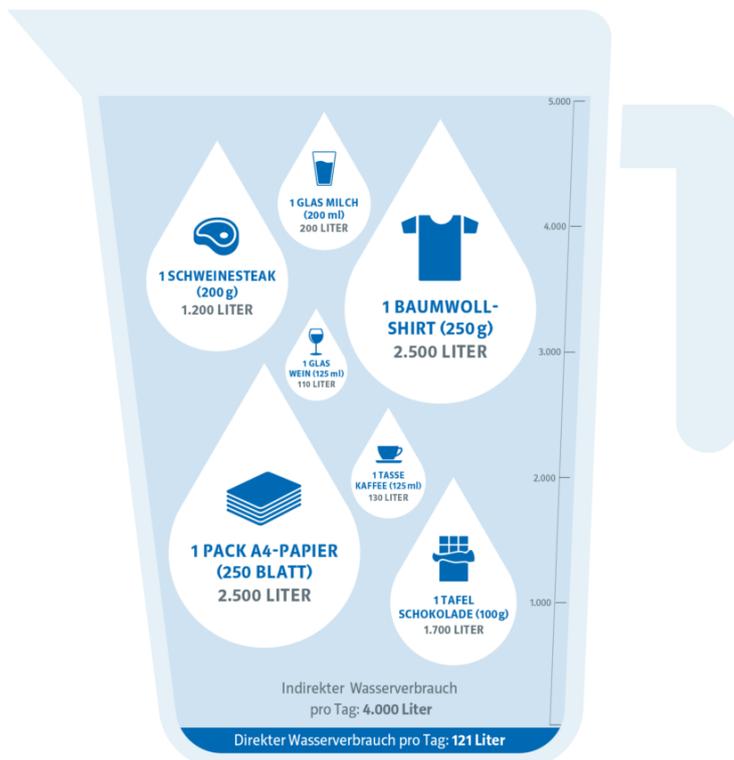




So viel virtuelles Wasser steckt in diesen Alltagsgütern



Wasserbilanz von Lebensmitteln

Wasser in Litern pro Kilogramm Lebensmittel

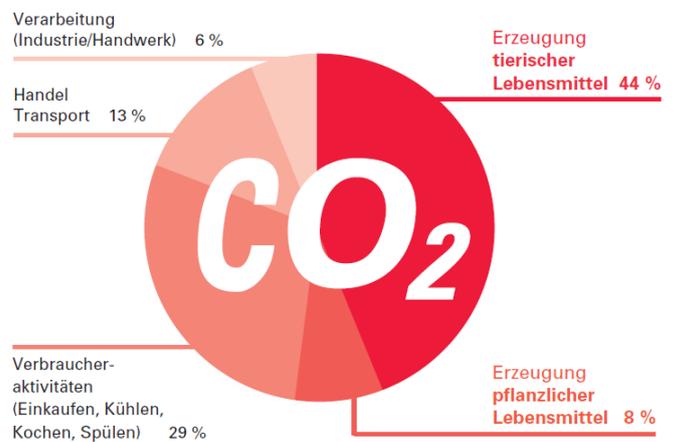
Kakao 27.000 Liter	Äpfel 700 Liter
Röstkaffee 21.000 Liter	Milch 600 Liter
Rindfleisch 15.490 Liter	Zitronen 360 Liter
Nüsse 5.000 Liter	Gurken 350 Liter
Hirse 5.000 Liter	Zwiebeln 280 Liter
Schweinefleisch 4.730 Liter	Erdbeeren 280 Liter
Geflügel 4.000 Liter	Grüner Salat 240 Liter
Roher Reis 3.470 Liter	Kartoffeln 210 Liter
Eier 3.300 Liter	Karotten 130 Liter
Kokosnuss 2.500 Liter	Tomaten 110 Liter

Treibgase - CO₂ Äquivalent



Lebensmittel	CO ₂ -Äquivalente in g/kg
Gemüse (frisch)	153
Gemüse (TK)	415
Gemüse (Konserve)	511
Brötchen (Weißbrot)	661
Brot (Misch)	768
Milch	940
Joghurt	1.231
Eier	1.931
Schwein	3.252
Geflügel	3.508
Sahne	7.631
Käse	8.512
Rind	13.311
Butter	23.794

Der Anteil der Ernährung am Gesamtausstoß von Treibhausgasen in Deutschland teilt sich wie folgt auf:



CO₂-Ausstoß für ein Kilo Lebensmittel auf 1000km Transportweg





Verpackungen

Tipps & Tricks:

