



BN informiert

Gesunde Ernährung – Regional und saisonal sind erste Wahl

Wissen Sie wie viele Kilometer Ihr Lebensmittel auf dem Buckel hat, wenn Sie es verspeisen? Während die Menschen vor 100 Jahren noch etwa 95 % der Lebensmittel aßen die sie aus dem Blickfeld des Kirchturms sahen, beziehen wir heute viele Lebensmittel aus der ganzen Welt.

Der Verkehr, der durch die Nahrungsmittel Transporte entsteht, hat sich die letzten 20 Jahre nahezu verdoppelt, während der Verbrauch der Lebensmittel weitgehend gleich geblieben ist. Gründe dafür sind u.a. die niedrigen Transportkosten, die noch keine Umweltfolgekosten beinhalten und der höhere Verarbeitungsgrad der Lebensmittel der viele Zwischenschritte an unterschiedlichen Orten mit sich bringt. Die zunehmende Zentralisierung des Handels bringt weitere Transportwege mit sich. So kommt es vor, dass Nordseekrabben zuerst in Marokko gepulvt werden bevor sie auf dem Hamburger Fischmarkt verkauft werden oder deutsche Kartoffel in Polen gewaschen werden um sie dann wieder in Deutschland zu verkaufen. Eine Studie zeigt, dass die Bestandteile eines Fruchtjoghurts mehr als 8.000 km mit dem LKW unterwegs waren, bis der Joghurt verpackt im Glas im Regal steht.

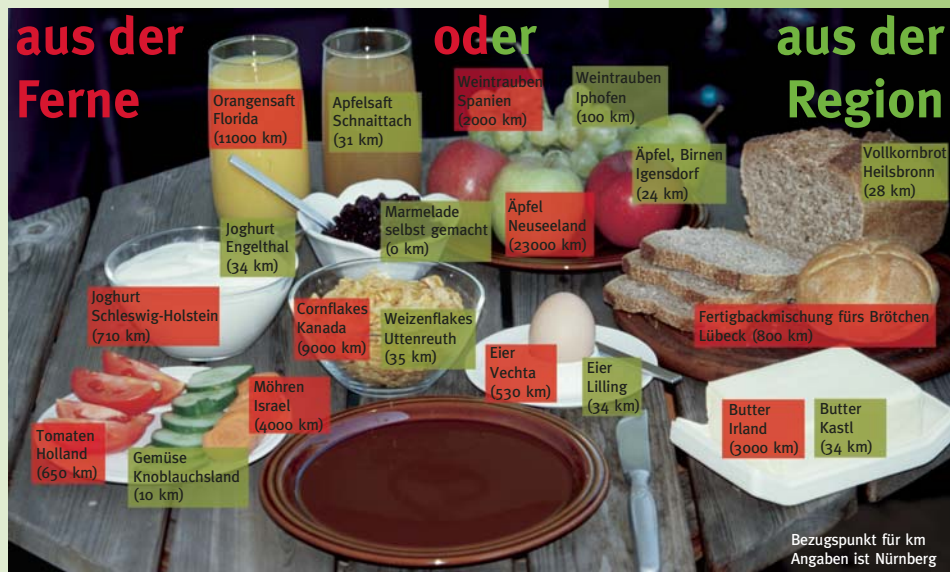
Diese Entwicklung erweist sich aus ökologischer und wirtschaftlicher Sicht als sehr fraglich.

Lange Wege – Gift für Mensch und Umwelt

Der Großteil der Lebensmittel in Deutschland wird mit dem LKW transportiert. LKWs verbrauchen im Vergleich zur Bahn sehr viel mehr Energie und stoßen eine Menge Schadstoffe aus, wie Kohlen- und Schwefeldioxid, die stark zur steigenden Klimaerwärmung beitragen. Lebensmittel aus Übersee werden mit dem Schiff oder mit dem Flugzeug transportiert. Rindfleisch aus Argentinien hat bereits 18.000 km per Schiff, LKW und PKW hinter sich, bevor es auf unserem Teller landet. Das sind umgerechnet 32,5 ml Dieselkraftstoff bzw. 86 Gramm Kohlendioxid ausstoß pro Rumpsteak.

Neben der Luftverschmutzung führen lange Transportwege zu Lärm, Unfällen und Staub. Um die Transportleistung zu steigern, werden weitere Straßen und Parkplätze gebaut was zur Versiegelung großer Flächen führt. Zum einen werden dadurch unser Wohnumfeld und unsere Lebensqualität stark beeinflusst und verändert. Zum anderen entstehen so genannte Umweltfolgekosten, die die Steuerzahler zu tragen haben. Für einen Nahrungsmitteltransport mit einem 40 t-LKW von Hamburg nach München fallen z. B. 355 € indirekte Kosten an. Das ist das 4-fache des entsprechenden Transports mit der Bahn.

