

## Woche 2: Ernährung

### Infomaterial zu der regionalen und saisonalen Woche

#### Regional: Warum?

Wer Produkte einkauft, die aus der Region kommen, wird oft mit frischen Lebensmitteln versorgt, die nicht schon mehrere Tage Transport hinter sich haben und dadurch oft besser schmecken und auch gesünder sind, da sie mehr Nährstoffe enthalten. Durch die verringerten Transportwege und Lagernotwendigkeiten ist es förderlich für das Klima, es werden weniger Treibhausgase wie Kohlenstoffdioxid durch Flugzeug, LKW, Schiff, etc. freigesetzt oder bei der Kühlung benötigt. Besonders problematisch ist die Flugware, dabei handelt es sich meistens um besonders leicht verderbliche oder frische Lebensmittel wie zum Beispiel Fisch oder Obst (Mangos, Papayas, Ananas, etc.). Obwohl nur ca. 1% aller Lebensmittel aus nicht-europäischen Ländern mit dem Flugzeug nach Deutschland geschafft werden, verursachen diese 10-16% aller durch Lebensmitteltransporte entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen. Auf Flugware zu verzichten lohnt sich also.

Jetzt stellt sich die Frage: Was bedeutet eigentlich regional? Wo liegt die Grenze der Region? Genau hier liegt das Problem, denn der Begriff „Region“ ist gesetzlich nicht geschützt oder definiert. Als Verbraucher ist man teilweise der Unsicherheit ausgesetzt, ob das Produkt aus einem Umkreis von 30 Kilometern, dem selben Bundesland oder einfach nur irgendwo aus Deutschland kommt. Deshalb ist es sinnvoll sich nicht nur auf Werbebegriffe wie „von Hier“ oder „aus der Region“ zu verlassen, sondern auf konkrete Regionsangaben zu achten oder direkt beim Bauern oder auf dem Markt einzukaufen, wo die Herkunft erfragt werden kann. Irreführend kann es auch sein, wenn Regionalmarken (z.B. „Unser-Norden“) oder regionale Spezialitäten mit geschützter geografischer Angabe (z.B. „Lübecker Marzipan“, „Nürnberger Rostbratwurst“), den Verbraucher glauben lassen, dass der genannte Ort Herkunftsort der Rohstoffe ist und auch Herstellung und Weiterverarbeitung dort erfolgt sind. Eigentlich muss bei der „geschützt geografischen Angabe“ (EU-weite Kennzeichnung g.g.A.) aber zum Beispiel nur eine Produktionsstufe in dem genannten Gebiet stattfinden.



Es gibt noch ein paar weitere freiwillige, nicht gesetzlich festgelegte  
Regionalkennzeichnungen:

1. *Identitätskennzeichen:* Bei dem ovalen Kennzeichen handelt es sich lediglich um eine Orientierung, nicht um ein Herkunftszeichen. Es ist auf Verpackungen von Milchprodukten, Eiern und Fleisch zu finden und besteht aus einem Code, zum Beispiel DD-NRW-xxx. Dieser verdeutlicht, dass die letzte Verarbeitungsstufe oder die Verpackung aus NRW stammt.
2. *Regionalfenster:* Das Regionalfenster gibt Auskunft über die Herkunft des Produktes (hier sollte man darauf achten, wie die Region definiert ist), wo das Produkt verarbeitet wurde und wie hoch der Anteil regionaler Rohstoffe am Gesamtprodukt ist. Es ist eine gute Orientierungshilfe, aber auch hier handelt es sich um keine Kennzeichnung für garantierte Regionalität.
3. *Zeichen von Regionalinitiativen:* Hier kennzeichnen Zusammenschlüsse kleiner Erzeuger, Verarbeiter oder Gastronomen ihre Lebensmittel als regionale Produkte, wobei die Anforderung hinsichtlich Herkunft, Qualität und Kontrolle variieren. Das „Regio-Portal“ ist eine Informationsseite für die Regionalmarken.
4. *Qualitätszeichen der Bundesländer:* Manche Bundesländer kennzeichnen ihre eigenen Produkte entsprechend, allerdings kommen nicht alle Rohstoffe des Produktes zwingend aus dem genannten Bundesland.

