

Regionale & Saisonale Lebensmittel



Infokarten Lebensmittel und Ernährung

Regionale & Saisonale Lebensmittel



WAS BEDEUTET REGIONALE UND SAISONALE LEBENSMITTEL?

Saisonal leitet sich von dem Wort „Saison“ ab. Das gibt den Hinweis, dass man das Produkt nur zu einer bestimmten Zeit – also nicht ganzjährig – kaufen kann.

Der Begriff „Region“ hat keine gesetzliche Definition und wird auf verschiedene Arten verwendet. Ein regionales Produkt sollte also „aus der Region für die Region“ stammen. Das bedeutet, dass es in einem bestimmten Gebiet produziert, verarbeitet und verkauft wird. Viele verstehen unter ihrer Region den Großraum um ihren Wohnort, wie etwa ihren Landkreis, ihr Bundesland oder spezielle Naturräume wie die Eifel. Das ist allerdings nicht immer der Fall. Darauf gehen wir in den nächsten Infokarten noch einmal genauer ein.



www.verbraucherzentrale.de



Als regionales Essen werden Rohstoffe oder Lebensmittel aus der Region bezeichnet, die dort auch verarbeitet, verpackt und verkauft werden.

Regionale & Saisonale Lebensmittel

REGIONAL EINKAUFEN

In der Werbung sind Begriffe wie „regional“ und „Region“ oft schwer nachvollziehbar. Auch Bezeichnungen wie „von hier“ oder „Heimat“ sollen oft eine regionale Herkunft darstellen. Das könnte z. B. „regionaler“ Kaffee sein, weil er in der Nähe geröstet wird, obwohl die Bohnen aus Übersee stammen. Oder Karotten werden als Heimatprodukt beworben, obwohl sie 500 Kilometer vom Supermarkt entfernt angebaut werden.

Es ist schwierig, wirklich regionale Produkte zu finden. Manchmal werden Lebensmittel in der Gegend, wo die Zutaten herkommen, verarbeitet, aber dann landen sie im ganzen Land im Verkauf. Oder sie werden zwar vor Ort hergestellt und angeboten, aber die Zutaten kommen nicht aus der Region. Die Regierung hat es der Lebensmittelindustrie leicht gemacht, bei regionalen Produkten zu tricksen, weil es keine klaren Regeln dafür gibt, was „regional“ bedeutet. Das Konzept von „Region“ hat auch keine klaren Grenzen. Trotzdem gibt es drei Hauptkriterien, auf die bei echten regionalen Produkten geachtet werden kann:

GEOGRAFISCHE GRENZEN

Woher kommen die Produkte genau?
Das lässt sich durch einen Einkauf z. B. auf einem Bio-Bauernhof besser nachverfolgen als in einem herkömmlichen Supermarkt.



Die kostenlose App „Bio 123“ hilft dir dabei, regionale Bio-Läden und Öko-Märkte zu finden.

REGIONALE WERTSCHÖPFUNG

Wie viel von dem Geld, das du zahlst, bleibt in der Region?

ANTEIL DER REGIONALEN ZUTATEN

Wie viel von dem, was in dem Produkt steckt, kommt wirklich aus der Region?



www.bzfe.de

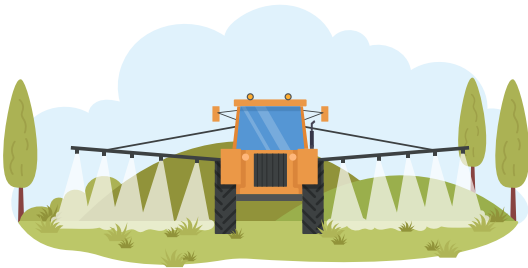


www.utopia.de

Regionale & Saisonale Lebensmittel

EINE ÜBERSICHT UND WAS DAS MIT DEM KLIMA ZU TUN HAT

Neben der Wahl von saisonalen und regionalen Lebensmitteln gibt es noch einen dritten Faktor, der einen großen Einfluss auf den Klimaschutz und Geschmack hat, nämlich: ob unsere Lebensmittel unter ökologischen Bedingungen angebaut wurden. Im Folgenden geben wir dir ein paar Beispiele, woran das liegt.



