

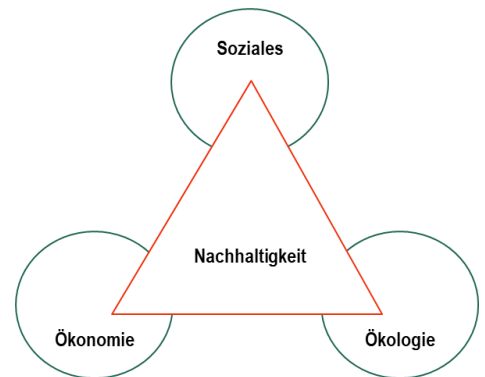
Online-Workshop der DAK-Gesundheit
ERNÄHRUNG FÜR DEN KLIMASCHUTZ
So geht's

„Nachhaltige Entwicklung ist eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“

Brundtland Commission 1987

Nachhaltigkeit vereint die Aspekte **Umwelt, Ökonomie und Soziales** miteinander. Das bedeutet unter anderem:

- ✓ Schutz der Umweltressourcen
- ✓ Energieeinsparungen
- ✓ Faire Löhne
- ✓ Faire Arbeitsbedingungen
- ✓ Gleichberechtigung von Mann und Frau
- ✓ Chancengleichheit



ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK

- Der ökologische Fußabdruck ist eine **Verdeutlichung des Ressourcenverbrauchs der Menschen**.
- Es lässt sich mit dem „Angebot und Nachfrage Modell“ aus der Wirtschaft vergleichen.
- Treibhausgase, wie CO², Methan, Ozon und Distickstoffe, entstehen in dem gesamten Herstellungsprozess, also auch während der Verarbeitung, des Transports, der Lagerung Zuhause oder im Supermarkt, etc.



Faktoren, die den ökologischen Fußabdruck beeinflussen:



DEN EIGENEN ÖKOLOGISCHER FUSSABDRUCK BERECHNEN

Folgende Fragen könntest du dir stellen:

- Was fällt dir auf?
- Welche Faktoren beeinflussen deinen ökologischen Fußabdruck besonders?
- Was könntest du verändern?

<https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>

- **Pflanzliche Lebensmittel**
- **Regionale Herkunft:** Lebensmittel mit einem kürzeren Transportweg
- **Saisonal:** Lebensmittel mit einer kurzen Lagerdauer

- **Tierische Lebensmittel**
- Lebensmittel aus Übersee / mit einem **langen Transportweg**
- Lebensmittel mit einer **langen Lagerdauer**



Saisonales Obst und Gemüse aus der heimischen Region hat einen geringen Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck. Gründe dafür:

- Kurze Transportwege
- Geringe Lagerdauer
- Keine Verarbeitung notwendig
- Erhalt der Nährstoffe

Butter hat einen sehr hohen Einfluss auf den ökologischen Fußabdruck. Gründe hierfür:

- Für 1 Kilogramm Butter werden 25 Liter Kuhmilch oder 2,5 Liter Rahm benötigt
- Energieverbrauch und Methanausstoß der Rinder
- Ver- und Bearbeitungsprozesse der Butter

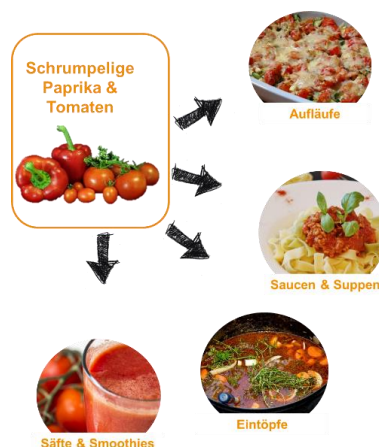
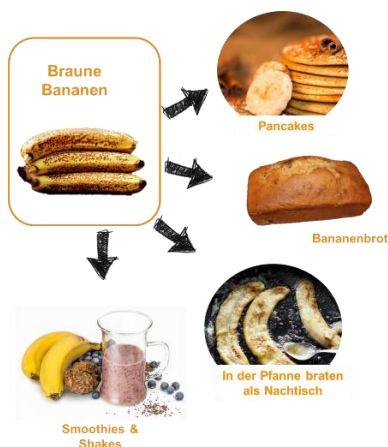
FOOD WASTE: WIRKLICH NOTWENDIG?

