



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 2 / 2020

KOMPASS ERNÄHRUNG

Bewusst essen Vielfältig und nachhaltig

**SPEISEPLAN
DER ZUKUNFT**

Gesund für
Mensch und Erde

**KAUFEN, WAS IN DER
NÄHE WÄCHST!**

Pluspunkte
regionaler Produkte

**ZU GUT FÜR
DIE TONNE**

Restloser
Genuss

**IM GESPRÄCH
MIT**

Hardy Krüger jr. und
Prof. Dr. Maja Göpel

Inhalt

Grußwort von Bundesministerin Julia Klöckner

Seite 3

Speiseplan der Zukunft

Seite 4

Kaufen, was in der Nähe wächst!

Seite 6

Nachhaltige Spätsommer-Rezepte

Seite 8

Zusammen bewusst einkaufen

Seite 11

Zu gut für die Tonne

Seite 12

Weniger Verpackungsmüll

Seite 13

Bewusster, bewegter, besser leben

Seite 14

Gespräch mit Prof. Dr. Maja Göpel

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16





Liebe Leserinnen und Leser,

was wir essen, ist nicht nur wichtig für unser Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit unseres Planeten. In jedem Lebensmittel stecken wichtige Ressourcen wie Arbeitskraft, Energie, Wasser und Boden. Wir können an vielen Stellen in unserem Alltag einiges verändern und damit dazu beitragen, uns gesund und zugleich auch nachhaltig zu ernähren. Man muss nicht gleich die gesamte Ernährung umstellen, sondern kann Schritt für Schritt vorgehen.

Wie diese kleinen Veränderungen konkret aussehen können, zeigen wir Ihnen in dieser Ausgabe des „Kompass Ernährung“. Wir geben Ihnen vor allem praktische Tipps, die jeder von uns beim Einkaufen, Lagern, Kochen und in der Freizeit umsetzen kann. Dabei sind guter Geschmack, Genuss und Spaß natürlich unverzichtbar. Auch Prominente und Experten haben uns berichtet, wie sie sich unkompliziert nachhaltiger ernähren. Lassen Sie sich inspirieren und schauen Sie, was alles möglich ist!

Hat die Corona-Pandemie auch Ihren Blick auf Lebensmittel und Ihre Ernährungsgewohnheiten verändert? Wir alle haben miterlebt, was halbleere Regale oder kleinste Beeinträchtigungen von Lieferketten für uns bedeuten. Umso wichtiger ist die Gewissheit, dass regional erzeugte, saisonale Lebensmittel für uns verfügbar sind. Unsere Landwirte, Ernährungswirtschaft und Händler versorgen uns mit frischen, hochwertigen Lebensmitteln. Daher ist der regionale Einkauf ein Schwerpunktthema in diesem Heft.

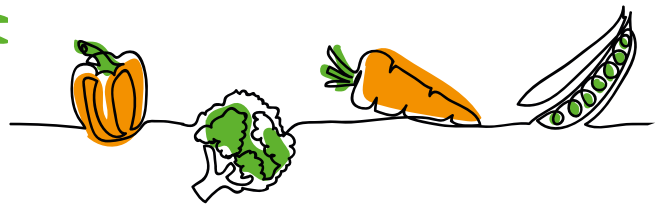
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie gesund!

Ihre

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



Speiseplan der Zukunft – gesund für Mensch und Erde



Es ist möglich, sich gesund zu ernähren und gleichzeitig den Planeten zu schützen. Wissenschaftler haben ausgerechnet, wie dieser nachhaltige Speiseplan der Zukunft aussehen kann. Er enthält vor allem reichlich Gemüse, Vollkorngetreide, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse und kleine Portionen Milchprodukte und Fleisch.

Was ist der Speiseplan der Zukunft?

Würden sich alle Menschen auf der Welt nach dem Speiseplan der Zukunft (auch Planetary Health Diet) ernähren, könnten alle Menschen (voraussichtlich über 10 Milliarden) bis ins Jahr 2050 gesund essen, ohne den Planeten weiter zu zerstören. Dieser Speiseplan wurde von der EAT-Lancet-Kommission, einer Gruppe von 37 Forschern aus 16 Ländern, entwickelt. Er gibt an, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe jeder Mensch pro Tag ungefähr essen soll.

Die Planetary Health Diet basiert ebenso wie die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) größtenteils auf pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigem Pflanzenöl. Ergänzt wird die Ernährung mit geringen bis moderaten Mengen an Fisch und Geflügel. Rotes und verarbeitetes Fleisch, zugesetzter Zucker und Weißmehlprodukte sollten nur in geringen Mengen oder gar nicht verzehrt werden.

Wie kann man beim Essen den Planeten schützen?

Die Kernaussage der Planetary Health Diet ist: Essen Sie reichlich pflanzliche Lebensmittel und genießen Sie tierische Produkte in Maßen. Denn tierische Produkte verbrauchen bei ihrer Produktion deutlich mehr begrenzte Ressourcen wie Wasser, Energie und Land. Außerdem wird dabei mehr Kohlendioxid freigesetzt, welches das Klima beeinflusst.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich nach der Planetary Health Diet zu ernähren?



