



powered by  klimafonds

# CITY.FOOD.BASKET

## WARENKORBGESCHICHTEN



Im Projekt CITY.FOOD.BASKET stellten sich sechs Haushalte der Herausforderung, über zwei Wochen lang möglichst regionale Lebensmittelprodukte\* einzukaufen. Dafür wurden ihnen Produktlisten zu Verfügung gestellt, um ihren wöchentlichen Lebensmittelbedarf zu decken. Als Beispielprodukte wurden regional verfügbare Lebensmittel gewählt. In einer Fokusgruppendiskussion teilten Teilnehmenden ihre Erlebnisse und Erkenntnisse mit uns.

Die folgenden drei Kurzgeschichten sind von diesen Erfahrungen inspiriert, die Personen sind frei erfunden. Viel Vergnügen beim Lesen und selbst Ausprobieren!

\* Hierbei ist gemeint, dass die geografische Entfernung zwischen Ort der Herstellung und des Konsums möglichst gering gehalten wird.

Weiterführende Informationen:

[www.strat.eco](http://www.strat.eco)  
[www.fh-joanneum.at/projekt/city-food-basket](http://www.fh-joanneum.at/projekt/city-food-basket)  
[www.energietransition.klimafonds.gv.at](http://www.energietransition.klimafonds.gv.at)



# Elfi und Giovanni

## CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

>>Vor fünf Jahren hatte meine Partnerin die Idee, ihre Ernährung schrittweise auf eine pflanzliche umzustellen. Während das für sie keine große Umstellung bedeutete, war das bei mir anders.

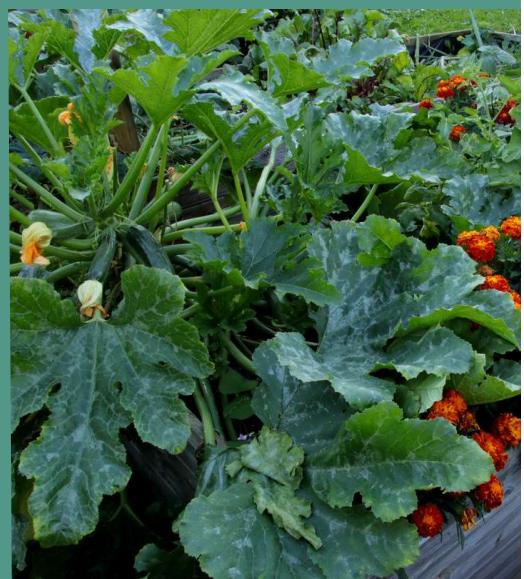
Ich war es von Kindheit an gewohnt, so gut wie jeden Tag ein Stück Fleisch am Teller zu finden. „Damit du groß und stark wirst“, wurde mir versichert. Fleisch zu essen sah ich als Teil meiner Identität, weshalb mir die Umstellung schwer viel. Es brauchte insgesamt ein Jahr, bis ich mich halbwegs vom Fleischkonsum entwöhnt hatte. Wichtig war uns beiden, dass wir unsere Ernährungsumstellung vernünftig gestalteten.

So half uns Sabrina, eine befreundete Diätologin, mit einfachen Ernährungsplänen. Schon bald wussten wir, dass wir Eisen und Vitamin B12 aus tierischen Quellen bewusst ersetzen mussten. Getrocknete Aprikosen, rote Beete und Linsen gehören mittlerweile zu fixen Bestandteilen unserer Ernährung.

Eine weitere größere Umstellung in unseren Gewohnheiten passierte, nachdem ich eine Abendveranstaltung an einer Hochschule besuchte. Dort ging es neben dem Klimawandel auch um andere Auswirkungen des Lebensmittelsystems auf Menschen und Umwelt. Mir war davor nicht bewusst, wie stark unser Lebensmittelsystem unsere Welt beeinflusste. Die Vorteile einer biologischen, regionalen Lebensmittelversorgung waren für mich eindeutig. Durch diese erhöhen wir unsere Biodiversität, und schützen unser Klima. Diesmal war ich es, der die Initiative ergriff.