- Gemüse ohne Plastiktüte, muss eh gewaschen werden
- Unverpackt-Läden
- Großverpackungen, z.B. im Großhandel



	<p>Seit dem 10. August 2009 gibt es in Deutschland ein einheitliches Logo "Ohne Gentechnik".</p>
	<p>Das Regionalfenster gibt Auskunft über die Herkunftsregion, den Ort der Verarbeitung, den Anteil der verwendeten regionalen Zutaten sowie die Kontrollstelle und ist daher eine gute Orientierungshilfe.</p>
	<p>Die Kriterien für die Prüfzeichen, die sich auf eine bestimmte Region beziehen, sind unterschiedlich. Eine regionale Herkunft lässt sich an diesen Zeichen nicht verlässlich ablesen.</p>
	<p>Das EU-Kennzeichen "geschützte Ursprungsbezeichnung" (g.U.) gibt eindeutig Auskunft über die Herkunft. Die auf EU-Ebene eingetragenen Produkte müssen im festgelegten Gebiet nach bestimmten Kriterien erzeugt, verarbeitet und hergestellt werden. Ein Beispiel ist der "Allgäuer Emmentaler" oder der "Parmaschinken".</p>
	<p>Die EU-weite Kennzeichnung "g.g.A." bedeutet "geschützte geografische Angabe". Das heißt, dass lediglich eine Stufe der Produktion im genannten Gebiet stattfinden muss.</p>
	<p>Das MSC-Siegel kennzeichnet Fische und Meeresfrüchte aus umweltverträglicher Fischerei. Das Marine Stewardship Council ist eine internationale, gemeinnützige Organisation, die sich für eine nachhaltige Fischerei einsetzt, die die Fischbestände und die Meeresumwelt schont.</p>
	<p>Das Label "V" soll Vegetariern europaweit die Lebensmittelauswahl erleichtern. Ob es sich um ein vegetarisches oder veganes Produkt handelt, wird direkt unter dem Siegel aufgeführt. Vegetarische Produkte mit diesem Label werden ohne Rohstoffe aus Tierkörpern, insbesondere ohne Fleisch, Gelatine, Knochen und Schlachtfette, hergestellt. Erzeugnisse von lebenden Tieren wie Milch, Eier und Honig dürfen verwendet werden.</p>
	<p>Das QS-Zeichen hat die "QS Qualität und Sicherheit GmbH" kreiert, eine Gesellschaft der Agrar- und Ernährungswirtschaft. Die QS-Standards garantieren nur wenig mehr als die gesetzlichen Mindestanforderungen.</p>
	<p>Die Teilnahme an DLG-Qualifikationsprüfungen ist für Hersteller freiwillig. Bewertet werden Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz der Lebensmittel. Das Zeichen dient vorwiegend der Absatzförderung und somit Werbezwecken.</p>
	<p>An diesem Zeichen können Sie beim Einkauf nur erkennen, in welchem Staat oder Bundesland das Erzeugnis zuletzt bearbeitet oder verpackt wurde. Achtung: Die Herkunft der Rohstoffe lässt sich daraus nicht ableiten. Das Zeichen ist auf verpackten tierischen Lebensmitteln zu finden.</p>

	<p>Seit dem 1. Juli 2010 müssen alle verpackten Bioprodukte, die innerhalb der EU hergestellt werden, dieses Zeichen tragen.</p>
	<p>Bereits im Jahr 2001 wurde in Deutschland das staatliche Biosiegel eingeführt. Das sechseckige Zeichen kann zusätzlich zum EU-Bio-Logo verwendet werden.</p>
	<p>Die Tierhaltung nach Neuland-Kriterien umfasst unter anderem Auslauf ins Freie, Strohhaltung, viel Tageslicht im Stall und das Füttern mit heimischen Futtermitteln. Der Neuland-Verein bezeichnet seine Tierhaltung zu Recht als "besonders tiergerecht und umweltschonend".</p>
	<p>Unter den beiden Labeln "Nature & Respect" und "Label Rouge" wird Geflügelfleisch aus Frankreich angeboten. Die beiden Programme erfüllen die Anforderungen der EU-Vermarktungsnormen für Geflügelfleisch für die dort definierten extensiven Haltungsformen "Freilandhaltung" bzw. "Bäuerliche Freilandhaltung". Damit garantieren die Programme eine langsamere und damit schonendere Aufzucht mit einer getreidebetonten Fütterung und mehr Platz im Stall sowie Auslauf im Freien.</p>
	<p>Bereits seit 2013 bietet der Deutsche Tierschutzbund Hilfestellung beim Einkauf von Fleisch aus tiergerechterer Erzeugung. Mit seinem Namen verspricht er ein glaubwürdiges Mehr an Tierschutz bei seinem Label "FÜR MEHR TIERSCHUTZ".</p>
	<p>Der Begriff "Weidemilch" ist lebensmittelrechtlich weder definiert noch geschützt. Milch und Milchprodukte, die mit dem Logo Pro Weideland gekennzeichnet sind, garantieren, dass die Milchkühe mindestens 120 Tagen im Jahr 6 Stunden auf der Weide waren. Weitere Kriterien sind: gentechnikfreie Futtermittel und regelmäßige Kontrollen der Kriterien.</p>
	<p>Im Fairen Handel gibt es zahlreiche Akteure und jede Menge Siegel.</p>