„Ich bin gelernter Koch, und somit hat Ernährung schon lange einen besonderen Stellenwert in meinem Leben. Mich beschäftigt die Frage sehr, wie wir alle Menschen auf der Welt ernähren können und außerdem dabei die Umwelt nicht noch mehr

belasten. Die Zukunft stellt große Herausforderungen an uns Menschen. Aber wir haben die Chance, diese Zukunft mitzugestalten, indem wir bewusster essen, bewusster mit der Nahrung und unserer Umwelt umgehen. Dazu müssen wir allerdings unseren Speiseplan ändern.

Meine Frau Alice und ich sind drei Wochen in den Selbstversuch der Planetary Health Diet gegangen. Das war nicht immer leicht, aber machbar und fühlte sich gut an. Saisonale, frische Lebensmittel und der Kontakt zu Landwirten vor Ort waren mir schon immer wichtig. Auch nach dem Selbstversuch essen wir weiterhin viel Gemüse, alternative Proteinquellen wie Hülsenfrüchte und weniger Fleisch.“

Der Schauspieler **Hardy Krüger jr.** lebt mit seiner Frau Alice und den Kindern in Berlin. Zu Hause ist sein Lieblingsplatz die Küche, er legt viel Wert auf eine bewusste Ernährung.

Eine Woche gesund und nachhaltig essen

Probieren Sie es mal eine Woche aus! Nutzen Sie die Planetary Health Diet als Anregung für eine gesunde und umweltbewusste Ernährung. Dabei müssen Sie sich nicht streng an die empfohlenen Mengen halten – solange die Richtung stimmt. Sie können auch mit einzelnen Lebensmittelgruppen beginnen, zum Beispiel: „Ich esse täglich drei Portionen Gemüse.“ Oder: „Ich esse nur zweimal pro Woche Fleisch.“

Starten Sie mit kleinen Veränderungen, die langfristig eine große Wirkung auf Ihre Gesundheit und die Umwelt haben. Der Speiseplan passt auch perfekt für „Flexitarier“, die ab und zu bewusst Fleisch genießen. Gerichte mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten halten neue Geschmackserlebnisse bereit. Planen Sie am besten im Voraus, was Sie in der nächsten Woche essen möchten.

So setzt sich Ihr Speiseplan der Zukunft im Laufe einer Woche zusammen

Das gibt es täglich

Gemüse



Füllen Sie Ihre Teller zur Hälfte mit Gemüse – täglich sollten es etwa drei Portionen Gemüse sein. Dabei gilt: Vielfalt schmeckt und bunt ist gesund!

Vollkorngetreide und Kartoffeln



Greifen Sie jeden Tag mehrmals zu Brot und Nudeln oder Reis aus Vollkorn. Außerdem kann es zweimal wöchentlich ein Kartoffelgericht geben, zum Beispiel Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln.

Obst



Genießen Sie zweimal täglich Obst, das gerade hierzulande reif ist – besonders im Spätsommer ist die Auswahl riesig.

Hülsenfrüchte



Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen und Co. sind eine perfekte Proteinquelle und lassen sich vielfältig zubereiten. Versuchen Sie, jeden Tag Hülsenfrüchte (ca. 75 g) in Ihren Speiseplan einzubauen.

Nüsse



Walnüsse, Haselnüsse und Co. sind besonders wertvoll an ungesättigten Fettsäuren. Knabbern Sie täglich eine Handvoll Nüsse.

Milchprodukte



Trinken Sie einmal täglich ein Glas Milch oder essen Sie eine Scheibe Käse oder eine Portion eines anderen Milchprodukts.

Pflanzenöle

Etwa 50 Gramm täglich, das sind fünf Esslöffel. Empfohlen werden vor allem hochwertige Öle wie Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Zucker

Etwa 30 Gramm pro Tag, das sind etwa drei gestrichene Esslöffel Zucker. Achten Sie auch auf den Zuckergehalt in verarbeiteten Lebensmitteln und Erfrischungsgetränken, der ist oft höher, als man annimmt.

Das gibt es an einzelnen Tagen

Fisch



Pro Woche ein Fischgericht

Geflügelfleisch und -wurst



Pro Woche ein Gericht mit Geflügelfleisch, zum Beispiel ein Hähnchenbrustfilet

Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch und Wurst daraus



Alle zwei Wochen eine Portion rotes Fleisch

Ei



Ein bis zwei Eier pro Woche



Kaufen, was in der Nähe wächst!

In unseren Supermärkten können wir fast jedes Gemüse und Obst das ganze Jahr über kaufen. Greifen Sie bevorzugt nach Lebensmitteln, die in der Nähe wachsen und momentan reif sind. Häufig ist das gar nicht so einfach, weil nicht immer alles aus heimischem Anbau verfügbar ist. Wenn es jedoch Regionales gibt, dann ist das die bessere Wahl. Schauen Sie, was in Ihrem Alltag und Umfeld möglich ist!