Die herkömmliche Landwirtschaft verwendet in ihrem Anbau künstliche Dünger, die in ihrer Herstellung sehr energieaufwendig sind und meist mit Erdöl produziert werden. Das ist mit einem hohen Verbrauch von Ressourcen und der Emission von Treibhausgasen verbunden.

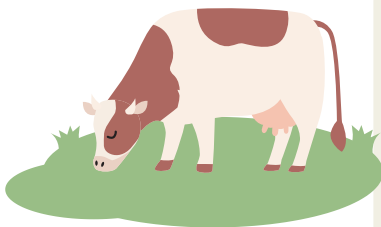
Bio-Landwirt*innen dürfen laut EU-Ökoverordnung keine derartigen Dünger verwenden. Das gilt auch für chemisch-künstliche Pflanzenschutzmittel, auch Pestizide genannt, die nicht nur schlecht für unsere Gesundheit, sondern auch für das Artensterben mitverantwortlich sind. Stattdessen wird mit Mist, Kompost und vielfältigen Pflanzen aus dem eigenen Betrieb gedüngt. Zur Gründüngung nutzen sie zum Beispiel Leguminosen, also Bohnen, Erbsen oder Lupinen. Mit Hilfe von Bakterien, die in Knöllchen an ihren Wurzeln leben, können sie Stickstoff aus der Luft binden und im Boden anreichern. Auch das ist ein Klimavorteil.



www.oekologisch-essen.de



www.quarks.de



www.bund.net



www.oekolandbau.de

Bio-Höfe nutzen Futtermittel überwiegend aus dem eigenen Betrieb oder kaufen regional dazu. Es wird also kein Soja aus Südamerika bezogen, für dessen Anbau Flächen im Regenwald gerodet werden. Bio-Bäuer*innen sind dazu angehalten, dass Rinder, Schweine, Hühner und Co. mit artgerechter Haltung und Fütterung gesund bleiben. Mit einem Auslauf auf Wiesen und Weiden sorgen Wiederkäuer wie Rinder und Schafe dafür, dass das Grünland erhalten bleibt. Die Böden unter dem Grünland binden nämlich viel CO₂.

Regionale & Saisonale Lebensmittel

EINE ÜBERSICHT UND WAS DAS MIT DEM KLIMA ZU TUN HAT

Bio-Lebensmittel punkten auch beim Thema Gesundheit. Sie weisen geringere Pflanzenschutzmittel-Rückstände und Nitratgehalte auf. Nitrat befindet sich in Gülle und Jauche, die auf die Felder gebracht werden. Die herkömmliche Landwirtschaft nutzt davon sehr viel als Dünger. Wenn dann zu hohe Werte in unseren Lebensmitteln oder Trinkwasser sind, kann das gesundheitliche Probleme verursachen. Zu guter Letzt enthalten Bio-Lebensmittel mehr Vitamine und Mineralstoffe als herkömmliche Lebensmittel bei gleichem Frischegrad.

FOLGEKOSTEN

An dieser Stelle lässt sich erwähnen, dass Bio-Lebensmittel grundsätzlich viel teurer als herkömmlich hergestellte Lebensmittel sind. Das bedeutet auch, dass nicht jede*r sie sich leisten kann. Jetzt gibt es folgendes Problem: Die Kosten für Umwelt- und Sozialschäden, die bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen, fließen nicht in den Preis ein, den wir im Supermarkt sehen. Stattdessen zahlt die Gesellschaft dafür. Das nennt sich auch Folgekosten. Diese bezahlen wir z. B. mit der Wasserrechnung für die Aufbereitung von Trinkwasser, welches aufgrund von Düngemitteln belastet ist. Ein weiterer Grund, weshalb Bio-Bäuer*innen staatlich unterstützt werden sollten, ist der Umweltschutz und damit die Bio-Lebensmittel möglichst für alle zugänglich sind.