Noch am selben Wochenende recherchierte ich, wie man ein Hochbeet baut. Der Gedanke, einen Teil des Gemüsebedarfs selbst zu decken, ließ mich nicht mehr los. Am Ende des Monats setzten wir schon die ersten Pflanzen und Kräuter an. Ich kann mich noch gut erinnern, als wir im Herbst Freundinnen und Freunde zu unserem ‚Ernte-Dank-Fest‘ einluden. Viele waren erstaunt, dass man auf einem so kleinen Raum derart viel Gemüse und Kräuter anbauen konnte. Die positiven Rückmeldungen waren eine willkommene Bestätigung, denn einfach waren die Veränderungen unseres Konsumverhaltens nicht immer.

Heute weiß ich aber, dass sie sich jedenfalls gelohnt haben, denn wir fühlen uns gesünder, und haben das Gefühl, einen positiven Beitrag zum Tier- und Umweltschutz zu leisten.<<





## Vegane Ernährung nach Gießen

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	0,88	1,75
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,88	1,75
Gemüse	Meeresalge	0,04	0,07
	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	0,93	1,87
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,93	1,87
	Salat	0,93	1,87
	Tofu	0,53	1,05
Pflanzliches Protein	Hülsenfrüchte gegart, z.B. Linsen	1,30	2,59
	Vollkornbrot	1,05	2,10
Kohlenhydrate	Teigwaren, z.B. Vollkornpasta	0,96	1,93
	Reis oder Getreide, z.B. Reis gekocht	0,79	1,58
	Erdäpfel	0,96	1,93
Milchalternative	z.B. Hafermilch	2,10	4,20
Nüsse und Samen	z.B. Walnüsse	0,32	0,63
Pflanzliche Öle	z.B. Rapsöl	0,18	0,35
Zucker, Schokolade und Süßwaren	Süße (z.B. Schokolade, Limonaden), salzige (z.B. Chips) sowie alkoholische Lebensmittelprodukte sollen weitestgehend vermieden werden.		



Die Gießener vegane Lebensmittelpyramide bietet Konsumierenden die Möglichkeit, das gesundheitliche Potenzial pflanzlicher Ernährungsweisen auszuschöpfen und das Risiko möglicher Nährstoffmängel zu minimieren.

Die angegebenen Mengen entsprechen mit 2300 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und geringer bis moderater körperlicher Aktivität.

# Magdalena

## CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

>>Heute bin ich nach der Arbeit nach Hause gekommen und habe in einen leeren Kühlschrank geblickt. Meine Vorräte vom Bauernmarkt-Einkauf am letzten Freitag waren aufgebracht. Der Blick auf die Uhr verriet mir, dass der Bauernmarkt von nebenan nicht mehr offen hatte. Normalerweise würde ich in den Supermarkt springen. Aber das letzte Mal habe ich zwei Stunden im Supermarkt gebraucht, um die Rückseite der Produkte zu entziffern und die Herkunft der Produkte ausfindig zu machen. Danach bin ich trotzdem mit einem halb leeren Einkaufskorb nach Hause gekommen. Also studierte ich die Liste und fand überraschend einen weiter entfernten Bauernmarkt, der noch offen hatte. Während der Autofahrt kamen mir die ersten Zweifel: Macht das Sinn mit dem Auto durch die Stadt zu kurven? Ist es nachhaltig, mit meinem eigenen Auto Treibhausgase in die Luft pusten, um Gemüse kaufen zu fahren, dass regional produziert wurde? Zumindest unterstütze ich dadurch regionale landwirtschaftlich Beschäftigte. Ich wog ab, kam aber zu keinem klaren Schluss und ein leicht mulmiges Gefühl blieb.

Am Markt waren vier Stände. Am liebsten hätte ich mir heute ein mediterranes Gemüse mit Sugo und Nudeln gemacht. Aber auf dem Gemüsestand türmten sich Krautköpfe, Rüben, Karotten, Salate und ein unbekanntes Gemüse, das meine Neugierde weckte. Die Verkäuferin erklärte mir begeistert, dass es Schwarzwurzeln sind, wie sie wachsen und wie ich sie zubereiten kann. Meine Neugierde wurde geweckt. Ich nahm sie und noch etwas Kraut und Karotten, um meine Vorräte aufzustocken. Diesmal plante ich langfristiger! Die Dame schenkte mir noch etwas Vogerlsalat dazu, bedankte sich und lächelte mich an.

