



NACHHALTIG ESSEN UND TRINKEN

Interessantes und Wissenswertes
rund um nachhaltiges Essen und Trinken

Der Rhein-Kreis Neuss ist regional!



info@ernaehrungsrat-rkn.de
www.ernaehrungsrat-rkn.de

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von [neuss agenda 21](http://neussagenda21.de)



Der Rhein-Kreis Neuss isst regional!

Interessantes und Wissenswertes rund um nachhaltiges Essen und Trinken

Wir alle müssen essen. Aber die Art und Weise wie und was wir essen bleibt nicht ohne Auswirkungen auf unseren Planeten, auf das Klima, den CO₂-Eintrag in die Atmosphäre. Besonders der hohe Fleischkonsum und der Transport der Lebensmittel rund um die Welt heizen das Klima auf.

Die Bundesregierung verschärft die Klimaschutzvorgaben und hat eine Änderung des Klimaschutzgesetzes auf den Weg gebracht. Dort ist verankert, dass bis 2045 Treibhausgasneutralität erreicht wird und bereits bis 2030 die Emissionen um 65 Prozent gegenüber 1990 sinken.

Damit das gelingt, sind wir alle aufgerufen unsere Essgewohnheiten so zu gestalten, dass sie einen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung leisten.

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss stellt sich der globalen Herausforderung und unterstützt die 17 Ziele (Sustainable Development Goals = SDGs) der Vereinten Nationen für eine nachhaltige Entwicklung. Diese sollen ein menschenwürdiges Leben ermöglichen und dabei gleichzeitig die natürlichen Lebensgrundlagen bewahren (<https://www.17ziele.de>)



Mit unseren Informationen zum nachhaltigen Essen und Trinken möchten wir Sie in Ihrem Engagement für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung unterstützen.

Was ist eine nachhaltige Ernährung?

„Nachhaltige Ernährung ist eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und künftiger Generationen beiträgt. Nachhaltige Ernährung schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und optimiert gleichzeitig die

natürlichen und menschlichen Ressourcen. (Definition der FAO – Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen)¹

Durch ein nachhaltigeres Ernährungsverhalten können Umweltbelastungen deutlich verringert werden. Es gilt, die gesamte Wertschöpfungskette in den Blick zu nehmen: **landwirtschaftliche Erzeugung, Lagerung, Verarbeitung, Handel, Verzehr und Entsorgung.**

Was hat unsere Ernährung mit dem Klima zu tun?

Unser tägliches Essen und Trinken hat Einfluss auf die klimabelastenden Treibhausgasemissionen. 15% des Treibhausgasausstoßes pro Kopf geht in Deutschland auf die Ernährung zurück. Nach der „Mobilität“ entstehen hier die meisten Emissionen².

Über die Hälfte der ernährungsbedingten Emissionen entstehen durch tierische Produkte wie Fleisch, Milch und Eier.³ Bei den pflanzlichen Lebensmitteln ist der Anteil an Treibhausgasemissionen deutlich geringer.



Quelle: utw

¹ FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (ed.): Biodiversity and sustainable diets. United against hunger. International scientific symposium, Rome, 3-5 November 2010. 2011. www.fao.org/ag/humannutrition/29186-021e012ff2db1b0eb6f6228e1d98c806a.pdf (last accessed on 24 March 2021)

² Umweltbundesamt 2017, <https://www.bmu.de/jugend-planet-a/wissen/details/mein-essen-die-umwelt-und-das-klima/>

³ WWF 2012

Wie lauten die Empfehlungen für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung?

Mahlzeiten können so zusammengestellt werden, dass sie einen Beitrag zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen leisten können.

Konkret geht es darum:

- mehr pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte zu essen.
- weniger Fleisch und Wurst sowie Milch und Milchprodukte auf den Teller zu bringen.
- mehr Lebensmittel aus der Region in den Speiseplan aufzunehmen.
- mehr saisonale Lebensmittel zu berücksichtigen.
- immer häufiger Bio-Produkte einzusetzen.
- weniger Lebensmittelabfälle entstehen zu lassen.
- immer da wo möglich, Lebensmittel aus dem fairen Handel zu berücksichtigen.

REGIONALE LEBENSMITTEL

Was heißt „aus der Region“ in Bezug auf Lebensmittel?

Regionale Lebensmittel sind Produkte, die in einer geographisch eng abgrenzbaren Region, nah am Verkaufs- und Verbrauchsort produziert, verarbeitet, vermarktet und konsumiert werden.