Fünf Pluspunkte regionaler Produkte

-  **Mehr Geschmack:** Dank kürzerer Transportwege können regionale Lebensmittel zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden. Obst und Gemüse schmecken besser und liefern frisch mehr Vitamine und Mineralstoffe.
-  **Gut für den Geldbeutel:** Saisonale Produkte sind meist günstiger.
-  **Immer etwas Besonderes auf dem Tisch:** Eine regionale und saisonale Ernährung schränkt die Auswahl im Jahresverlauf zwar etwas ein. Dafür ist die Vorfreude auf die „Schätze“ der Saison umso größer.
-  **Stärkung der Region:** Der regionale Einkauf unterstützt die Landwirte, Verarbeiter und Vermarkter in der Nähe, so können zum Beispiel Arbeitsplätze gesichert werden. Außerdem bleiben Streuobstwiesen, Weiden, Felder und traditionelle Betriebe erhalten.
-  **Gut für die Umwelt:** Der Einkauf von regionalen Produkten fördert kurze Transportwege und hilft so, schädliche Treibhausgase zu verringern.

Das ist im Spätsommer bei uns reif

Gemüse: Blumenkohl, Brokkoli, Auberginen, Zucchini, Zuckermais, Tomaten, Gurken, Gemüsefenchel, Bohnen

Obst: Beeren, Pflirsiche, Aprikosen, Mirabellen, Zwetschgen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Trauben

Tipp: Auf einem Saisonkalender können Sie ablesen, wann eine Obst- und Gemüseart ihre Saison hat.

Woran erkennt man regionale Lebensmittel?



„Die Begriffe *heimisch* oder *aus der Region* sind nicht geschützt. Das heißt, die Anbieter können selbst bestimmen, wie groß ihre Region ist. Allerdings muss auf dem Produkt immer das Ursprungsland angegeben werden, und immer öfter wird auch der Produzent genannt. Schauen Sie aufs Etikett und fragen Sie einfach die Verkäufer!“

Annika Ahlers ist Landwirtin und Gründerin der „Bauernbox“, einer Direktvermarktungsplattform von Lebensmitteln direkt vom Bauern. Auf ihrer Internetseite „Erklärbauer“ nimmt sie uns mit auf eine Reise durch die Landwirtschaft.



Tipps, wie der regionale Einkauf immer öfter gelingen kann

Direkt beim Bauern

Eier, Milch, Gemüse, Obst, Kartoffeln und Fleisch bieten viele Landwirtinnen und Landwirte direkt ab Hof an. Manche verkaufen ihre Produkte an der Haustür, andere in einem Hofladen. Möchten auch Sie wissen, wo Ihr Essen herkommt? Fündig werden Sie im Internet, wenn Sie die Begriffe „Hofladen“ oder „Ab-Hof-Verkauf“ gemeinsam mit dem Namen Ihres Wohnortes in die Suchmaschine eingeben.

Abokiste

Wenn Sie sich die Fahrt zum Hof sparen möchten, sind Abokisten eine gute Alternative. Vor allem Obst- und Gemüsebetriebe beliefern ihre Kunden jede Woche mit frischer Ware. Neben Gemüse und Obst gibt es oft Brot, Käse, Milch und viele andere Produkte im Sortiment. Wenn Sie einen Lieferservice suchen, geben Sie Begriffe wie „Abokiste“, „Ökokiste“, „Biokiste“ oder „Gemüseките“ gemeinsam mit dem Namen Ihres Wohnortes in die Suchmaschine ein.

Selbstpflücken

In vielen Regionen werden Erdbeeren, Heidelbeeren, Äpfel, Kürbisse und weitere Kulturen auch zum Selbst-ernten angeboten. Solch ein Ausflug ist ein Erlebnis für Groß und Klein.

Wochenmarkt

Auch auf lokalen Wochenmärkten sind Produkte aus der Region zu finden. Allerdings sollten Sie hier genauer hinschauen und gegebenenfalls nachfragen, wo die Produkte herkommen. Denn manche Marktstände decken sich auch auf dem Großmarkt mit Obst und Gemüse ein.

Supermarkt, Discounter und Restaurants

Fragen Sie auch hier nach Produkten aus der Region. Die Nachfrage erhöht das Angebot!

Am besten bio und regional!

Am allerbesten für Klima, Boden und Tiere sind Bioprodukte aus der Region. Verpackte Biolebensmittel aus der EU müssen verpflichtend mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet werden. Zusätzlich können die Hersteller ihre Biowaren mit dem deutschen Bio-Siegel und den Zeichen der privaten Verbände und Handelsmarken kennzeichnen.



Fairer Handel: Bananen, Tee, Kakao und Co. ohne Reue genießen

Viele Produkte, deren Rohstoffe nicht bei uns wachsen, sind aus fairem Handel erhältlich. Achten Sie auf das Fairtrade-Siegel oder GEPA-Zeichen. Diese stehen für gute Arbeitsbedingungen und feste Mindestpreise für die Bauern vor Ort. Außerdem ist ausbeuterische Kinderarbeit verboten.



