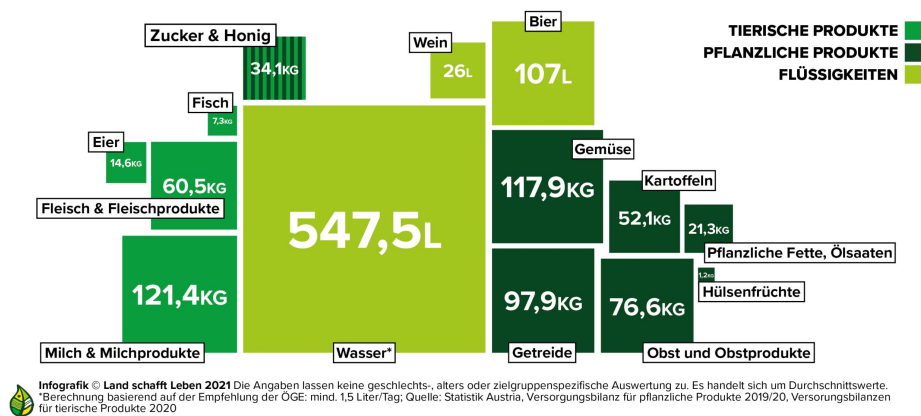


Was essen wir innerhalb eines Jahres?

Im Jahr 2021 hat sich vieles getan in der Welt der Lebensmittel. Österreich hat sich mit den Themen Herkunftskennzeichnung, Tierwohl, Lebensmittelverschwendung und vielem mehr beschäftigt. Aber was genau essen und trinken wir innerhalb eines Jahres und welche Auswirkungen hat das auf unseren Körper? „Lebensmittel sind nicht einfach nur ein Füllstoff für unseren Körper. Sie sind Mittel zum Leben. Wenn ich jährlich eine Tonne esse, dann kommen, bis ich 70 Jahre alt bin, 70 Tonnen zusammen. Das muss man sich einmal bildlich vorstellen! Wie sich diese 70 Tonnen zusammensetzen, sollte uns deshalb nicht egal sein“, sagt Hannes Royer, Obmann von Land …

MEHR ALS 1 TONNE LEBENSMITTEL

SO VIEL ISST UND TRINKST DU PRO JAHR



Eine Tonne Lebensmittel: Wir nehmen pro Jahr durchschnittlich mehr als eine Tonne Lebensmittel zu uns, die sich aus Flüssigkeiten, pflanzlichen und tierischen Produkten zusammensetzt. © Land schafft Leben

Im Jahr 2021 hat sich vieles getan in der Welt der Lebensmittel. Österreich hat sich mit den Themen Herkunftskennzeichnung, Tierwohl, Lebensmittelverschwendung und vielem mehr beschäftigt. Aber was genau essen und trinken wir innerhalb eines Jahres und welche Auswirkungen hat das auf unseren

Körper?

Lebensmittel sind nicht einfach nur ein Füllstoff für unseren Körper. Sie sind Mittel zum Leben. Wenn ich jährlich eine Tonne esse, dann kommen, bis ich 70 Jahre alt bin, 70 Tonnen zusammen. Das muss man sich einmal bildlich vorstellen! Wie sich diese 70 Tonnen zusammensetzen, sollte uns deshalb nicht egal sein, sagt Hannes Royer, Obmann von Land schafft Leben.

Leicht sinkender Fleischkonsum

Wenn es nach der Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung geht, sollten wir maximal rund 20 Kilogramm Fleisch pro Jahr essen. Obwohl der Fleischkonsum bereits seit Jahren leicht rückläufig ist, konsumieren wir immer noch über 60 kg Fleisch pro Kopf und Jahr. Angeführt wird das Ranking vom Schwein, von dem täglich etwa 100 Gramm auf unseren Tellern landen.

Auf Platz zwei liegt Geflügel wie Huhn und Pute, gefolgt von Rind und Kalb, Schaf und Ziege. Tierische Lebensmittel sind besonders wertvoll, hier sollten wir bewusst konsumieren und dafür zu höherer Qualität greifen, plädiert Royer.

Milch und Milchprodukte als beliebte Nährstoffquelle

Ein maßvoller und bewusster Konsum tierischer Produkte im Sinne einer ausgewogenen Ernährung ist durchaus empfehlenswert. Vor allem Milch und Milchprodukte sollten auf dem Speiseplan stehen, da sie gut verfügbares Protein, Calcium und Vitamin B2 liefern. Am Pro-Kopf-Jahresverbrauch von durchschnittlich etwa 120 Kilogramm dieser Lebensmittelgruppe lässt sich ablesen, dass Joghurt, Käse & Co. nach wie vor fixer Bestandteil österreichischer Haushalte sind.

Regional statt egal im Apfeland

Østerreich

Rund 77 Kilogramm Obst und Obstprodukte landen jährlich pro Kopf auf unseren Tellern. Das Lieblingsobst ist und bleibt, wie schon in den Vorjahren, unangefochten der Apfel.

Durchschnittlich 17 Kilogramm lassen wir uns pro Person über ein Jahr verteilt schmecken. Mit einem Selbstversorgungsgrad von etwa 95 Prozent gewährleisten Østerreichs Apfelb uerinnen und Apfelbauern dabei annähernd unsere Unabhängigkeit von Apfelimporten. Auch mit Birnen, bei den heimischen Obstsorten auf Platz zwei, kann sich Østerreich zu einem guten Teil selbst versorgen.

Erdäpfel und Paradeiser am beliebtesten

Unglaubliche 118 Kilogramm Gempse und 52 Kilogramm Kartoffeln werden innerhalb von zwölf Monaten vom Durchschnitts sterreicher konsumiert. Stolze 30 Kilogramm Tomaten essen die Österreicherinnen und Österreicher, gefolgt von Zwiebeln, Karotten und M hren. Maria Fanninger, Mitbegründerin des Vereins [Lebensmittelkette](#) plädiert beim Griff ins Regal für Lebensmittel mit möglichst kurzen Transportwegen und Lagerzeiten, da frisches, saisonales Obst und Gempse einen höheren Gehalt an Mikronährstoffen aufweisen, der durch lange Transporte und Lagerung abnimmt:

Ernährung ist die Basis für unsere Gesundheit und unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Je besser wir uns ernähren, desto besser kann unser Körper also seine Funktionen erfüllen. Mit der Entscheidung für saisonale, möglichst unverarbeitete Lebensmittel aus der Region unterstützen wir ihn bestmöglich dabei.

Eine Tonne Lebensmittel Herkunft unbekannt?

In Østerreich ist die Herkunftskennzeichnung derzeit

verpflichtend für: Bio-Produkte, verpacktes Frischfleisch (nur Rindfleisch muss auch unverpackt gekennzeichnet werden), unverarbeitete Eier, Frischobst und -gemüse, Olivenöl und Honig. Wurde der Apfel gerieben, das Ei gekocht oder das Grillfleisch mariniert, muss die Herkunft der Rohstoffe nicht ausgewiesen werden. Besonders spannend wird im Jahr 2022 werden, wann die Herkunftskennzeichnung für verarbeitete Produkte und die Gemeinschaftsverpflegung beschlossen und umgesetzt wird.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at