Die Größe einer Region ist nicht definiert. Es gibt keine offiziellen Angaben. Region ist kein geschützter Begriff. Sie kann von den Anbietern selbst bestimmt werden und ist abhängig von den bestehenden Produktionsmöglichkeiten sowie von den Verarbeitungs- und Vermarktungsstrukturen.

Regionale Lebensmittel werden sowohl konventionell als auch ökologisch erzeugt. Das gilt sowohl für die pflanzlichen als auch die tierischen Lebensmittel.

Welchen Nutzen haben regionale Lebensmittel?

Lebensmitteln aus der Region:

- erhöhen durch die Nähe zum Produzenten das Vertrauen in die Lebensmittelqualität und Lebensmittelsicherheit.
- tragen dazu bei, dass Verbraucher:innen und insbesondere Kinder lernen, wo die Lebensmittel herkommen.
- fördern die Wertschätzung für die tägliche Ernährung.

- sind frischer, zum optimalen Zeitpunkt geerntet, schmecken intensiver, sind voll ausgereift.
- stellen eine Alternative zum Einheitsgeschmack aus dem „globalen“ Supermarkt dar.
- erhalten die kulturelle Vielfalt und traditionellen Kenntnisse. Regionaltypische handwerkliche Fähigkeiten und Berufe im Ernährungssektor bleiben lebendig.
- fördern die Biodiversität durch die Bewirtschaftung von Weiden, Feldern und Streuobstwiesen.
- tragen zur Bewusstseinsbildung für ökologische und ökonomische Rahmenbedingungen bei.
- verringern durch kurze Transportwege den Eintrag klimaschädlicher Treibhausgase.
- reduzieren den Verpackungsmüll, z. B. durch den Einsatz von Mehrwegbinden.
- stärken die regionale Identität und fördern das Wir-Gefühl. Das Image der Region wird aufgewertet.
- stärken die regionale Landwirtschaft, die Verarbeitungsbetriebe und die Vermarkter.
- fördern die regionale Vernetzung und Solidarität durch Kooperationen zwischen den einzelnen Akteuren, wie Erzeuger und Handel.



Lebensmittel aus der Region verringern den Transportaufwand: Damit kann eine Reduzierung von Lärm und Emissionen sowie des Energieeinsatzes verbunden sein. Kleinteilige regionale Warentransporte sind häufig aber weniger effizient. Betrachtet man nur den Energieverbrauch, können Produkte in großen Mengen (z.B. Hochseeschiff) auch über lange Strecken vergleichsweise effizient transportiert werden. Bezogen auf das einzelne Produkt ist der Energieeinsatz oft geringer, als bei regionalen Produkten. Dies mindert aber kaum alle anderen genannten Vorteile.

Woran erkenne ich Lebensmittel aus der Region?

Im Gegensatz zu den Bio-Lebensmitteln gibt es für Lebensmittel aus der Region kein einheitliches Zeichen oder Siegel. Um den Erkennungswert für Verbraucher:innen zu erhöhen, haben sich Landwirte vielerorts zu Regionalvermarktungsinitiativen zusammengeschlossen.

Grundsätzlich gelten die entsprechenden Kennzeichnungsvorschriften des Lebensmittelrechts auch für Lebensmittel aus der Region. So ist z. B. die Angabe des Herkunftslandes für Obst und Gemüse bei loser und bei verpackter Ware vorgeschrieben, im Einzelhandel und ebenso in den Hofläden. Die Angabe der Region, z. B. „Rhein-Kreis Neuss“ ist eine freiwillige zusätzliche Angabe, die neben der vorgeschriebenen Kennzeichnung „Deutschland“ möglich ist.

Nachhaltig Essen und Trinken



Das bundesweite Regionalfenster

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat 2014 zur Orientierung beim Einkauf von



regionalen Lebensmitteln das „Regionalfenster“ eingerichtet.

Die Hersteller dürfen die Region selbst bestimmen, solange sie in Deutschland liegt.

Am häufigsten ist dieses Zeichen bei Gemüse, Obst und Kräutern zu finden. Fleisch und Fleischerzeugnissen sowie Milch und Milchprodukte und weitere verarbeitete Produkte können ebenfalls so

gekennzeichnet werden.

Qualitätszeichen der Bundesländer

Unter <http://regioportal.regionalbewegung.de/kontakt/> (Bundesverband der Regionalbewegung e. V.) können die Regionalinitiativen ermittelt werden. So gibt es beispielsweise für die Region Niederrhein ein Zeichen „Bio-Region Niederrhein“. Und die Initiative *Regionalwert AG Rheinland* zählt ebenso zu den Regionalbewegungen.