Palmöl



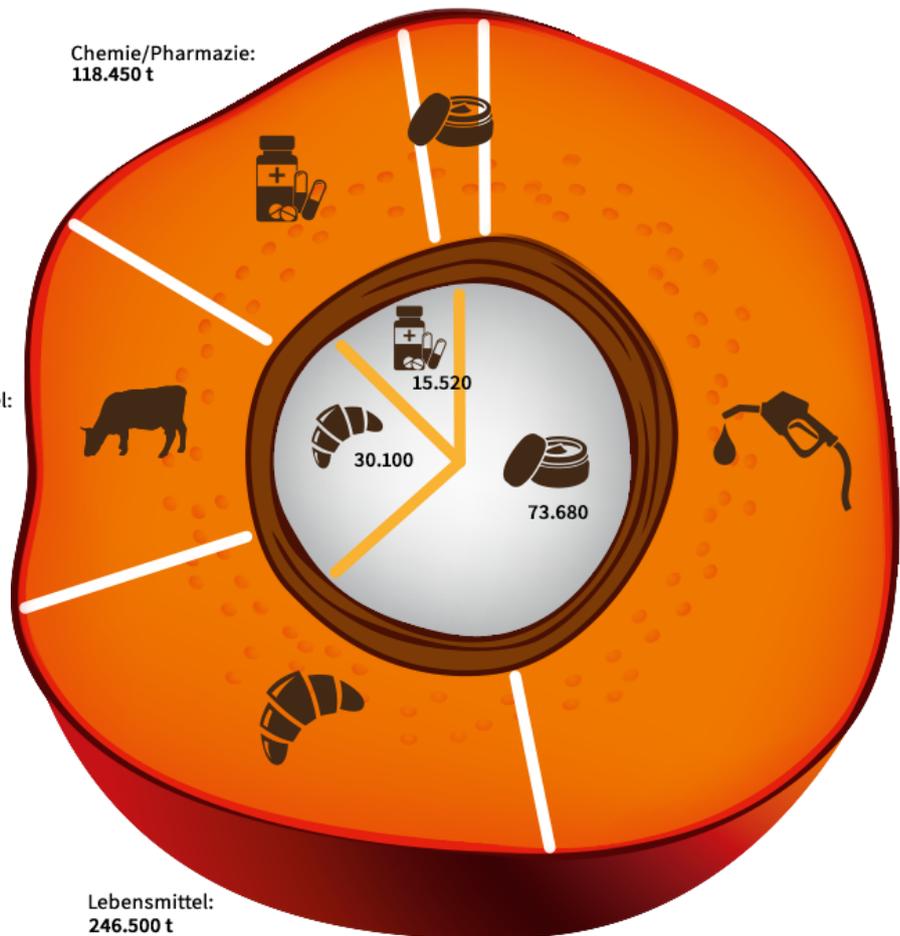
FORUM
Nachhaltiges Palmöl

- Vielfältiges Produkt
- Geschmacksneutral, hitzestabil, haltbar
- Weltweit 8,7 T / Jahr (2019)
- 8% Verbrauch in Deutschland
- Problem: Brandrodung zur Flächengewinnung in den Anbauländern
- Verlust von Vielfältigkeit und Tierarten
- Ausstoß an CO₂
- Vertretbare Ergänzung bei vegetarischer / veganer Ernährung, fragwürdige Verwendung als Energieträger