Zu Hause schritt ich bestärkt zur Koch-Tat. Der Magen knurrte noch mehr. Ich kochte gleich für morgen vor, in Erinnerung an die gestrige Mission-Impossible, etwas Regionales und Warmes in der Arbeitsumgebung zu finden. Schwarzwurzeln in Soße mit Petersilienkartoffeln\*\* wurden erst. Dazu gab es ein Glas Rotwein, bei Kerzenschein und nostalgischer Musik. Müde von der etwas langwierigen Essensbeschaffung legte ich mich auf die Couch und träumte von Bauernmärkten mit langen Öffnungszeiten und Supermarktreihen voller gekennzeichneter regionaler Produkte, von einem/einer glücklichen Landwirt:in und zufriedenen Tieren. Ist das nur eine Utopie, oder schon bald Realität?<<



# Produktliste nach Planetary Health Diet



Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	0,53	1,05
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,53	1,05
Gemüse	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	0,70	1,40
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,70	1,40
Kohlenhydrate	Salat	0,70	1,40
	Vollkornbrot	0,54	1,08
	Teigwaren, z.B. Nudeln ohne Ei, gekocht	0,54	1,08
	Reis oder Getreide, z.B. Reis getrocknet	0,54	1,08
Milch und Milchprodukte	Erdäpfel	0,35	0,70
	Milch	0,70	1,40
	Jogurt	0,35	0,70
	Topfen	0,35	0,70
	Hüttenkäse	0,18	0,35
	Käse, z.B. Bergkäse	0,18	0,35
	Fisch, z.B. Forelle	0,20	0,39
	Rind	0,05	0,10
Proteinquellen	Schwein	0,05	0,10
	Huhn	0,20	0,41
	Linsen getrocknet	0,35	0,70
	Tofu	0,18	0,35
	Erdnüsse	0,18	0,35
	Sonstige Nüsse, z.B. Walnuss	0,18	0,35
	Eier	0,09	0,18
	Olivenöl	0,05	0,10
Fette	Ungesättigte Fette, z.B. Leinöl	0,28	0,56
	Gesättigte Fette, z.B. Butterschmalz	0,04	0,07
Zucker	Zucker, z.B. Rübenzucker	0,22	0,43
	kcal pro Person pro Tag	ca. 2500 kcal	



Rezepte Schwarzwurzel



Bei der Planetary Health Diet handelt es sich um einen wissenschaftlich fundierten Speiseplan. Das Motto dieser Ernährungsform lautet, dass eine gesunde Ernährung nur auf einem gesunden Planeten möglich ist. Entwickelt wurde der Plan von der EAT-Lancet Commission, einem internationalen Team von Wissenschaftler\*innen. Sie stellten sich der Frage, wie sich im Jahr 2050 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund und nachhaltig ernähren können.

Die Mengen entsprechen mit 2500 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und mittlerer körperlicher Aktivität.