Regionalmarken Einzelhandel

Zunehmend sind in Supermärkten und bei Discountern regionale Lebensmittel erhältlich. Sie sind an bestimmten Regionalmarken-Kennzeichnungen zu erkennen: „Unsere Heimat – echt & gut“ oder „Frische Vielfalt. -Lebensmittel aus deiner Region“ oder „Von hier schmeckt mir – Qualität aus Deutschland“. Die Kriterien, die sich dahinter verbergen, sind sehr unterschiedlich. Sie lehnen sich oft an die Kriterien des „Regionalfensters“ an⁴. In vielen Fällen entspricht die Region der jeweiligen Vertriebsregion des Lebensmittelhändlers und wird nicht näher eingegrenzt.

Verkaufslogo „Geerntet in Deutschland“⁵

Dieses Logo ist immer häufiger in Supermärkten zu finden. Es soll Verbraucher:innen den Einkauf von in Deutschland erzeugten Produkten erleichtern.



⁴ Mehr dazu unter: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/handelsbefragung-zu-regionalen-eigenmarken-im-supermarkt-und-discounter-50319>

⁵ <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/regional-einkaufen/>

Wo kann ich regionale Lebensmittel kaufen?

Zahlreiche Landwirte bieten ihre Produkte direkt Verbraucher:innen an. Der Lebensmitteleinzelhandel ist nicht einbezogen. Auf kürzestem Wege sollen Lebensmittel Konsumentinnen und Konsumenten erreichen. Diese Form der Vermarktung wird als **Direktvermarktung** bezeichnet.

Ab Hof- Verkauf / Hofladen / Bauernmärkte/Wochenmärkte

Beim Einkauf direkt auf dem Hof können Verbraucher:innen nicht nur die Produkte erwerben, sondern gleichzeitig Informationen über die Entstehung aus erster Hand erhalten. Bei einigen Betrieben besteht die Möglichkeit Obst und Gemüse selbst zu ernten. Dabei wird der Erfahrungshorizont in Sachen Landwirtschaft erweitert. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, auf Wochenmärkten und speziellen Bauernmärkten die Produkte direkt beim Erzeuger zu kaufen.

Bauernmarkthallen, Bauernläden, Verkaufswagen

In einigen Städten gibt es so genannte Bauernmarkthallen oder Bauernläden. Hier werden Verkaufsstände direkt von den Landwirten geführt oder beliefert. In Städten, auf dem Gelände von Supermärkten oder an Autostraßen sind diese Verkaufsstellen zu finden. Verkaufswagen, die in die Wohngebiete fahren, sind eine weitere Möglichkeit, Produkte aus der Region auf kürzestem Weg zu erhalten.

Lieferservice

Die Lieferung direkt nach Hause oder in Firmen findet immer mehr Verbreitung. Auf Bestellung oder als Abo-Kiste wird die Ware direkt geliefert. Bestellmöglichkeiten gibt es zunehmend über das Internet. Immer mehr Landwirte bieten diesen Service.

Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi)

Privathaushalte als Mitglieder einer SoLaWi kaufen nicht einzelne Lebensmittel, sondern finanzieren gemeinsam den Anbau der Lebensmittel. Dafür schließen sie sich mit einem landwirtschaftlichen Betrieb oder einer Gärtnerei zusammen. Jedes SoLaWi-Mitglied erhält als Gegenleistung für seinen finanziellen Beitrag einen Ernteanteil. Der Mitgliedsbeitrag deckt die Kosten von Anbau und Ernte und ermöglicht den Erzeuger:innen ein festes Einkommen. Das finanzielle Risiko von etwaigen Ernteaussfällen tragen somit nicht die Erzeuger:innen allein, sondern es verteilt sich auf die Mitglieder der SoLaWi.

Bioladen, Supermarkt und Discounter

Immer häufiger sind in Supermärkten und Discountern regionale Produkte zu finden. Neben frischem Obst und Gemüse sind das vor allem Milch und Milchprodukte. Regionales Fleisch ist ebenso zunehmend in Supermärkten erhältlich. Die selbstständigen Einzelhändler schließen Verträge mit

lokalen Produzenten ab. Viele regionale Produkte sind oftmals auch in Bioläden oder Bio-Supermärkten zu finden.

Wie gelingt ein möglichst CO₂-sparsamer Einkauf in der Region?