Futtermittel:
148.250 t

Chemie/Pharmazie:
118.450 t

Wasch-, Putz- und
Reinigungsmittel sowie
Kosmetik: 30.260 t



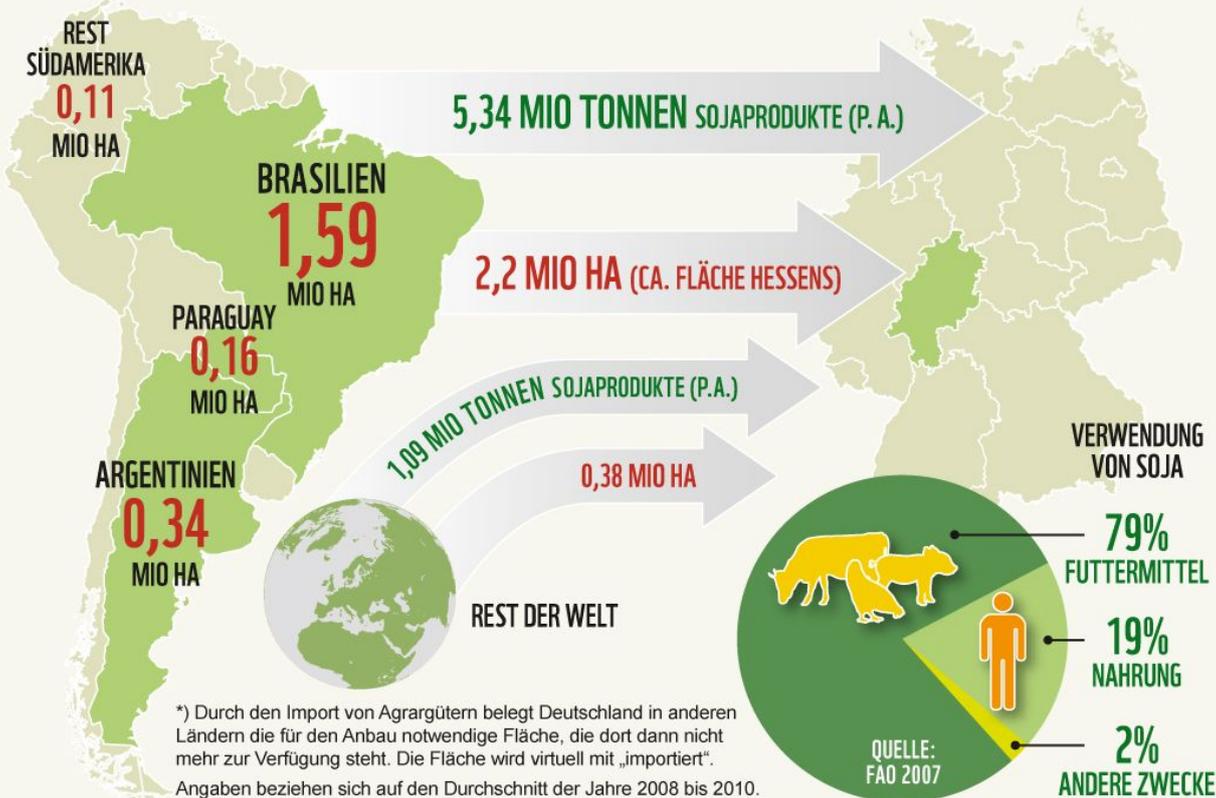
Energie:
581.400 t

Lebensmittel:
246.500 t

Sojabohnen



Virtueller Flächenhandel* durch deutsche Sojaimporte



Verschwendung



Falsche Lagerung

Übervorsicht

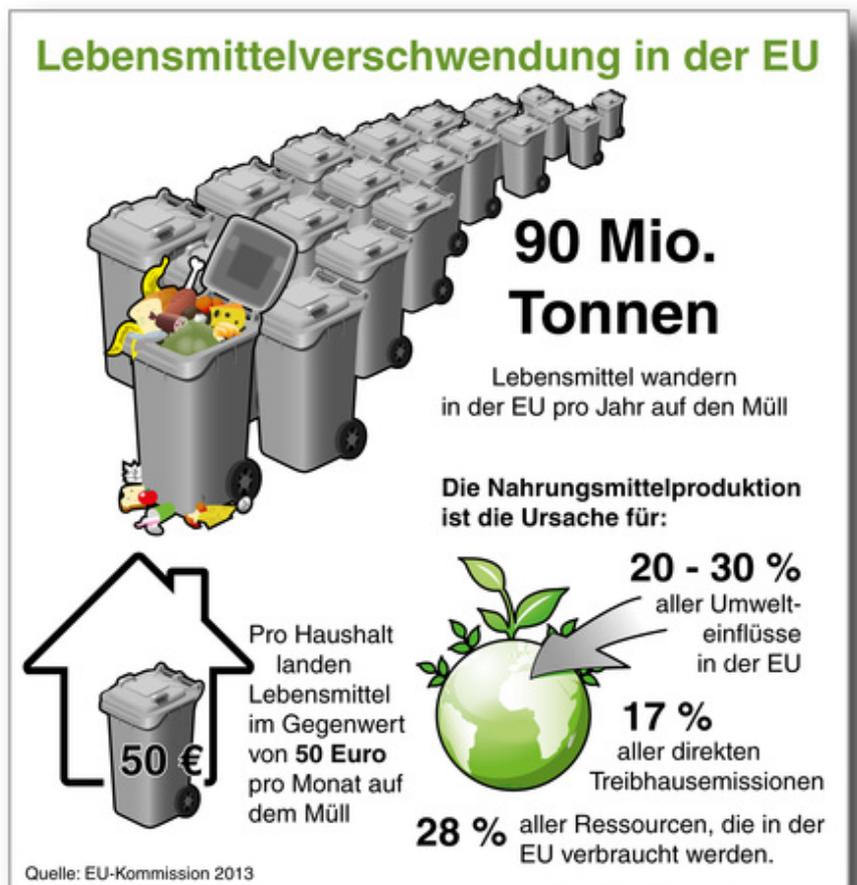
Gastronomie

Entsorgung von Resten

Handelüberschüsse



- Zuhause: Reste zeitnah Essen
 - Auch: Einkochen oder -frieren
- Brot, Gemüse und Obst richtig lagern
- Mindesthaltbarkeit ist kein Ablaufdatum
- Sehen-Riechen-Schmecken
- Vortags-Bäcker
- *Containern*
- Lokale Tafeln





Ist Bio immer besser?

Bewertung unterschiedlich. Bei Gemüse:

- Mehr Flächennutzung
- Weniger Energiebedarf
- Ähnliche Treibhausgaserzeugung
- Häufig längere Transportwege
- Etwas geringere Pestizid-Rückstände
- Mehr Verunreinigungen durch Bakterien und Schimmel

Ist vegetarisch / vegan gesünder?

- Vegetarier haben seltener Bluthochdruck, weniger Gewichtsprobleme, bessere Cholesterinwerte, seltener Diabetes.
- Vegane Ernährung kann Mangelerscheinungen verursachen, muss also bewusst durchgeführt werden.
- Ausgewogene Ernährung wichtig! Nicht zu viel Fleisch, ohne Fleisch typische Mangelkomponenten ausgleichen