- Jeder Deutsche wirft **pro Jahr ca. 80 kg Lebensmittel** weg, das entspricht ca. einem **Warenwert von 230,00 €**
- Die Lebensmittel werden also häufig quasi direkt für die Tonne produziert
- Die Gründe für das Wegwerfen können vielfältig sein: ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum, Schimmelbefall, Überreife oder einfach nur keine Lust mehr auf das Lebensmittel



NO MORE WASTE

- ✓ **Weniger ist manchmal mehr:** Kauf in kleineren Portionen ein, um weniger wegzuschmeißen
- ✓ **Nutze Apps,** wie „too good to go“ oder andere Anbieter, um Lebensmittelverschwendung entgegen zu wirken
- ✓ **Vertraue auf deine Sinne:** Wenn das MHD überschritten ist, bedeutet das nicht automatisch, dass das Lebensmittel nicht mehr genießbar ist. Mache einen Geruchs- und Geschmackstest und entscheide dann



PROBLEM

Der Begriff „Regional / Regionalität“ ist nicht geschützt. Folgende Begriffe weisen **nicht garantiert** auf Lebensmittel aus der Region hin: *Aus der Region, von hier, Heimat & Nähe*



- **Freiwillige Angabe** und ist nicht bei allen Lebensmitteln verpflichtend
- **Verpflichtend bei Fisch, Fleisch, Eier, Obst und Gemüse, nativem Olivenöl und Honig**
- Es gibt jedoch immer wieder **Ausnahmen** wie z.B. bei verarbeitetem Fleisch
- Erkennbar auf der **Verpackung** oder auf einem **Schild bei der Ware**
- Die Lebensmittelkennzeichnung in Bezug auf Siegel ist noch sehr unausgereift



TIPP

Google doch einmal nach **Gemüsekisten** aus der Region. Diese wird dir **direkt bis an die Haustür** geliefert.

Günstig regionale Lebensmittel einkaufen, aber wo?

- ✓ Wer sicher stellen möchte, dass die Lebensmittel / Produkte regionaler Herkunft sind, sollte **ab Hof** einkaufen, in **Obstscheunen / Hofläden** oder auf einem **Wochenmarkt**, wo die Möglichkeit eines **1:1 Austauschs** mit dem Verkäufer besteht
- ✓ Regionale Ecke im Supermarkt / Discounter / Drogerien, **aber** ein Blick auf die Etiketten lohnt sich
- ✓ Bei Lebensmitteln, die gerade **Saison** haben, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Produkte aus der Region / aus Deutschland kommen, höher

SAISONALITÄT

Vorteile

Nachteile

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Weniger Pestizideinsatz notwendig • Günstiger aufgrund des größeren Angebots • Kürzere Transportwege und somit Schonung der Umwelt • Höherer Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, da eine Ernte im reifen Zustand erfolgt • Geschmack und Genuss • Anbau unter freiem Himmel und nicht im Gewächshaus oder Folientunnel | <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel sind nicht das ganze Jahr vorrätig / im Supermarkt erhältlich • Einschränkungen in der Speisenplanung bzw. Essensauswahl |
|---|--|



NICE TO KNOW

TK-Produkte haben einen höheren ökologischen Fußabdruck als frische Ware. Grund hierfür ist der Gefrierprozess und die anschließende Lagerung.



ACHTUNG
Lebensmittel „aus kontrolliertem Anbau“ oder „aus umweltschonender Landwirtschaft“ sind keine Bio-Produkte.