Wenn Verbraucher:innen einzeln zum Einkaufen auf das Land fahren, steigt die Umweltbelastung. Dem kann beispielsweise durch die Gründung von **Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften** entgegen gesteuert werden. Familien schließen sich zu einer Einkaufsgemeinschaft zusammen. Kindertageseinrichtungen und Schulen eines Trägers oder einer Kommune können ebenfalls eine Einkaufsgemeinschaft bilden. Ein Einkauf per Rad oder zu Fuß ist ebenso klimafreundlich wie die Nutzung eines Gemüseabos.

Welche pflanzlichen Lebensmittel werden im Rhein-Kreis Neuss angebaut und verarbeitet?

Eine Vielzahl an verschiedenen Gemüse- und Obstarten werden in Abhängigkeit von der Jahreszeit angebaut. Je nach Größe der landwirtschaftlichen Betriebe und Bodenbeschaffenheit erfolgt die Auswahl bzw. Spezialisierung. Nachfragen bei den Betrieben in der Nähe, liefern die gewünschten Informationen. Ein Einkaufsführer unter https://www.landservice.de/agronet/images/Landservice_in_Duesseldorf_Mittlerer_Niederrhein.pdf listet Hofläden und deren Angebote auf.

Was heißt saisonal?

Gemüse, Obst und Kartoffeln - Alles hat seine Zeit im Rhein-Kreis Neuss. Saisonal heißt: Zu diesem Zeitpunkt sind bestimmte Gemüse- und Obstarten erntereif, unter den hier herrschenden klimatischen Bedingungen.

Eine Orientierung, was wann Saison hat, geben Saisonkalender, beispielsweise

https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/migration_files/media222992A.pdf

Dieser Saisonkalender gibt für das Jahresangebot einen Überblick wie klimafreundlich bzw. –belastend das jeweilige Produkt ist. Dabei berücksichtigt er den Anbau, z. B. im Gewächshaus und auch das Angebot von Lagerware.

Welches sind die Vorteile saisonal geernteter Gemüse- und Obstarten?

Saisonal geerntete Gemüse- und Obstarten sind frischer und geschmacklich voll ausgereift. Sie weisen den höchsten Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf.

Saisonale Produkte werden oftmals preisgünstiger angeboten. Sie, immer da, wo es möglich ist, bei der Speisenplanung zu berücksichtigen, ist ein wichtiger Beitrag zu nachhaltigem Essen und Trinken.

Was bedeutet saisonal und regional für die Auswahl von Lebensmitteln und die Gestaltung von Speiseplänen?

Ein Blick in den Saisonkalender zeigt, dass das Angebot an regional erzeugtem Gemüse und Obst in den Herbst- und Wintermonaten nicht so reichhaltig ist, wie wir es aus dem Supermarkt kennen.

Immer da, wo es möglich ist, sollten regionale Produkte eingesetzt und die Entscheidung für den Zukauf global erzeugter Lebensmittel bewusst und verantwortungsvoll getroffen werden. Müssen z. B. im Dezember Tomaten, Gurken und Kopfsalat aus Marokko auf dem Speiseplan stehen?

ÖKOLOGISCH - BIO - LEBENSMITTEL

Was ist der ökologische Landbau?

Der ökologische Landbau ist eine besonders umwelt- und ressourcenschonende Form der Landwirtschaft im Einklang mit der Natur. Ziel ist es, qualitativ hochwertige und gesundheitsfördernde Lebensmittel möglichst umweltschonend zu erzeugen.

Wichtige Aspekte des ökologischen Landbaus sind:

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, die zwar vor Pilzbefall, Unkräutern und Schädlingen schützen sollen, oft aber den Boden sowie nützliche Pflanzen und Tiere schädigen und somit die Umwelt belasten.
- Verzicht auf chemisch hergestellte Dünger.
- Verbot der Anwendung von Gentechnik.

Zudem steht der Öko-Landbau für artgerechtere Tierhaltung. Die Tiere haben mehr Platz und Auslauf und bekommen ökologisch hergestelltes Futter.

Grundlage für den ökologischen Landbau ist die EU-Basisverordnung und die entsprechenden Durchführungsverordnungen. Hier wird genau definiert, wie landwirtschaftliche Erzeugnisse und Lebensmittel, die als Öko-Produkte gekennzeichnet sind, erzeugt und hergestellt werden müssen.

Sind Bio-Produkte gesünder?

Bio-Lebensmittel sind vor allem „gesund“ für die Umwelt und für das Klima. Einiges spricht dafür, dass sie auch einen Beitrag zu mehr Gesundheit für den Menschen leisten. Sie weisen weniger Nitrat auf und enthalten tendenziell keine oder nur geringe Rückstandsmengen an Pflanzenschutzmitteln.