Insgesamt leistet ein bewusster Einkauf von saisonalen, regionalen und im Idealfall auch Bio-Produkten einen großen Beitrag zum Klimaschutz. So werden Böden und die Artenvielfalt geschützt und die lokale Landwirtschaft gefördert. Außerdem werden Ressourcen durch einen geringeren Energieaufwand und kürzere Transportwege geschont. Empfohlen wird, sich z.B. an Saisonkalendern zu orientieren und Hofläden, Wochenmärkte oder Bio-Kooperativen zu nutzen, um diese nachhaltige Lebensmittelauswahl bestmöglich zu unterstützen.



www.oekolandbau.de



www.oekologisch-essen.de



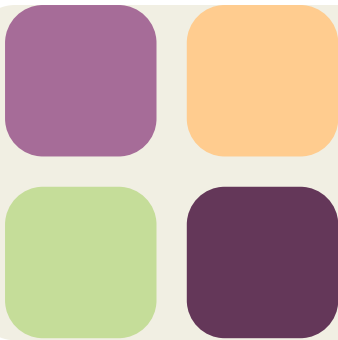
www.quarks.de



Regionale & Saisonale Lebensmittel

SAISONKALENDER-APP HILFT BEIM EINKAUF VON OBST UND GEMÜSE

Um sich und der Umwelt etwas Gutes zu tun, empfiehlt es sich, saisonales Obst und Gemüse zu wählen, idealerweise aus der nahen Umgebung. Solche Produkte punkten häufig durch Frische, perfekte Reife, günstigere Preise und kurze Transportwege. Doch wann haben Spargel, Mandarinen, Spitzkohl und ihre Begleiter eigentlich Saison?



Die Antwort darauf gibt die kostenfreie App „Der Saisonkalender“. Der Download ist sowohl im App Store von Apple als auch im Google Play Store möglich. Diese Einkaufsberater-App zeigt automatisch alle Gemüse- und Obstsorten an, die im jeweiligen Monat ihre Haupterntezeit haben.

Ein weiterer Fingertipp reicht aus, um als Nutzer*in einen Überblick darüber zu erhalten, wie das Marktangebot der gewählten Obst- und Gemüsesorten übers Jahr verteilt aussieht. Grundsätzlich gilt: Je umfangreicher das Angebot an heimischen Erzeugnissen, desto empfehlenswerter ist der Kauf. Nach demselben Prinzip bewertet die App auch exotische Früchte und Zitrusfrüchte, da auch in ihren Herkunftsländern bestimmte Monate besonders große Ernteerträge versprechen.



APP AUSPROBIEREN



www.bzfe.de



play.google.com



apps.apple.com

Regionale & Saisonale Lebensmittel

TIPPS ZUM ERKENNEN VON REGIONALEM ESSEN

Um regionales Essen zu erkennen, kannst du genau hinschauen oder nachfragen. Hier ein paar Tipps dazu:

- **Unverarbeitete Lebensmittel:** Bei Obst, Gemüse und ähnlichem sind oft Angaben zum Erzeuger mit Ort oder zumindest mit der Region zu finden. Darauf kannst du achten oder danach fragen.
- **Eiercode:** Innerhalb der EU gibt es eine einheitliche Eierkennzeichnung. Bei „0-DE-1123456“ steht beispielsweise die „11“ für Berlin. So lassen sich Eier aus einem Bundesland erkennen. Die Adresse auf der Verpackung ist die des Verpackers, nicht die des Stalls.