Letztendlich zeigt sich, dass aufgrund der fehlenden gesetzlich festgelegten Regionalkennzeichnung regionales Einkaufen aktuell mit viel Eigenrecherche verbunden ist, wenn man wirklich sicher gehen will, dass die Produkte aus der unmittelbaren Region kommen. Wem das zu anstrengend ist, der geht doch auf den Markt, in Bauern- oder Hofläden oder abonniert eine Gemüse-Kiste vom Bauern aus der Region. Da kann man direkt nachfragen, woher die Lebensmittel stammen.



## Und was ist mit „Saisonal“?

Das Weihnachtsdessert garniert mit frischen Erdbeeren? Zum Osterfrühstück ein selbstgebackenes Kürbisbrot? Beim ersten Picknick des Jahres dürfen die Weintrauben nicht fehlen? Heutzutage ist all das nicht nur nicht unmöglich, sondern gehört nahezu zur Normalität in Deutschland. Die deutschen Supermärkte versorgen einen das ganze Jahr über mit allem, was das Herz begehrt. Kann das gut sein?

- Nicht saisonal einkaufen bedeutet meistens auch nicht regional einkaufen, was wiederum bedeutet: lange Transportwege, teilweise sogar mit dem bösen Flugzeug (s.o.), dadurch steigt die CO<sub>2</sub>-Emission.
- Nicht saisonal einkaufen bedeutet, dass verfügbare Produkte gegebenenfalls schon seit Monaten gelagert (prominentes Beispiel: Apfel) oder tiefgekühlt werden. Beides verbraucht viel Energie und wirkt sich dem entsprechend schlecht auf die Ökobilanz aus. Genauso wie Produkte die vor oder nach der eigentlichen Saison verkauft werden. Diese werden häufig in beheizten Gewächshäusern oder im Folientunnel angebaut, um die richtigen Bedingungen für das Wachstum zu gewährleisten. Freilandware hat immer eine bessere Klimabilanz, sie verursachen bis zu 30 mal weniger Treibhausgase als solche aus dem Gewächshaus, etc.

Saisonales Obst und Gemüse schmeckt nicht nur besonders lecker, weil sich das gute Gewissen freut, sondern weil die Lebensmittel frisch und durch mehr Nährstoffe auch gesünder sind. Außerdem freut sich der Geldbeutel und das Jahr bleibt kulinarisch gesehen abwechslungsreich und spannend.



## Tipps:

Für den Oktober haben wir Dir einen Saisonkalender von der Website Utopia bereitgestellt. An diesem kannst Du Dich orientieren, wenn Du aktuell in Deutschland lebst. Nabu, Utopia, Geo und viele andere Websites haben Saisonkalender zusammengestellt, sodass man sich durch ein paar Klicks im Internet auch für andere Länder oder Regionen schnell einen Überblick verschaffen kann.

Außerdem lohnt es sich, sich über eine Gemüsebox aus der Region zu informieren. Lokale Bio-Höfe stellen regelmäßig (häufig wöchentlich) eine Box mit frischem, saisonalen und ökologischen Obst und Gemüse zusammen, die dann an die Abonnenten geliefert werden. Die Lieferung erfolgt, je nach Anbieter, direkt vor die Haustür, an eine größere Verteilerstation in der Nähe des Zuhauses oder per Post. Oft kann man zwischen verschiedenen Größen (und Preisen) wählen und auch Wünsche äußern hinsichtlich des Boxinhaltes, um zu verhindern, dass Lebensmittel am Ende weggeworfen werden, weil der Abonnent diese nicht mag. Da es sich bei unserer Öko-Challenge um ein überregionales Projekt handelt, können wir an dieser Stelle keine konkreten Tipps aussprechen. Am besten man nimmt sich etwas Zeit um in Ruhe zu recherchieren oder hört sich mal bei Freunden, Nachbarn, etc. um. Vielleicht hat der ein oder andere schon Erfahrungen oder Tipps mit einer regionalen Gemüsebox. 😊