Ein Zeichen für die Region

Das freiwillige Regionalfenster zeigt Ihnen, wo ein Produkt herkommt. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat das Siegel ins Leben gerufen, um bundesweit einheitlich für mehr Transparenz zu sorgen.





SOMMERKÜCHLEIN MIT PAPRIKAQUARK

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone
- 200 g Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- Jodsalz mit Fluorid, Currypulver
- 2 Eier
- 2 rote Paprikaschoten (ca. 400 g)
- 1 Maiskolben (oder 150 g Zuckermais aus der Dose)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 150 g)
- 1 kleine Zucchini (ca. 200 g)
- 1 Handvoll Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum
- 3 EL Rapsöl
- 500 g Magerquark
- Mineralwasser
- Pfeffer, Paprikapulver edelsüß

Zubereitung (etwa 30 Minuten):

1. Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsenmehl mit Backpulver und je 1/2 TL Salz und Curry mischen. Danach mit 200 ml Wasser, den Eiern und der Hälfte des Zitronensafts mischen.
2. Das Gemüse waschen. Paprika von Stielen und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden. Mais von Blättern und Fäden befreien. Körner vom Kolben schneiden. Das Wurzelende von den Frühlingszwiebeln abschneiden und den Rest in dünne Scheiben schneiden. Von der Zucchini die Enden abschneiden, längs halbieren, dann der Länge nach in drei lange Keile und quer dazu in 1/2 cm dicke Stücke schneiden. Kräuter hacken.
3. Die Hälfte der Paprika, die Maiskörner, die Hälfte der Zwiebeln und die Zucchini unter den Teig mischen. 1 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer je 2 EL Teig in die Pfanne geben, flach streichen und von beiden Seiten sanft braten.
4. Inzwischen den Quark mit dem übrigen Zitronensaft, 1 EL Öl, etwas Mineralwasser, Salz, Pfeffer und 1/2 TL Paprikapulver cremig rühren. Übriges Gemüse und Kräuter untermischen und zu den Puffern reichen.

Pro Portion: 453 kcal, 14 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 13 g Ballaststoffe



LAUWARMER LINSEN-BROT-SALAT

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Berglinsen
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 3 Scheiben (150 g) altbackenes Vollkornbrot (Dinkel oder Weizen)
- 4 EL Rapsöl
- 2 Nektarinen (alternativ 200 g Himbeeren oder 2 Birnen)
- 1 Bund Basilikum (oder Babyspinat)
- 1-2 Zucchini (300 g)
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 3 EL Essig
- 1 EL Senf
- nach Geschmack
100 g fettarmer Feta

Zubereitung (etwa 25 Minuten):

1. Die Linsen mit Wasser abspülen, mit ca. 400 ml Wasser und dem Rosmarin zum Kochen bringen, zugedeckt etwa 15 Min. garen. Abtropfen lassen, den Sud aufheben.
2. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Mit 2 EL Öl einpinseln und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Nektarinen waschen, in schmalen Spalten vom Stein schneiden. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die Zucchini waschen und ohne Enden in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Dicke Zucchini zuvor längs halbieren oder vierteln. In einer beschichteten Pfanne in 2 EL Öl unter Rühren kurz braten, bis sie beginnen, braun zu werden, dabei salzen und pfeffern. Mit dem Essig und dem Linsensud ablöschen. Zucchini mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Feta grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischen, Basilikum zum Schluss unterheben.

Pro Portion: 447 kcal, 15 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

Kichererbsen, Linsen, Bohnen und Co.

Hülsenfrüchte werden immer beliebter. Das hat viele gute Gründe: Sie lassen sich gut lagern, sind kostengünstig, machen lange satt und haben einen hohen Ballaststoff-, Eiweiß-, Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Neben den getrockneten Klassikern finden sich auch immer wieder neue Produkte wie zum Beispiel Kichererbsenmehl im Handel. Das bringt viel Abwechslung auf den Teller. Und ein weiterer Vorteil: Hülsenfrüchte helfen, beim Anbau Dünger zu sparen und die Bodenfruchtbarkeit zu verbessern.



PFLAUMEN-CLAFOUTIS

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Pflaumen (oder anderes Obst, zum Beispiel Mirabellen, Aprikosen oder Äpfel)
- 3 Eier
- 2 EL Puderzucker
- 1 Messerspitze Jodsalz mit Fluorid
- 1 TL Zimtpulver
- 100 g Vollkornmehl
- 200 ml fettarme Milch
- Fett für die Form
- 40 g gehobelte Haselnüsse (oder gehobelte Mandeln)
- 300 g Vollmilchjoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung (etwa 15 Minuten + 30 Minuten Backzeit):

1. Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Je nach Größe in Spalten schneiden.
2. Die Eier mit 1/2 EL Puderzucker, Salz und Zimt cremig schlagen. Dann das Mehl und die Milch im Wechsel unterrühren.
3. Eine feuerfeste Form (ca. ø 30 cm oder 25x32 cm) einfetten. Mit den Pflaumen belegen und den Teig darüber verteilen, mit Nusschobeln bestreuen. In die mittlere Ofenschiene schieben und etwa 30 Min. backen. Danach mit dem übrigen Puderzucker bestäuben.
4. Den Joghurt mit dem Vanillezucker cremig rühren, zum warmen Clafoutis reichen.