Die stärkste Umweltbelastung kommt durch den Transport mit dem Flugzeug zustande. Vor allem empfindliche, schnell verderbliche Frischware wie Spargel, wird im Winter ener-



Bezugspunkt für km Angaben ist Nürnberg

gieintensive aus Übersee eingeflogen. Ein Apfel der mit dem Flugzeug von Chile nach Deutschland importiert wird, benötigt die 52fache Energie als ein Apfel vom Bodensee. Tipp: Heimische Äpfel, Birnen, Nüsse und Honig aus der Region in der kalten Jahreszeit schmecken besser als Erdbeeren & Co. aus Übersee und schonen unsere Umwelt.

Kurze Wege fördern die Lebensmittelqualität

Produkte von weit her werden unreif geerntet und müssen energieaufwendig nachgereift werden. Regional erzeugte Lebensmittel können aufgrund der kurzen Transportwege an der Pflanze ausreifen, weisen dadurch mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe auf und entfalten ihren vollen Geschmack.

Regionale Lebensmittel schaffen Vertrauen

Regionaler Bezug schafft in unserer zunehmend globalisierten Welt Vertrauen zu Landwirt und Händler. Direktvermarktung wie der Ab-Hof-Verkauf, Abokisten oder Bauernmarkt schaffen Transparenz bei der Erzeugung und bieten eher Sicherheit vor Lebensmittelskandalen. Regionale Produkte sind zunehmend gefragt. Eine regionale Speisekarte bietet neue Absatzmöglichkeiten für den Landwirt und Gastronom.

Tipp: Unterstützen Sie Gasthöfe mit einer heimischen Speisekarte und fragen Sie nach regionalen Produkten. Durch die regionale Erzeugung und Verarbeitung wird die heimische Wirtschaft durch Schaffung und Erhaltung von Arbeitsplätzen gestärkt und so zur Existenzsicherung von kleineren Landwirtschaftsbetrieben beigetragen. Das erhält unsere Naturlandschaft und fördert die Eigenständigkeit sowie die Vielfalt einer Region.

Landesverband Bayern
des Bundes für Umwelt
und Naturschutz
Deutschland e.V.

Landesgeschäftsstelle
Dr.-Johann-Maier-Str. 4
93049 Regensburg
Tel. 09 41/2 97 20-0
Fax 09 41/2 97 20-30

info@bund-naturschutz.de
www.bund-naturschutz.de



Regional und saisonal sind erste Wahl



Herausgeber
 Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)
 Landesfachgeschäftsstelle
 Bauernfeindstr. 23
 90471 Nürnberg
 Tel. 09 11-8 18 78-0
 Fax 09 11-86 95 68
 E-mail: lfg@bund-naturschutz.de
 www.bund-naturschutz.de

Redaktion und V.i.S.d.P
 Marion Ruppner
 Bund Naturschutz
 Referat für Landwirtschaft

Text
 Sonja Grundnig
 BN-Projektstelle Ökologisch Essen
 Tel. 0 89-51 56 76 50

Quelle
 • Vollwert-Ernährung
 Haug Verlag, 2004
 • Ökobilanz eines Verbrauchers
 regionaler Bio-Lebensmittel,
 Martin Demmeler, 2001
 • Rezepte: Bio. Mir zuliebe
 Silvia Prieder

Foto (Titelseite)
 Marion Ruppner
Satz und Gestaltung
 Markus Weber, HGS 5
BN Mitglied werden
 09 41 / 297 20-20

1. Auflage (0-10.000)
 Januar 2006

Spendenkonto des BN
 Bank für Sozialwirtschaft
 BLZ 700 205 00
 Konto 88 44 000

Tipp! Während unserer Erntezeit Sommer bis Herbst steht uns eine Fülle an saisonalen und regionalen Produkten preisgünstig zur Verfügung. In den Wintermonaten kann auf winterharte Salate und Lagergemüse (Lauch, Rote Rüben, Weißkohl, Wirsing, Endivien, Feldsalat) zurückgegriffen werden. Auch die verschiedenen Krautsorten z. B. Sauerkraut (viel Vitamin C!) bieten sich als Wintergemüse an.

Saisonal: Nicht alles zu jeder Zeit, sondern jedes zu seiner Zeit

Neben dem regionalen Bezug soll der saisonale Aspekt beim Kauf von Obst und Gemüse miteinbezogen werden. Regional und saisonal sind daher als zusammengehörig anzusehen. Das heißt, dass es ökologisch unsinnig ist Salat aus energieaufwändigem Treibhausanbau der zwar regional, aber nicht saisonal ist, zu beziehen. Vielmehr sollte das Angebot heimischer saisonaler (Winter)salate wie Endivien, Chinakohl, Feldsalat, Chicorée, genutzt werden. Ebenso sollte zum Beispiel kein Obst aus Chile konsumiert werden, das dort zwar saisonal geerntet wird, aber weite Transportwege nach Deutschland hat. Eine Versorgung mit nicht saisonalen Tafeläpfeln aus Neuseeland gegenüber saisonalen Äpfeln aus der Region bewirkt eine Erhöhung der Treibhausgase um 14 %.