## Was ist sonst noch gut zu wissen?

Im Rahmen der Ernährungswoche möchten wir Dich natürlich dazu motivieren, beim Einkauf auf saisonale Lebensmittel aus der Region zu achten. Allerdings stellt Lebensmittelverschwendung ein großes Problem in Deutschland dar: ca. 12 Millionen Tonnen Nahrungsmittel gehen jedes Jahr in Deutschland verloren. Davon sind ca. 50 % der Verluste auf die Privathaushalte zurückzuführen. Natürlich ist die Verschwendung der Lebensmittel aus sozialer Sicht schwer vertretbar, aber auch ökologisch und ökonomisch gesehen ist die derzeitige Verschwendung katastrophal. So werden nicht nur unnötigerweise Ressourcen verwendet und Energie und Wasser für die Produktion verbraucht, sondern auch die Vernichtung von Waren verbraucht



Energie. 8 % der Treibhausemissionen gehen auf die Lebensmittelverschwendung zurück. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sich gegen Lebensmittelverschwendung einsetzen kann, allerdings ist das noch einmal ein eigenes großes Thema. Wer mag, kann gerne unter der Website <https://www.lebensmittelwertschaetzen.de> oder der Seite <https://www.zugutfuerdietonne.de> vom *Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft* noch etwas weiter nachlesen. Wir wollen an dieser Stelle kurz die App „Too good to go“ und das Prinzip des „Foodsharing“ vorstellen. Beides kann im Rahmen der Bonus-Challenge ausprobiert werden.

- Too good to go: Die Idee dieser App ist, dass überschüssiges Essen in Bäckereien, Restaurants oder Supermärkten zu einem reduzierten Preis im Rahmen einer „Wundertüte“ (Überraschungseffekt!) verkauft wird. Nachdem man die App heruntergeladen hat, kann man schauen, welche Betriebe in der Umgebung Teil von Too-good-to-go sind und wo noch Portionen verfügbar sind. Nachdem man seine Portion reserviert und über die App bezahlt hat, kann man diese zu einer festgelegten Uhrzeit in dem Betrieb abholen. Fazit: Du hast eine leckere Mahlzeit zu einem guten Preis und dabei wirkst Du der Lebensmittelverschwendung entgegen. Klingt gut? Dann probiere es doch mal aus!
- Foodsharing: Bei dieser Initiative machen Privatpersonen sowie Einzel- und Großhändler mit. Nachdem man einen Account erstellt hat, kann man Lebensmittel, die übrig, aber noch genießbar sind, kostenlos anbieten. Interessierte können sich daraufhin melden und gemeinsam kann eine Abholung vereinbart werden (entweder an einem privaten Ort oder an einem „Hotspot“ der Initiative). Außerdem wird mit den Tafeln zusammengearbeitet sowie mit Bauern, die Förderung von regionalen Produkten ist auch hier Thema.



- **Quellen:**

- <https://www.bmu.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-konsum/produktbereiche/konsum-und-ernaehrung/>
- <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/essen-und-trinken/bio-fair-regional/labels/15596.html>
- [https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2019-05/Flyer\\_Klimaschutz\\_schmeckt.pdf](https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2019-05/Flyer_Klimaschutz_schmeckt.pdf)
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>
- <https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>
- <https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittelverschwendung-1868.html>
- <https://www.lebensmittelwertschaetzen.de>
- <https://www.zugutfuerdietonne.de>
- <https://toogoodtogo.de/de>
- <https://foodsharing.de>

