herkunft soll angeschrieben sein. Und man erhält sie auch am Freitag bei den Bauernmärkten in Liesing und Mauer, und in der Naturstube in Perchtoldsdorf, Wienergasse 30.

Im Februar und März wird zwar in Österreich kein frisches Gemüse geerntet, doch kommen Karotten, Zwiebel, Erdäpfel, Sellerie, rote Rüben, Kohl und Kraut aus heimischen Lagern. (Quelle: Umweltberatung)

Im ganzen Jahr kann man sich darüber mit Saisonkalendern informieren, die im Internet zahlreich zu finden sind.

- **Fairtrade Produkte** sind zu bevorzugen, wenn wir Lebensmittel brauchen, die aus anderen Ländern importiert werden müssen. Es gibt sie teilweise auch in den Supermärkten, und besonders im Weltladen, z.B. in Perchtoldsdorf, Wienergasse 14.



- **Fische** sind zwar gute Nahrung, doch im Meer kommt es permanent zu Überfischungen. Besser und sicherer wären in Österreich biologisch gezüchtete Fische, hauptsächlich Karpfen, Forellen und Saiblinge. Karpfen sind am umweltfreundlichsten, da sie Allesfresser sind und kaum Zusatznahrung brauchen. Beim Bauernmarkt in Mauer bekommt man Fische aus österreichischen Gewässern.
- **Es ist besser, mit frischen Zutaten als mit Fertigprodukten** zu kochen, da deren Bestandteile und ihre Herstellung nicht immer gut nachvollziehbar sind.
- Um **Lebensmittelverschwendung zu vermeiden**, könnten wir den Einkauf gut planen, dabei akzeptieren, dass es kurz vor Betriebsschluss nicht mehr alles gibt und z.B. Brot vom Vortag auswählen. Zu Hause können wir auch Rezepte zur Restverarbeitung benützen oder bei Bedarf unsere Lebensmittel mit befreundeten Nachbar*innen teilen.

Auch unsere Art einzukaufen wirkt sich auf die Umwelt aus:

- Wir könnten auch beim Einkauf auf überflüssige Plastikverpackungen möglichst verzichten, indem wir eigene Einkaufstaschen mitnehmen und unverpackte Waren bevorzugen. Die gibt es z.B. in den Bauernmärkten.
- Einkaufen zu Fuß, bei Bedarf mit Einkaufswagerl, oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto spart Energieverbrauch und dient dadurch dem Klimaschutz.

Während der Fastenzeit folgen noch weitere genauere Informationen!



Wenn viele von uns die ihnen möglichen Schritte zu einem nachhaltigen Lebensstil umsetzen, dann verwirklichen wir in dieser Fastenzeit trotz der Corona-Einschränkungen eine wertvolle gemeinsame Pfarraktion für eine nachhaltige und gerechtere Welt!