Bauer

Schlachtmitarbeiter

Konsument

Schlachtbetrieb

Fleischer

- Konventionelle Tierhaltung wegen Auflagen häufig in riesigen Betrieben.
- Kleine Betriebe mit konventioneller Haltung durchaus vernünftig.
- Supermarkt-Fleisch häufig unter katastrophalen Bedingungen hergestellt.
- Bio-Fleisch nur teilweise besser.
- Vorstellung von Siegeln & Realität gehen häufig auseinander.
- Tipp: Vertrauensvoll einkaufen, lokale Fleischer und Bauern, bei denen Einsicht möglich ist.
- Übermäßiger Fleischkonsum in Deutschland, Fleisch bewusster essen.

Erzeuger	Konventionelle Landwirtschaft				
Kriterien					
Max. Hennen pro Gebäude	keine Beschränkung	20.000	12.000	6.000	3.000
Anzahl von erlaubten Lebensmittel-Zusatzstoffen	über 300	47	22	23	13
Schweine pro Hektar	keine Beschränkung	14	10	10	10
Legehennen pro Quadratmeter	10	6	6	6	4,4
Enthornung von Rindern	erlaubt ohne Betäubung	erlaubt	Nicht empfohlen	Zulässig im Ausnahmefall	Nicht erlaubt
Bio-Futter	keine Vorschrift	95%	100%	100%	100%
Einsatz von Gentechnik	erlaubt	bis zu 5%	nein	nein	nein





Gesünder?

Hoch verarbeitet

Niedrigerer Energiebedarf

Versteckte Inhaltsstoffe

Hoher Salzgehalt

Kein Tierleid

Weniger CO₂-Äquivalent

Künstlich Hergestellt

Markenprodukte, kein
Grundnahrungsmittel