www.was-steht-auf-dem-ei.de

Haltungsform

- 0 = Ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

Individuelle Stall- und Betriebsnummer

0 - DE - 0311118

Herkunftsland

- AT= Österreich
- BE= Belgien
- DE= Deutschland
- DK= Dänemark
- NL= Niederlande
- ES= Spanien
- FI= Finnland
- FR= Frankreich
- GR= Griechenland
- IE= Irland
- IT= Italien
- LU= Luxemburg
- PT= Portugal
- UK= Vereinigtes Königreich Großbritannien
- SE= Schweden

Bundesland

- 01= Schleswig-Holstein
- 02= Hamburg
- 03= Niedersachsen
- 04= Bremen
- 05= Nordrhein-Westfalen
- 06= Hessen
- 07= Rheinland-Pfalz
- 08= Baden-Württemberg
- 09= Bayern
- 10= Saarland
- 11= Berlin
- 12= Brandenburg
- 13= Mecklenburg-Vorpommern
- 14= Sachsen
- 15= Sachsen-Anhalt
- 16= Thüringen

Regionale & Saisonale Lebensmittel

TIPPS ZUM ERKENNEN VON REGIONALEM ESSEN



- **Regionalfenster:** Auf dem Label ist zu sehen, woher die Hauptzutaten stammen und wo sie verarbeitet wurden. Bisher sind damit jedoch erst rund 4.000 Produkte gekennzeichnet.



www.regionalfenster.de



- **Geschützte Ursprungsbezeichnung:** Gibt es eine sogenannte „g.U.-Kennzeichnung“, kommen die Rohstoffe aus der angegebenen Region und wurden auch dort verarbeitet.

WARUM REGIONAL ESSEN?

Durchschnittlicher CO₂-Ausstoß pro Kilo Obst und Gemüse im Vergleich:

Region	ca. 230 g CO ₂ pro Kilo
andere europäische Länder	ca. 460 g CO ₂ pro Kilo
Übersee per Schiff	ca. 570 g CO ₂ pro Kilo
Übersee per Flugzeug	ca. 11.000 g CO ₂ pro Kilo



www.pik-potsdam.de



Regionale Lebensmittel haben kürzere Transportwege hinter sich. Beim Transport per LKW, Schiff oder Flugzeug werden viele Treibhausgase ausgestoßen.

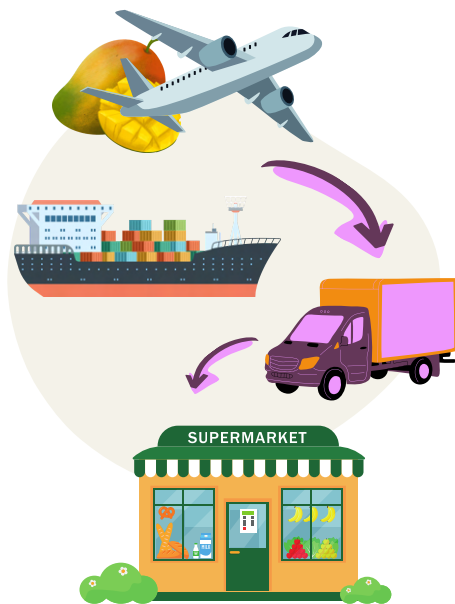
Regionale & Saisonale Lebensmittel

REGIONALE & SAISONALE LEBENSMITTEL BEZIEHEN

Wir haben uns daran gewöhnt, dass alle Sorten an Obst und Gemüse nicht nur zur heimischen Haupterntezeit, sondern ganzjährig im Supermarkt verfügbar sind. Das hat zur Folge, dass mittlerweile über 60 % des Gemüses und 80 % des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) nach Deutschland importiert werden. Diese ständige Verfügbarkeit beansprucht einen hohen Energieaufwand für weite Transportwege, Treibhäuser oder gekühlte Lagerstätten.

REGIONAL IST – AUCH WENN ES NICHT SAISONAL IST – MEISTENS BESSER ALS IMPORTIERT

KÜHLHAUS VS. IMPORT



Obst und Gemüse, das in Deutschland außerhalb der Erntezeit in Kühlhäusern gelagert wird, hat höhere CO₂-Werte als saisonale Waren. Trotzdem schneidet es im Vergleich zu Importen besser ab.