Pro Portion: 372 kcal, 15 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe



Alle drei Rezepte tragen das Logo „Geprüfte IN FORM-Rezepte“. Sie erfüllen die Kriterien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logo-vergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.inform-rezepte.de und www.in-form.de

Zusammen bewusst einkaufen

Viele Menschen mit Begeisterung für gutes Essen haben sich schon zusammengetan. Sie setzen sich für eine nachhaltige und regionale Ernährung ein, tauschen sich aus und sind gemeinsam aktiv. Auch Sie sind eingeladen, reinzuschnuppern und mitzumachen – kommen Sie auf den guten Geschmack Ihrer Region! Hier finden Sie ein paar Ideen zum Entdecken und Ausprobieren.

Ein Gewinn für alle: Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften (EVG)

Verbraucherinnen und Verbraucher können den Lebensmittelhandel auch selbst organisieren, indem sie sich mit Erzeugern und Verarbeitern aus der Region zusammenschließen. Sie können Mitglied in dieser Gemeinschaft werden. Dann müssen Sie einen monatlichen Beitrag zahlen und können dafür Lebensmittel zu günstigen Mitgliederpreisen kaufen. In manchen EVG-Läden können auch Nicht-Mitglieder kaufen, sie zahlen dann handelsübliche Ladenpreise.

Beispiel Verbrauchergemeinschaft Dresden

Gegründet wurde sie 1991, mit 20 Mitgliedern und einem provisorischen Laden. Heute hat sie 11.000 aktive Mitglieder, 200 Angestellte und rund 80 regionale Zulieferbetriebe – darunter Bauern, Gärtner, Imker, Bäckereien, Metzgereien und Mühlen. Die Produkte sind mittlerweile in sechs Mitgliederläden im Großraum Dresden zu kaufen. Die Verbrauchergemeinschaft bietet auch Hofbesuche, Vorträge, Aktivitäten für Kinder und Jugendliche sowie Feste an.

Bauernmarkt mit Online-Shopping: Marktschwärmer

Bei einer Marktschwärmerei können Sie per Internet Lebensmittel von Erzeugern aus der Region bestellen und diese wenige Tage später auf einem „echten“ Markt in Ihrer Nähe abholen. Und Sie brauchen weder Einkaufszettel noch Geld, denn die Ware haben Sie ja schon bezahlt. Es gibt keine Mitgliedsgebühren und keine Mindestbestellmengen. Aktuell bestehen über 80 offene Schwärmereien in Deutschland, etwa 50 weitere sind im Aufbau.

Viel bestellen – weniger bezahlen: Foodcoops

Dabei bestellt eine Gruppe Menschen gemeinsam große Mengen Lebensmittel. Durch diese Sammelbestellungen lohnt es sich zum Beispiel auch für kleinere Ökobauern in der Region, Gemüse und Obst zu günstigen Preisen zu liefern. So kommen auch Menschen mit kleinem Geldbeutel in den Genuss nachhaltig erzeugter und gehandelter Lebensmittel. In Deutschland gibt es derzeit über 3.000 Foodcoops, die alle etwas anders funktionieren. Suchen Sie im Internet unter dem Stichwort „Foodcoop“ und Ihrem Wohnort.

Zu gut für die Tonne – restloser Genuss!

Je weniger Lebensmittel in der Tonne landen, desto besser ist das für die Umwelt und das Klima. In der Herstellung unserer Nahrung stecken viel Energie, kostbare Ressourcen wie Wasser, Ackerfläche und jede Menge Herzblut. Außerdem lässt sich durch das Retten von Lebensmitteln Geld sparen.

Gut planen: Lebensmittelwertschätzung beginnt nicht erst beim Kochen, sondern bereits beim Einkauf. Kaufen Sie nur die Menge, die Sie auch wirklich verbrauchen können. Regelmäßig ein Blick in den Kühlschrank und die Vorratsregale und dann eine Einkaufsliste schreiben, das macht nicht viel Arbeit – den Wocheneinkauf dafür aber umso leichter und kostengünstiger. Bei verlockenden Angeboten und Großpackungen besteht die Gefahr, dass vieles davon am Ende in die Tonne wandert.


Alle Sinne nutzen: Was noch gut riecht, aussieht und schmeckt, ist oft auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar. Nur besonders leicht verderbliche Produkte wie roher Fisch, Hackfleisch oder Frischgeflügel tragen ein Verbrauchsdatum und müssen bis dahin auch wirklich verzehrt werden.