Bio-Lebensmittel enthalten mehr für die menschliche Ernährung wichtige Nährstoffe, da sie weniger wasserhaltig sind. Z. B. liegt ihr Gehalt an Vitamin C und sekundären Pflanzenstoffen über dem der konventionell erzeugten Lebensmittel.

Woran erkenne ich Bio-Lebensmittel?

Nur Lebensmittel, die nach der EU-Bioverordnung produziert wurden, dürfen als solche vermarktet werden. Bei verpackten Lebensmitteln müssen mindestens 95% aus ökologischem Anbau stammen. Dass alle gesetzlichen Auflagen eingehalten werden, wird von einer offiziell anerkannten Öko-Kontrollstelle überwacht. Auf jedem Bio-Lebensmittel befindet sich die Codenummer der jeweiligen Kontrollstelle.



Bio-Produkte erkennen Verbraucher:innen an dem EU-Siegel und der Öko-Kontrollstellen⁶ Nummer. Beides ein „Muss“ für die Kennzeichnung.

Häufig zu finden ist ebenfalls das deutsche Bio-Siegel.



staatliche sechseckige

⁶ **DE-ÖKO-000**. Die Codenummer beginnt mit dem **Kürzel des Mitgliedsstaates**. Daran schließt sich das Wort "**Bio**" oder "**Öko**" (in der jeweiligen Sprache) an. Die Ziffern am Ende der Codenummer zeigen die Referenznummer der **Kontrollstelle** an.

Darüber hinaus gibt es Siegel von zahlreichen Anbauverbänden, die zusätzlich auf den Produkten zu finden sind. Die Richtlinien der Anbauverbände gehen zum Teil über die Vorgaben der EU-Ökoverordnung hinaus.



Wo kann ich Bio-Lebensmittel kaufen?

Bio-Lebensmittel einzukaufen ist heute kein Problem mehr.

In nahezu allen Einkaufsorten gibt es ein mehr oder weniger reichhaltiges Angebot.

Bio-Lebensmittel werden angeboten:

- in Bio-Läden, Bio-Supermärkten
- in Supermärkten, bei Discountern
- auf Wochen-/ Biomärkten
- bei direktvermarktenden Ökolandwirten, in Bio-Hofläden
- im Internethandel

Warum sind Bio-Lebensmittel teurer?

Die wichtigsten Gründe hierfür sind:

- Die Erträge sind meistens geringer.
- Es gibt teilweise höhere Ernteverluste, z. B. durch Schädlingsbefall.
- Der Arbeitsaufwand ist höher, z. B. muss Vieles in Handarbeit erledigt werden.
- Kleinere Mengen und geringere Stückzahlen erhöhen die Verarbeitungskosten.

Aber nicht immer sind Bio-Lebensmittel teurer. Abhängig von der Produktgruppe sind die Preisdifferenzen zu den konventionellen Lebensmitteln nicht so groß. Das gilt z. B. für Kartoffeln und Getreide. Ebenso spielt der Einkaufsort eine Rolle: Discounter und Supermärkte haben andere Möglichkeiten Preise zu kalkulieren als der Bio-Laden.

Sind BIO-Produkte aus dem Ausland genauso gut?

Grundsätzlich müssen alle Bio-Lebensmittel, die in Deutschland angeboten werden, den gesetzlichen Vorschriften der EU-Ökoverordnung entsprechen. Auch bei ausländischen Produkten erfolgt eine

Nachhaltig Essen und Trinken



Kontrolle über eine von der EU zugelassene Kontrollstelle. Die Einfuhr solcher Produkte ist im Hinblick auf die CO₂ - Belastung zu problematisieren. Von der Art des Transportes hängt es ab, wie klimaschädlich die Einfuhr solcher Produkte ist.

Transporte mit dem Flugzeug sind um ein Vielfaches klimaschädlicher als Schiffstransporte. So verursacht je Tonne Lebensmittel und Kilometer der Flugtransport bis zu 90-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschiff-Transport und rund 15-mal mehr als Transporte per Lkw.⁷

Weiterführende Links:

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>

<https://www.fitkid-aktion.de/startseite/>

<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/neu-ueberarbeiteter-dge-qualitaetsstandard/>

Informationen zu artgerechter Tierhaltung und Fleischkennzeichnung

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/tierwohl>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/tierwohl-kennzeichnung/>

Mehr zum FAIREN Handel unter:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/fairer-handel-einkauf-mit-gutem-gewissen-7067>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/lebensmittel-aus-fairem-handel/>

Juni 2022

⁷ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/klimaschutz-beim-essen-und-einkaufen-10442>