Äpfel aus Neuseeland oder Chile werden per Schiff nach Europa transportiert. Anschließend werden sie meistens in Rotterdam oder Antwerpen gelagert, bevor sie per LKW auf die verschiedenen Großmärkte gebracht werden. Diese Transportart ist CO₂-intensiv.

Tropenfrüchte wie Mangos werden sogar eingeflogen, was in der CO₂-Bilanz noch höhere Werte bedeutet. Kühlhäuser in Deutschland haben geringere CO₂-Werte als importierte Waren.



www.nabu.de

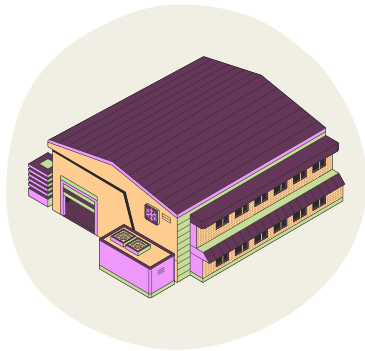


www.nachhaltiger-warenkorb.de

Regionale & Saisonale Lebensmittel

REGIONALE ÄPFEL HABEN IM VERGLEICH ZU IMPORTWAREN IMMER DIE BESSERE CO₂-BILANZ

Wir haben uns daran gewöhnt, dass alle Sorten an Obst und Gemüse nicht nur zur heimischen Haupterntezeit, sondern ganzjährig im Supermarkt verfügbar sind. Das hat zur Folge, dass mittlerweile über 60 % des Gemüses und 80 % des Obstes (ohne Zitrusfrüchte) nach Deutschland importiert werden. Diese ständige Verfügbarkeit beansprucht einen hohen Energieaufwand für weite Transportwege, Treibhäuser oder gekühlte Lagerstätten.



BRAEBURN-APFEL AUS DEUTSCHLAND

Ernte im Oktober



Transport zum Kühlhaus



6 Monate Kühlhaus



Transport zum Supermarkt



Einkauf im April

320-340
gCO₂/kg Äpfel



BRAEBURN-APFEL AUS NEUSEELAND

Ernte im März



Transport zum Hafen



28 Tage Schifffahrt (gekühlt)



Transport zum Supermarkt



Einkauf im April

370-400
gCO₂/kg Äpfel



www.nachhaltiger-warenkorb.de

Annahme: Einkauf mit Mittelklasse-PKW

KLIMAAUSBILDUNG

Ein Projekt der BUNDjugend

TEIL 4: ANHANG

Regionale und saisonale Lebensmittel VIDEOS

Gemüse Saisonkalender - regional und saisonal Einkaufen



ZukunftsGedanken (3:13 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=nKmTOOlaKsl>

Nachhaltig konsumieren - wir zeigen, wie!



RENN.süd (2:02 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=2t3iywZdvyc>

Regionale & Saisonale Lebensmittel

VORLAGE FÜR KLEINGRUPPENARBEIT



Was bedeuten regionale und saisonale Lebensmittel?



Nenne ein paar Beispiele, wann welches Obst und Gemüse Saison hat:



Was kann ein Vorteil von saisonalen und regionalen Lebensmitteln sein?



Was kann an saisonalen und regionalen Lebensmitteln herausfordernd sein?



Was haben saisonale und regionale Lebensmittel mit dem Klima zu tun?



Achtest du beim Kauf deiner Lebensmittel darauf, ob die Produkte regional und/oder saisonal sind? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?



Was sagt ihr: Sollten Supermärkte ihre Kund*innen besser darüber aufklären, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat und auf welche Weise es zum Supermarkt transportiert wurde? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Hinweis: Alle verwendeten Abbildungen und Illustrationen in dieser Infokarte, die nicht anders gekennzeichnet sind, stammen von Canva.