Richtig lagern: Der richtige Lagerplatz macht Lebensmittel länger haltbar. Denn falsch gelagert, verlieren sie schneller an Geschmack oder verderben. Brot gehört am besten in einen Brotkasten oder Tontopf mit Deckel. Milchprodukte, Fleisch und Wurst müssen im Kühlschrank gelagert werden. Fast alle Gemüsesorten sind kühl-schrankverträglich, nur Auberginen, Tomaten und Kartoffeln sollten lieber nicht so kalt lagern. Bei Obst gilt die Faustregel: Heimisches wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge kann kühl lagern, Exotisches wie Mango, Banane oder Zitrusfrucht gehört nicht in den Kühlschrank. Äpfel und Tomaten produzieren viel von dem Reifegas Ethylen, das andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lässt; sie sollten separat gelagert werden.



Reste verwerten: In unseren Kühlschrankschätzen steckt meist mehr Potenzial, als wir denken. Viele Reste lassen sich kreativ noch gut weiterverarbeiten. Aus Brot, Tomaten und Rucola lässt sich ein leckerer Brotsalat zaubern. Obstreste schmecken gut als Obstsalat oder in einem Smoothie. Klein-

geschnittene Fleischreste peppen Pfannengerichte auf.

Auf der **Website von Zu gut für die Tonne!** unter www.zugut fuer dietonne.de finden Sie noch mehr Tipps zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln und leckere Rezeptideen und -videos für die Resteküche. 

„Jedes Lebensmittel hat es verdient, gegessen zu werden! Daher verkauft SIRPLUS in Rettermärkten und im Onlineshop überschüssige Lebensmittel, die kurz vor oder nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen oder nicht der Norm entsprechen. Wir beziehen diese Lebensmittel vor allem von Großhändlern, Produzenten und Landwirten und können sie bis zu 80 Prozent günstiger anbieten.“

Raphael Fellmer gründete 2017 SIRPLUS in Berlin. SIRPLUS wurde 2018 mit dem *Zu gut für die Tonne!*-Bundespreis ausgezeichnet.



Weniger Verpackungsmüll – so geht's!

Stören Sie auch die vielen Verpackungen rund um Obst, Gemüse und andere Lebensmittel? Plastik, Dosen, Kartons – und schon sind unsere Mülltonnen voll. Hier kommen ein paar Ideen, wie Sie Lebensmittel mit weniger Verpackungen einkaufen können.

Stoffbeutel zum Einkauf mitnehmen: Sie passen in jede Tasche, sind leicht zu waschen und können jahrelang als Einkaufstasche dienen.

Unverpacktes kaufen: Viele Produkte können Sie im Supermarkt lose kaufen. Nehmen Sie Ihren eigenen Brotbeutel und Obst- und Gemüsenetze mit. Auf dem Wochenmarkt, beim Gemüsehändler und im Bioladen ist die Auswahl an loser Ware noch größer.

Zu Mehrwegprodukten greifen: Kaufen Sie Getränke wie Milch, Saft, Wasser und Bier in Mehrwegflaschen, möglichst aus der Region. Leitungswasser ist meist eine gute Alternative zu Wasser aus Flaschen.

Große Packungen wählen und doppelte Verpackungen meiden: Kaufen Sie Produkte, die Sie in größeren Mengen verbrauchen, wie zum Beispiel Joghurt, Reis und Nudeln, in größeren Packungen. Viele Produkte – zum Beispiel Kekse – stecken in mehreren Einzelverpackungen. Vermeiden Sie diese.

Kaffee kapseln und Einmalbecher stehen lassen: Das ist viel Verpackung für wenig Kaffee. Unterwegs können Sie sich den Kaffee in Ihren eigenen wiederverwertbaren Becher abfüllen lassen.

Dosen verwenden: Nehmen Sie Ihr Essen für unterwegs in Dosen oder Boxen mit. Diese können Sie reinigen und immer wieder benutzen. Immer mehr Supermärkte sind zudem bereit, Dosen an der Frischetheke mit Käse und Wurst zu befüllen. Fragen Sie einfach mal nach.

„Ich habe „Original Unverpackt“ gegründet, weil ich ein Problem in den vielen Verpackungen gesehen habe und eine Lösung finden wollte. Wir sind allerdings mehr als ein verpackungsfreier Laden. Wir sind eine Bewegung, die versucht, das verpackungsarme und nachhaltige Leben zu ermöglichen. Ich bin froh, dass die Menschen in Deutschland dafür offen sind und ihr Verhalten immer mehr ändern. Meine Mission ist, die Welt besser zu verlassen, als wir sie vorgefunden haben.“

Milena Glimbovski eröffnete 2014 mit „Original Unverpackt“ einen der ersten Supermärkte, der komplett auf Einwegverpackungen verzichtet. Außerdem hält sie Vorträge und macht in den sozialen Medien auf das Thema aufmerksam. Mittlerweile gibt es in immer mehr Städten verpackungsfreie Geschäfte. Die Kunden bringen ihre Verpackungen mit – Dosen, Baumwolltaschen und Schraubgläser – und füllen ihre Einkäufe selbst ab.



