

Alles aus dem eigenen Garten Vor der Globalisierung kam fast alles aus der Region. Obst und Gemüse wurden im Garten angebaut oder auf lokalen Märkten gekauft. Saisonalität war selbstverständlich: Erdbeeren im Frühsommer, Äpfel im Herbst – und im Winter wurde gelagertes oder eingemachtes Obst gegessen.	Supermärkte bringen Vielfalt Supermärkte boten eine wachsende Vielfalt an Obst und Gemüse. Dank der fortschreitenden Globalisierung waren viele Produkte plötzlich das ganze Jahr über verfügbar. Die Saisonalität begann in den Hintergrund zu rücken.	Beginn der Globalisierung Mit dem Ausbau des weltweiten Handels in den 60ern wurden Lebensmittel erstmals in großem Stil importiert. Produkte wie Bananen, Orangen und Ananas aus Übersee wurden zu besonderen Leckerbissen – sie waren aber noch Luxus und selten erhältlich.
Alles jederzeit verfügbar Dank moderner Logistik gibt es seit den 2000er Jahren fast jedes Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit. Erdbeeren im Winter? Kein Problem. Doch der Transport aus fernen Ländern hat hohe soziale Kosten und Umweltkosten, die oft ignoriert werden.	Rückkehr zur Saisonalität Seit den 2010er Jahren gibt es einen Trend zurück zur Saisonalität. Kampagnen und Ernährungsprogramme fördern den Kauf regionaler und saisonaler Produkte, um die Umweltbelastung durch Importe zu reduzieren.	Regionalität als Lifestyle Heute sind regionale und saisonale Produkte nicht nur nachhaltig, sondern auch ein Zeichen für Qualität. Wochenmärkte, Abokisten vom Bauernhof und ‚Farm to Table‘-Restaurants boomen – viele Menschen schätzen den Geschmack und die Frische lokaler Lebensmittel.
Traditionelle Haltbarmachung Vor Kühlschrank und Tiefkühler wurden Lebensmittel durch Methoden wie Fermentieren (z. B. Sauerkraut), Trocknen (z. B. Pilze), Einlegen (z. B. Essiggurken), oder Einkochen (z. B. Marmelade) haltbar gemacht. Diese Methoden sicherten die Ernährung über den Winter.	Kühlschrank und Tiefkühler Mit der Verbreitung von Kühlschränken und Tiefkühlern wurden Methoden wie Fermentieren oder Räuchern weniger genutzt. Haushalte kauften größere Mengen an Lebensmitteln und lagerten sie bequem und sicher in der Kühlung.	Tiefkühlkost boomt Tiefkühlkost wurde immer beliebter. Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza, Lasagne oder Dosenküche machten die Ernährung einfacher und schneller. Haltbarmachung zu Hause wurde dadurch immer seltener.

<p>Revival traditioneller Methoden Seit den 2010er Jahren erleben alte Techniken wie Fermentieren (z.B. Kimchi, Kombucha) und Trocknen (z. B. Dörrfleisch als Jerky) ein Revival. Diese Methoden werden als nachhaltig, zeitgemäß und gesund angesehen.</p>	<p>Beginn der modernen Umweltbewegung In den 1970er Jahren entsteht weltweit ein Bewusstsein für Umweltprobleme. Recyclingprogramme werden ins Leben gerufen, und die Idee der Abfallvermeidung nimmt Gestalt an.</p>	<p>Rationierung und Wiederverwertung Während des Zweiten Weltkriegs und in der Nachkriegszeit sind Lebensmittel und Rohstoffe streng rationiert. Jedes Brot zählt, Kleidung wird mehrfach geflickt, und Metall sowie Glas werden gesammelt und wiederverwendet. Nicht aus Umweltbewusstsein, sondern aus Notwendigkeit.</p>
<p>Zero Waste im Haushalt: Bea Johnson 2008 beginnt Bea Johnson, das Zero-Waste-Konzept auf ihren Haushalt anzuwenden. 2009 startet sie den Blog „Zero Waste Home“, der weltweit viele inspiriert, nachhaltiger zu leben.</p>	<p>Zero Waste Europe Gründung Der Dachverband Zero Waste Europe wird 2013 ins Leben gerufen, um die Zero-Waste-Prinzipien in Europa zu fördern. Er vernetzt Städte und Initiativen, um Abfallvermeidung systematisch zu unterstützen.</p>	<p>Internationaler Tag des Zero Waste Die Vereinten Nationen rufen 2022 den 30. März erstmals als Internationalen Tag des Zero Waste aus. Ziel ist es, das globale Bewusstsein für Abfallvermeidung und Ressourcenschonung zu stärken</p>
<p>Fleisch als Luxusgut In den 1950er Jahren lag der Fleischverbrauch pro Kopf in Österreich bei 38 kg im Jahr. Fleisch war ein Luxus, und viele Menschen konnten es sich nur selten leisten. Es wurde sparsam verwendet und das ganze Tier verwertet.</p>	<p>Fleisch für alle In den 1980er Jahren stieg der Fleischverbrauch stark an. Mit 63 kg pro Kopf jährlich wurde Fleisch für die meisten Menschen zu einem alltäglichen Nahrungsmittel, dank günstiger Preise und Massentierhaltung.</p>	<p>Spitzenverbrauch und Trendwende 2019 lag der Fleischverbrauch bei 63 kg pro Kopf. Inklusive Schlachtabfälle und Tierfutter betrug der Verbrauch sogar 94 kg. Gleichzeitig begann der Konsum bei verschiedenen Personengruppen zu sinken, da Themen wie Tierschutz, Klimawandel und Gesundheit wichtiger wurden.</p>