- Seit 1993 **gesetzlich geschützter Begriff**
- Unter die EU-Bio-Verordnung fallen folgende Gruppen: **Landwirtschaft, Garten- und Weinbau, Zierpflanzenbau, Imkerei, Aquakultur und Wildsammlung**
- Lebensmittel, die unter diesen Bezeichnungen auf den Markt kommen, unterliegen strengen Vorschriften und Kontrollen während des gesamten Produktionsprozesses
- Der landwirtschaftliche Betrieb wird als **ganzheitliches System** aus Boden, Pflanzen, Tieren und Menschen gesehen und bewirtschaftet



Folgende Aspekte müssen beachtet werden, wenn mit dem Begriff „Bio“ geworben wird:

- ✓ Verzicht chemisch-synthetischer Pflanzenschutz- und Düngemittel
- ✓ Es wird auf robuste Sorten und abwechslungsreiche Fruchtfolgen gesetzt
- ✓ Gedüngt wird mit Mist, Gülle und pflanzlichem Kompost
- ✓ Tiergerechte Haltung mit Auslaufmöglichkeiten
- ✓ Gentechnikverbot
- ✓ Geringe Verwendung von Zusatzstoffen
- ✓ Faire Löhne und Arbeitsbedingungen
- ✓ Reduktion von Treibhausgasen und Energieverbrauch



WICHTIG

Wird ein Lebensmittel als biologisch oder ökologisch deklariert, müssen die enthaltenen Zutaten zu mind. **95 % aus Bio- / Öko-Betrieben** stammen. Die restlichen 5 % können aus nicht zertifiziertem Anbau stammen, sofern nicht anders möglich.

BIO-ANBAUVERBÄNDE

Neben dem deutschen und dem europäischen Bio-Siegel gibt es in Deutschland noch unterschiedliche Anbauverbände, die mit ihren **Richtlinien und Standards deutlich über das EU-Recht hinausgehen und damit strengere Auflagen haben**. Jeder Anbauverband arbeitet nach unterschiedlichen, individuellen Grundsätzen. Zu den unterschiedlichen Anbauverbänden zählen u.a.:

- ✓ Demeter
- ✓ Bioland
- ✓ Naturland e.V.
- ✓ Biokreis e.V.
- ✓ Biopark



Ökologischer
Landbau
Biopark



	EU-Bio-Siegel	Demeter	Bioland	Naturland
Gesamter Betrieb muss auf Bioerzeugung umstellen	x	✓	✓	✓
Synthetischer Pflanzenschutz	x	x	x	x
Organische Handelsdünger (bezogen auf Blut-, Fleisch- und Knochenmehle)	✓	x	x	x
Transportdauer von Tieren	Keine Regelung	Kurze Transportwege, max. 4 h und 200 km Entfernung	Kurze Transportwege, max. 4 h und 200 km Entfernung	Kurze Transportwege, max. 4 h und 200 km Entfernung
Kastrieren von Ferkeln ohne Betäubung / Schmerzmittel	Seit Januar 2012 verboten	Mind. Verabreichung von Schmerzmitteln, soweit eine Narkose nicht möglich ist	Verboten (mit Ausnahmen)	Verabreichung von angemessenen Schmerz- oder Betäubungsmitteln
Ausbrennen o. ätzen der Hörner bei Kälbern	✓	x	x	x

Platz im Stall, Auslauf, etc. variiert je nach Art des Tieres. Hierbei ähneln sich die unterschiedlichen Siegel jedoch sehr.

NACHHALTIGKEITSAUFGABEN

- Lass das Auto stehen – Erledige deine Einkäufe etc. lieber **zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln**
- Je **kürzer der Transportweg** deines Lebensmittels ist, desto besser
- **Saisonale Ware** bevorzugen, um dein Portemonnaie und die Umwelt zu schonen
- Je verarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto höher der ökologische Fußabdruck, da mehr Zwischenschritte notwendig sind – **bevorzuge naturbelassene Lebensmittel und bringe selbst Pepp an das Lebensmittel / die Speise**
- **Bio-Lebensmittel** schonen Tier- und Umwelt, dabei reicht das EU-Bio-Siegel alleine nicht aus