Bewusster, bewegter, besser leben – nachhaltige Freizeittipps



Mikroabenteuer mit dem Fahrrad

„Ich liebe es, mit meinem Fahrrad und ein paar Freunden das Stadtumland zu erkunden. Dabei erstaunt mich immer wieder, wie vielfältig die Natur auch in Stadtnähe ist. Wenn uns ein Ort besonders gut gefällt, legen wir gerne eine Picknickpause ein. Dann genießen wir Mitgebrachtes von zu Hause oder versorgen uns bei ortsansässigen Hofläden mit regionalen Köstlichkeiten. Gut gesättigt zücken wir dann häufig unsere Vogelstimmen-App. Die App nimmt den Vogelgesang auf und bestimmt daraus die singende Vogelart.“

Hannah Schon ist Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet als Redakteurin im Bundeszentrum für Ernährung in Bonn.

Gärtnern auf dem Balkon

„Für mich ist Balkongärtnern ein wunderbarer Ausgleich für den stressigen Alltag. Ich finde es einfach schön, Pflanzen beim Wachsen zuzusehen. Auf meinem kleinen Balkon gibt es Kräuter, bienenfreundliche Blumen, Erdbeeren, Gurken und Paprika. Die Ernte ist nicht groß, macht aber sehr viel Freude. Sobald ich mehr Zeit habe, werde ich mir einen Mietacker oder einen Kleingarten zulegen. Außerdem gibt es ja noch so viele tolle Urban-Gardening-Projekte, bei denen jeder mitmachen kann. Da kann man einfach mal testen, ob einem das Gärtnern Spaß macht.“

Melanie Kirk-Mechtel aus Bonn ist Oecotrophologin und Fachjournalistin im Bereich Ernährung und Nachhaltigkeit.



Mit den Wanderschuhen durch die Natur

„Das Wandern ist die wohl nachhaltigste Form des Reisens, und für mich auch eine der schönsten. Wenn man sich langsam zu Fuß in der Natur bewegt, ist man ganz nah an allem dran und sieht so viele Dinge, die man sonst verpassen würde. Toll ist auch, dass man so gut wie immer und überall wandern kann: Allein in Deutschland gibt es rund 200.000 km befestigte Wanderwege. Am meisten mag ich es, mehrere Tage am Stück unterwegs zu sein. Loszulaufen und zu wissen, dass man eine Zeit lang nichts anderes tun muss, als einen Fuß vor den anderen zu setzen, ist unglaublich befreiend und erholsam.“

Kathrin Heckmann aus Poing in Bayern ist als „Fräulein Draußen“ eine von Deutschlands bekanntesten wandernden Bloggerinnen.

„Die Ernährung ist die direkte Verbindung zwischen uns Menschen und der Umwelt.“

Gespräch mit Prof. Dr. Maja Göpel

Liebe Frau Prof. Göpel, warum ist jetzt die richtige Zeit, unser Ernährungsverhalten zu überdenken?

Die Covid-19-Pandemie hat uns verdeutlicht, dass es viele Verbindungen zwischen der Gesundheit der Menschen und der Gesundheit der Erde gibt. Die Ernährung ist die direkte Verbindung zwischen uns Menschen und unserer Umwelt. Alles, was uns am Leben hält, hat seinen Ursprung in den Ökosystemen der Erde und ihren Bewohnern. Bleiben die Lebensräume für Tiere groß genug und die Luft, das Wasser und die Böden sauber genug, werden nicht nur weniger gefährliche Viren, Bakterien und Chemikalien auf uns Menschen übertragen, unsere Atemwege und unser Immunsystem sind dann auch weniger anfällig.

Was bedeutet bewusste Ernährung für Sie?

Für mich bedeutet bewusste Ernährung, dass ich weiß, woher die Lebensmittel kommen, die ich esse. Ich möchte, dass die Produzenten ausreichend vergütet werden und die Böden und Gewässer so bewirtschaftet werden, dass ihre Qualität erhalten bleibt. Fleisch habe ich vor zwanzig Jahren vom Speiseplan gestrichen. Der BSE-Skandal hat mich über die artgerechte Haltung von Tieren nachdenken lassen. Allerdings esse ich manchmal Fisch aus nachhaltigem Fang. Ich bin schon öfter selbst zum Angeln rausgefahren und habe die Fische getötet. Auch das ist für mich bewusste Ernährung: Esse ich Tiere, dann sterben sie für mich. Das sollte ich dann auch aushalten können.

Warum fällt es uns so schwer, mit Gewohnheiten zu brechen?

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir bauen Routinen in unseren Alltag ein, über die wir meist wenig nachdenken. Durch die Pandemie wurden diese Gewohnheiten durchbrochen und damit die Aufmerksamkeit erhöht:

Viele haben bewusster eingekauft und weniger Lebensmittel weggeworfen, weil sie nicht so oft in die Läden wollten, mehr zu Hause waren und mehr gekocht haben. Die Bestellungen von Biokisten mit Produkten aus der Region sind rasant gestiegen. Und einige Regale waren einfach mal leer. Ich hoffe, das hat viele dazu bewegt, darüber nachzudenken, wo unsere Lebensmittel herkommen, wer an der Produktion beteiligt ist und unter welchen Bedingungen sie erzeugt werden. Um solche Erkenntnisse in neue Gewohnheiten umzusetzen, braucht es aber einen bewussten Entschluss, etwas zu verändern. Es hilft, Änderungswünsche aufzuschreiben und mit anderen darüber zu sprechen!