		Empfehlungen und Realität
Erste Fleischalternativen In den 1990er Jahren kamen die ersten pflanzlichen Fleischalternativen (z.B. Tofu) auf den europäischen Markt. Sie wurden vor allem von Vegetarier:innen genutzt, blieben aber Nischenprodukte.	Boom der Fleischalternativen Seit 2020 boomen pflanzliche Fleischalternativen wie Burger und Würste auf Basis von Erbsen- oder Sojaprotein. Große Fast-Food-Ketten und Supermärkte integrieren diese Produkte in ihr Sortiment.	 Empfehlungen und Realität Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Verzehr von max. 15,6 kg Fleisch pro Person und Jahr. Tatsächlich liegt der Verbrauch in Deutschland immer noch um ein Vielfaches höher bei etwa 60 kg pro Kopf jährlich.
Globalisierung vs. Saisonalität  Dank der Globalisierung gibt es heute frisches Obst und Gemüse aus aller Welt – unabhängig von der Jahreszeit. Doch der Transport über weite Strecken verursacht hohe CO ₂ -Emissionen. Der Kauf regionaler und saisonaler Produkte ist eine einfache Möglichkeit, die Umwelt zu schützen und die lokale Landwirtschaft zu unterstützen.	Warum Zero Waste? „Weltweit werden 30–40 % der Lebensmittel weggeworfen, was enorme Umwelt- und Wirtschaftsschäden verursacht. Durch Planung, Resteverwertung und nachhaltigen Konsum können Haushalte Geld sparen und die Umwelt schützen.“	 Wusstest du, dass...  Lebensmittel wie Sauerkraut vor über 2.000 Jahren genutzt wurden, um Vitamin-C-Mangel auf langen Schiffsreisen zu verhindern? Heute erleben traditionelle Methoden der Haltbarmachung ein Comeback – nicht nur als Retro-Trend, sondern als Schlüssel zur Reduktion von Lebensmittelabfall.

