

Standpunkt des Südtiroler Ernährungsrates - Themenschwerpunkt Gesundheit, Genuss und Esskultur

Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit lassen sich verbinden. Eine bedarfsgerechte, genussvolle und nachhaltige Ernährung basiert auf einer vielfältigen, abwechslungsreichen, pflanzenbetonten Kost, der Verwendung von umweltschonend, fair und sorgfältig erzeugten, qualitativ hochwertigen Lebensmitteln sowie der bewussten Wahrnehmung des Geschmacks und Geruchs von Lebensmitteln, Speisen und Getränken.

Eine bedarfsgerechte, qualitativ hochwertige Ernährung soll für alle Menschen möglich und zugänglich sein. Menschen brauchen dafür Zeit (für die Erzeugung, den Einkauf, die Zubereitung und den Konsum), Wissen, Kompetenz und Erfahrung und die notwendigen ökonomischen Ressourcen.

Lebensmittel sind wertvoll und verdienen Wertschätzung. Eine lebendige, vielfältige Esskultur entsteht aus der Verbindung von traditionellen Speisen und Zubereitungsarten mit Einflüssen aus anderen Kulturen sowie durch gemeinsame Mahlzeiten, welche den Zusammenhalt und die Kommunikation innerhalb von Familien und anderen Gemeinschaften fördern.

Die Südtiroler Situation ist besonders: die Region befindet sich an der Schnittstelle zwischen der alpinen und der mediterranen Kultur und Küche. Die Südtiroler Bevölkerung profitiert davon durch eine größere Lebensmittel- und Speisenvielfalt – mit Milch- und anderen Bergprodukten einerseits und Gemüse, Fisch und (Oliven-)Öl andererseits – sowie durch vielfältige Möglichkeiten für Freizeit- und Outdoor-Aktivitäten. Beide Faktoren – Ernährung und Bewegung – tragen zu einer geringeren Übergewichtsrate und einem allgemein guten Gesundheitszustand in der Bevölkerung bei. Dennoch bestehen langfristig Verbesserungspotenziale.

Der Südtiroler Ernährungsrat möchte lokal angepasste, praktikable und wirksame Lösungen aufzeigen, welche zu einer Verbesserung des Ernährungsstatus der Südtiroler Bevölkerung beitragen und den Menschen helfen, die offiziellen nationalen und internationalen Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen im Alltag umzusetzen.

Der Südtiroler Ernährungsrat setzt sich dafür ein,

- mehr Bewusstsein für eine Ernährungsweise zu schaffen, die gut für die Gesundheit, den Gaumen und die Umwelt ist (z.B. durch Förderung einer pflanzenbasierten Ernährungsweise Südtiroler Prägung);
- mehr Bewusstsein in der Südtiroler Bevölkerung für qualitative Aspekte zu schaffen (z.B. biologische, regional erzeugte und saisonale Lebensmittel; fair erzeugte und gehandelte Lebensmittel; tiergerechte Haltungsbedingungen; Zubereitung von Speisen aus frischen Zutaten);
- mehr Wertschätzung für Lebensmittel zu schaffen, damit u.a. die Menge an Lebensmittelabfällen in Südtiroler Haushalten, Lebensmittelgeschäften und Gastronomiebetrieben reduziert wird;
- mehr Bewusstsein für die Bedeutung gemeinsamer Mahlzeiten (im Familien- und Bekanntenkreis, insbesondere sprachgruppenübergreifend) zu schaffen;
- mehr Bewusstsein für die Bedeutung wichtiger Lebenskompetenzen (Lebensmittel anbauen, Kochen, Konservieren) insbesondere durch den Erhalt von traditionellen regionalen Speisezubereitungen und die Entwicklung neuer, Südtirol-spezifischer Rezepturen zu schaffen.