Haben Sie Tipps, wie man beginnen kann, nachhaltiger zu essen?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, nicht mehr als 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu essen. Das sind etwa 15 bis 30 Kilogramm jährlich. Derzeit liegt der durchschnittliche Verzehr in Deutschland bei rund 60 Kilogramm pro Jahr, also doppelt so hoch. Reduzieren Sie den Fleischkonsum und kaufen Sie dafür hochwertigere Produkte, damit es Tieren, Landwirten, Schlachtern und auch dem Grundwasser besser gehen kann.

Nachhaltig produzierte Lebensmittel – zum Beispiel Biolebensmittel – können auch etwas teurer sein. Warum lohnt sich der Kauf trotzdem?

Weil sie uns helfen, die Gesundheit von uns Menschen und der Ökosysteme zu schützen, und damit langfristig auch hohe gesellschaftliche Kosten vermeiden. Je mehr Menschen Biolebensmittel kaufen und eine solche Landwirtschaftspolitik fordern, umso eher ändern sich die Möglichkeiten der Bauern, biologisch zu produzieren. Das wiederum würde die Preise für Bioprodukte senken. Das ist eine lohnenswerte Veränderungsspirale!



Prof. Dr. Maja Göpel ist Generalsekretärin des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung für globale Umweltveränderungen. Der Beirat aus unabhängigen Expertinnen und Experten trägt regelmäßig das Wissen zu den wichtigsten Umwelt- und Entwicklungstrends zusammen, damit sich Politiker daran orientieren können. Maja Göpel ist außerdem die Autorin des Buches „Unsere Welt neu denken“, eine der Initiatorinnen der Scientists4Future und Mutter von zwei Töchtern.



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

WISSENSWERTES

Wegweiser im Siegel-Dschungel

Die Website der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. gibt einen Überblick über die Siegel oder auch Labels auf Lebensmitteln:
www.label-online.de

PRAKTISCHE TIPPS

Einfach nachhaltiger leben

Die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hat vielfältige Tipps zum nachhaltigen Handeln zusammengestellt – vom Heizen über Essen bis zum Telefonieren:
www.mehrwert.nrw/nachhaltiger-leben

IN EIGENER SACHE

Mehr Nachhaltigkeit im Alltag – Du entscheidest

Die BMEL-Broschüre zeigt, wie sich jeder von uns ganz konkret für mehr Nachhaltigkeit entscheiden kann:
www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Du-entscheidest.html

Ran an die Reste

Die Website von *Zu gut für die Tonne!* gibt viele Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:
www.zugutfuerdietonne.de

Wie kann ich beim Essen auf das Klima achten?

Das BZfE gibt Ihnen praktische Tipps für klimafreundliches Einkaufen, Kochen und Essen:
www.bzfe.de/klimatipps-34735.htm

Hülsenfrüchte – das unterschätzte Superfood

Sie sind zugleich nachhaltig, gesund und schmackhaft. Viele Informationen und auch Rezepte mit Hülsenfrüchten gibt es in Kompass Ernährung 2/2016:

www.in-form.de/materialien/kompass-ernaehrung/das-unterschaetzte-superfood-huelsenfruechte/

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompass-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompass-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 611, Dipl. Oecotroph. Julia Seeher, Claudia Schmidt-Packmohr M.A., Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: August 2020

Bildnachweis: adobe.stock.com: AZImages (Titel), Pixelbliss (S. 2), Alona (S. 4, Illustrationen), FomaA (S. 5, Gemüse), mina709 (S. 5, Obst), photocrew (S. 5, Hülsenfrüchte), lily_rocha (S. 5, Nüsse), Florian Kunde (S. 5, Milchprodukte), kab-vision (S. 5, Fisch), littlehandstocks (S. 5, Geflügel), koss13 (S. 5, rotes Fleisch), Imaginis (S. 5, Ei), Liliya Trott (S. 6 und 7, Obst und Gemüse), 4zevar (S. 6, Like-Zeichen), Daniel Berkmann (S. 12, Glühbirne), M.studio (S. 16); ©Bundesregierung/Steffen Kugler (S. 3); Dagmar von Cramm (S. 8, 9 und 10); Elke Pouchet (S. 4, unten); Hannah Schon privat (S. 14, oben); istock.com: fcafotodigital (S. 5, Getreide), jchizhe (S. 11), Rimma_Bondarenko (S. 12 und 13), borchee (S. 14, Blumenwiese); Kathrin Heckmann privat (S. 14, unten); Laura Hoffmann (S. 13, Milena Glimbovski); Melanie Kirk-Mechtel privat (S. 14, Mitte); Sonja Müller (S. 12, Raphael Fellmer); Studioline Photography (S. 15); WDR/Melanie Grande (S. 6, Annika Ahlers)