# Samuel und Lisbeth

## CITY.FOOD.BASKET

Warenkorbgeschichten

**>>Ich stehe mit meinem Sohn Samuel vor dem Supermarkt und krame in meiner Tasche nach dem Einkaufszettel.**

Es ist bereits spät und ich habe ihn vom Kindergarten abgeholt. Jetzt halte ich ihn an der Hand und er zittert leicht vor Kälte. Unruhig wippt er hungrig von einem Fuß auf den anderen. Also schnell etwas zu essen besorgen, kochen, damit wir beide essen können. Wir stürmen hinein. Wir laufen auf das ‚Regional Regal‘ zu und halten Ausschau nach etwas Regionalem. Mit Schokolade überzogene Kürbiskerne und Popcorn fallen uns sofort auf. Nicht gerade das, was sich für eine Hauptmahlzeit eignet. Und überhaupt, wie können Schokolade überzogene Kürbiskerne regional sein? In diesem ‚Regional Regal‘ gibt es wenig, was man für den Alltag brauchen kann, dafür turmen sich Spezialitäten. Und die Preise: 7 Euro für 500g Reis? Ich entdecke eine Packung Nudeln zu einem vertretbaren Preis und packe sie ein. Samuel zupft an meiner Hose. „Mama können wir Nudeln mit Pesto und frischen Tomaten essen? Das habe ich bei Felix gegessen. Das war so gut.“ Ich beuge mich zu ihm herunter und erkläre ihm: „Wir werden die nächsten zwei Wochen möglichst regional essen. Tomaten gibt es leider im Moment nicht aus der Region. Die gibt es erst wieder im Sommer.“ „Aber wieso essen wir regional, Mama? Was bringt das?“ „Wenn wir regionale Produkte kaufen, dann müssen unsere Produkte nicht so weit transportiert werden, wir wissen, wo die Produkte herkommen und wir unterstützen lokale landwirtschaftlich Beschäftigte. Aber vielleicht finden wir ein anderes Gemüse, das dir schmeckt.“

Wir gehen gemeinsam zum Gemüseregal. Samuel springt um die Gemüseregale herum, liest vor, woher das Gemüse kommt, und sucht sich etwas aus Österreich heraus, das ich dann in den Einkaufskorb lege. Ich beschließe, die Nudeln mit dem Gemüse und einer Sahne-Sauce zu machen. Wir stehen vor dem Kühlregal. Samuel und ich sind Detektiv und Detektivin und begeben uns auf die Suche nach dem ‚regionalsten‘ Schlagobers. Wir entziffern gemeinsam das Kleingedruckte. Ich tippe in mein Handy die Postleitzahlen ein, die auf der Rückseite der Produkte vermerkt sind und wir schauen, wo die Produkte herkommen. Es dauert einige Zeit, bis wir uns ein Schlagobers ausgesucht haben. Dann gehen wir zur Kassa. Ich schaue auf mein Handy, dann in meinen Einkaufskorb. Es ist fast eine Stunde vergangen und das, was wir wirklich brauchen, haben wir gefunden. Auch Samuel wirkt zufrieden, bald etwas Regionales verspeisen zu können, das wir gemeinsam durch Detektivarbeit gefunden haben. <<



# Produktliste nach Österreichischer Gesellschaft

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Menge pro Person pro Woche in kg	Menge 2 Personen pro Woche in kg
Obst	Obst, z.B. Apfel	1,93	3,85
	Gemüse- oder Obstsaft, z.B. Apfelsaft	0,70	1,40
Gemüse	Gemüse gegart, z.B. Zucchini	1,75	3,50
	Gemüse Rohkost, z.B. Karotte	0,53	1,05
Hülsenfrucht	Salat	0,53	1,05
	z.B. Linsen, Käferbohnen	0,53	1,05
Kohlenhydratquellen	Vollkornbrot	0,42	0,84
	Gebäck, z.B. Kornspitz	0,42	0,84
	Teigwaren, z.B. Nudeln ohne Ei, gekocht	0,79	1,58
	Reis oder Getreide, z.B. Reis gekocht	1,16	2,31
	Erdäpfel	0,75	1,51
Milch und Milchprodukte	Milch	0,70	1,40
	Jogurt	1,75	3,50
	Topfen	0,35	0,70
	Hüttenkäse	0,35	0,70
	Käse, z.B. Bergkäse	0,35	0,70
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fisch, z.B. Forelle	0,19	0,37
	Fettarmes Fleisch / Wurst, z.B. Putenfleisch	0,24	0,48
	Rotes Fleisch, z.B. magerer Wadschinken	0,12	0,24
Fette und Öle, Nüsse und Samen	Eier	0,17	0,35
	z.B. Rapsöl, Walnüsse	0,11	0,21
Zucker, Schokolade und Süßwaren	Süße (z.B. Schokolade, Limonaden), salzige (z.B. Chips) sowie alkoholische Lebensmittelprodukte sollen weitestgehend vermieden werden.		



Die 10 Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung stellen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung dar, um ernährungsbedingte Zivilisationserkrankungen zu vermeiden.

Die Mengen entsprechen mit 2100 kcal dem Kalorienbedarf einer erwachsenen Person mit Bürojob und geringer körperlicher Aktivität.