<p>Nach dem zweiten Weltkrieg gab es wenig zu Essen. Die Felder waren zerstört, Tiere fehlten, es herrschte eine Hungersnot und die Menschen mussten sich das Essen gut einteilen.</p>	<p>Ab 1948 konnten wieder mehr Lebensmittel produziert werden, das Essen blieb aber teuer. Ärmere Familien lebten von Brot und Kartoffeln.</p>	<p>Erst Mitte der 1950er Jahre gab es wieder eine größere Auswahl und auch ärmere Menschen konnten sich wieder ausgewogen ernähren. Das Gemüse aus dem eigenen Garten war immer noch das wichtigste.</p>
<p>Gleichzeitig sehnen sich aber wieder immer mehr Menschen nach alten Werten: gemeinsames Essen am Tisch, regionale Produkte, am besten aus dem eigenen Garten und die vollständige Verwertung von Lebensmitteln.</p>	<p>Seit den 2000er Jahren boomen Diskonter und Supermärkte. Die Auswahl an Lebensmitteln ist so groß wie nie zuvor. Viele Menschen kaufen mehr, als sie brauchen. Im Durchschnitt landet ein Drittel der gekauften Lebensmittel im Müll.</p>	<p>Das gemeinsame Essen wird in vielen Familien immer weniger. Statt zusammen am Tisch zu sitzen, essen viele vorm Fernseher oder unterwegs. Essen ist oft eine Nebenbeschäftigung.</p>
<p>Ab den 1970ern hatte fast jeder Haushalt eine Tiefkühltruhe. Das bedeutet, dass Lebensmittel in größeren Mengen eingekauft und lange gelagert werden konnten.</p>	<p>In den 1970ern wurden große Supermärkte in den Städten immer beliebter. Dort gab es dann das ganze Jahr über Produkte aus aller Welt. Die kleinen Dorfläden konnten mit diesen Angeboten nicht mithalten, viele mussten schließen.</p>	<p>Fertiggerichte wie Lasagne oder Dosenuppen waren für berufstätige Mütter eine große Entlastung. In den 80ern konnten sich immer mehr Menschen eine Mikrowelle leisten und damit Speisen einfach und schnell aufwärmen.</p>
<p>„Himbeeren im Winter hätten wir früher nie gehabt. Bei uns gab es sie nur im Sommer, und für den Winter haben wir sie als Marmelade oder Kompott haltbar gemacht.“</p>	<p>„Wenn man Himbeeren im Winter kaufen kann, warum soll man darauf verzichten? Für mich ist das kein Problem – Hauptsache, sie schmecken und sehen gut aus.“</p>	<p>„Ich finde es wichtig, auf die Umwelt zu achten. Himbeeren im Winter kommen oft von weit weg. Saisonal zu essen ist besser – zum Beispiel Äpfel oder Birnen aus der Region.“</p>

<p>„Früher haben wir Sauerkraut selbst gemacht, Obst eingekocht und Gurken eingelegt, weil wir keine Kühlschränke hatten. So haben wir sichergestellt, dass nichts verschwendet wird.“</p>	<p>„Warum sollte man sich so viel Arbeit machen? Heute kann man doch alles fix und fertig im Supermarkt kaufen.“</p>	<p>„Fermentieren ist heute wieder ein großer Trend! Es ist gesund und macht Spaß – ich will unbedingt auch mal Kimchi oder Kombucha probieren.“</p>
<p>„Früher war Fleisch ein Luxusgut. Wir hatten es nur selten, und wenn, dann haben wir alles genutzt. Jeden Tag Fleisch? Das wäre bei uns undenkbar gewesen.“</p>	<p>„Ich mag Fleisch, aber ich verstehe auch Omas Ansicht. Ich probiere oft Alternativen, weil sie besser für die Umwelt sind. Ganz verzichten könnte ich aber nicht.“</p>	<p>„Bei uns gibt's fast jeden Tag Fleisch, weil es einfach dazugehört. Dieses ganze Drama um Fleisch verstehe ich nicht – Hauptsache, es schmeckt.“</p>
<p>„Zero Waste bedeutet, alle Teile von Lebensmitteln zu nutzen und nichts zu verschwenden. Ich finde das spannend und probiere gerne neue Ideen & Rezepte aus.“</p>	<p>„Für uns war es früher normal, alles zu verwerten – der Strunk vom Brokkoli kam in die Suppe, Kartoffelschalen wurden Chips. Es ist schön zu sehen, dass diese Ideen heute wieder modern werden. Ich unterstütze das sehr!“</p>	<p>„Zero Waste? Diese Leute sind doch verrückt! Wer hat denn die Zeit und die Nerven, sich mit Brokkoli-Strünken und Kartoffelschalen zu beschäftigen? Dafür ist unser Leben viel zu hektisch.“</p>
<p>„Bei mir zuhause hat meine Mama immer selbst gekocht und wir haben gemeinsam gegessen. Aber bei meinen Freunden gab es oft Fertiggerichte aus den neuen Mikrowellen – darauf war ich total neidisch, weil es so schnell ging.“</p>	<p>„Als ich ein Kind war, gab es fast nichts zu essen. Die Felder waren zerstört, Tiere fehlten, und wir hatten oft nur Brot und Kartoffeln. Gemüse aus dem Garten war unsere Rettung. Fleisch? Das gab es vielleicht ein paar Mal im Jahr.“</p>	<p>„In meiner Kindheit gab es oft Fertiggerichte, zusammen haben wir selten gegessen. Über Nachhaltigkeit haben wir zu Hause nicht gesprochen. Erst später habe ich durch den Unterricht und Social Media gelernt, wie wichtig Umweltschutz ist.“</p>