Bio und regional ist optimal

Regionale Lebensmittel sind nicht automatisch Produkte aus ökologischem Anbau! Kontrolliert ökologisch erzeugte Lebensmittel werden nach EU-weit geltenden Qualitätsstandards produziert und weisen eine Bio-Kontrollnummer und ein Bio-Siegel auf. Umgekehrt müssen Bio-Produkte nicht immer regional sein. Am besten ist es natürlich auf eine ökologische Qualität mit regionalem Bezug zurückzugreifen. Für Bayern gibt es beispielsweise ein Regionalzeichen für bayerische Produkte, die zudem aus ökologischer Landwirtschaft stammen.

Tipp! Beim Bund Naturschutz Bayern können Sie für viele Städte Bayerns (wie München und Nürnberg) einen Einkaufsführer mit Bezugsadressen für regionale Bio-Produkte beziehen. Nähere Informationen finden Sie unter www.bund-naturschutz.de oder www.bn-muenchen.de

Außerdem erhalten Sie bei den Bio-Verbänden Bezugsadressen von regionalen Bio-Landwirten mit Ab-Hof-Verkauf.

- Naturland - www.naturland.de
- Bioland - www.bioland.de
- Demeter - www.demeter.de
- Biokreis - www.biokreis.de

Winterliche Blattsalate mit Vital-Sprossen (für 2 Personen)

- 6.0g Senf, mittelscharf
- 2.0g Apfeldicksaft
- 20.0g Buttermilch
- 2.0g Meersalz, jodiert
- 40.0g Feldsalat
- 0.10g Koriander, gemahlen
- 30.0g Karotte, geraspelt
- 40.0g Radiccio-Salat, geschnitten
- 30.0g Rotkohl, in feine Streifen
- 10.0g Apfelessig
- 30.0g Apfel, gewürfelt
- 0.10g Pfeffer, gemahlen
- 40.0g Sprossenmix
- 6.0g Meerrettich, gerieben
- 40.0g Endivienalat, geschnitten
- 16.0g Rapskernöl, kaltgepresst

Zubereitung:

Senf, Meerrettich, Apfeldicksaft und Apfelessig verrühren und dann das Rapskernöl und die Buttermilch einrühren. Zum Schluss mit den Würzzutaten abschmecken. Die vorbereiteten Salate, Gemüse und den Apfel mit dem Dressing vermengen, nachschmecken, anrichten und mit dem Sprossenmix garnieren.

Rote Rübensuppe mit Meerrettichnockerl (für 4 Personen)

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 kleiner Apfel
- 1/8 l Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kümmel
- Meerrettich
- 300g rote Rüben
- 1/5 l Rindsuppe
- 1/16 l Weißwein
- 1 Lorbeerblatt

Meerrettich Nockerl:

- 1 Ei
- 25 g Mehl
- 1 EL gehobelten Meerrettich
- 50 g Butter
- 25 g grobe Brösel
- Salz, Pfeffer
- Gartenkresse zum Garnieren

Zubereitung:

Suppe: Rote Rüben waschen, schälen und würfelig schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden, in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Rindsuppe aufgießen. Rote Rüben dazugeben, mit Kümmel, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen, etwa 40 Minuten dünsten. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Sahne und etwas gehobelten Meerrettich vollenden.

Meerrettichnockerl: Für die Nockerl Butter mit dem Eidotter schaumig rühren. Meerrettich und Mehl und Brösel in die Dottermasse einarbeiten. Das Eiklar mit Salz steif schlagen und unter die Masse heben. Aus der Masse kleine Nockerl (Teelöffelgroß) formen und in kochendem Salzwasser nicht zugedeckt 3 Minuten köcheln, danach 10 Minuten ziehen lassen.

Chinakohlsalat mit Früchten und Currydressing (für 2 Personen)

- 5.0g Apfeldicksaft
- 1.20g Currypulver
- 30.0g Apfel, gewürfelt
- 10.0g Rapskernöl, kaltgepresst
- 10.0g Zitronensaft / Apfelessig
- 30.0g Karotte / Kürbis, geraspelt
- 6.0g Mandelblättchen, angedarrt
- 30.0g Joghurt
- 1.0g Meersalz, jodiert
- 10.0g Rosinen
- 30.0g Banane, in Scheiben
- 160.0g Chinakohl, in Streifen

Zubereitung:

Alle Dressingzutaten verrühren und kräftig abschmecken. Den vorbereiteten Chinakohl, Karottenraspeln und die Früchte mit dem Dressing vermengen, anrichten, mit den angedarrten Mandelblättchen garnieren und servieren.