



Ernährung: **35%**

1/3

weitere Bereiche

Wohnen: **25%**

Mobilität: **22%**

Konsum: **18%**

Ernährung und Klima

Der Ökologische Fußabdruck
Deutschlands zeigt: Unser
Ressourcenverbrauch übersteigt die
Kapazitäten der Erde enorm!

Mit dem „Ökologischen Fußabdruck“ wird gemessen, wie viel Fläche auf der Erde gebraucht wird, um all das herzustellen und zu entsorgen, was ein Mensch für seinen persönlichen Lebensstil benötigt.

Der ökologische Fußabdruck Deutschlands ist so groß, dass es drei Erden bräuchte, um unseren momentanen Ressourcenhunger auszugleichen.

Unsere Ernährung ist für mehr als ein Drittel des Ökologischen Fußabdrucks in Deutschland verantwortlich!

Jeder kann etwas dazu beitragen, die Umwelt zu schützen und den CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Nachhaltiger Konsum zahlt sich aus – für Jeden!

Auf den folgenden Postern erfährst Du, wie Du mit dem Konsum regionaler Lebensmittel das Klima schützen kannst.

Jeder Bissen zählt!

So kannst Du mit einer nachhaltigen Ernährung unser Klima schützen:

DIE
REGIONAL
BEWEGUNG



Mittelfranken



Mit der REGIOapp findest Du regionale und saisonale Lebensmittel in Deiner Region.



Ohne Reste ist's das Beste

Plane Deine Einkäufe sorgfältig, kaufe nur so viel, wie Du tatsächlich benötigst und bewahre Lebensmittel richtig auf. Nutze Reste in neuen Gerichten und informiere Dich über geeignete Lagerungsmethoden, um die Haltbarkeit Deiner Lebensmittel zu optimieren.

So lagerst Du Deine Lebensmittel richtig:



Regional und saisonal bleibt erste Wahl

Regionale und saisonale Produkte haben meist einen kleineren ökologischen Fußabdruck, da sie nicht über weite Strecken transportiert werden müssen. Dies spart Energie und reduziert den CO₂-Ausstoß. Zudem unterstützt Du mit dem Kauf regionaler Lebensmittel Deine Nachbarn - die lokale Wirtschaft und Landwirtschaft.

Regio



Sonntagsbraten statt Werktagsbraten

Iss weniger, dafür hochwertiges Fleisch aus deiner Region.

Achte beim Einkauf auf folgende Kriterien:

- Aufzucht und Schlachtung der Tiere in der Region
- Einhaltung von Tierwohl-Standards
- Einsatz heimischer Futtermittel
- Nach Möglichkeit: Bio-Fleisch aus der Region



Setze auf Bio-Produkte aus der Region

Bio-Produkte werden nach ökologischen Kriterien angebaut und verarbeitet. Es werden keine chemisch-synthetischen Pestizide verwendet. Sie schonen Natur und Lebewesen.





Regionale Lebensmittel: Gut für Dich, gut fürs Klima!

Regionale Ernährung bedeutet Klima- und Umweltschutz, aber auch frischere Lebensmittel, einen besseren Geschmack und die Stärkung unserer heimischen Wirtschaft.

Noch mehr gute Gründe gibt es hier:



Klimaschutz durch kurze Wege

Je regionaler ein Produkt ist, desto kürzer fällt der Transportweg aus, den es bis auf Deinen Teller zurücklegt. Kurze Wege bedeuten weniger Emissionen. Dies ist unabhängig von Anbauform und -weise oder Aufzuchtart.

Frische Produkte

Kurze Transportwege von regionalen Produkten erlauben es Produkte ausreifen zu lassen. Damit sind Frische und ein volles Geschmackserlebnis garantiert.

Weniger Verschwendung von Lebensmitteln

Vom Feld bis zum Teller fallen viele Abfälle während des Transports und zwischen den einzelnen Verarbeitungsschritten (=Wertschöpfungskette) an. Je kürzer die Wertschöpfungsketten und Transporte sind, desto weniger Lebensmittel müssen entsorgt werden.

Förderung der biologischen Vielfalt (=Biodiversität)

Damit in einer Region Vieles regional verfügbar ist, muss die Landwirtschaft vielfältig sein. Das schafft Lebensräume für viele Tier- und Pflanzenarten. Je kleinteiliger die Landwirtschaft ist, umso größer ist die Biodiversität.

Geschlossene und ausgewogene Nährstoffkreisläufe

Ein ausgewogener und geschlossener Nährstoffkreislauf ist wichtig für eine nachhaltige Bewirtschaftung unserer Böden. Futtermittel, die in der Region angebaut werden und dort wieder verfüttert werden, führen zu mehr Gleichgewicht im Nährstoffkreislauf.



Regionale Lebensmittel: Gut für Dich, gut für Deine Region



Mit dem Kauf regionaler Lebensmittel bleibt die Wertschöpfung da, wo sie hingehört: Bei den Höfen, den verarbeitenden und handwerklichen Betrieben und bei den Leuten, die in der Region leben und arbeiten.

Wirtschaftliche Stabilität



Erinnerst Du dich noch an die Lieferengpässe während der Corona-Pandemie? Ein regionaler Wirtschaftskreislauf ist stabiler und widerstandsfähiger als globale Handelsstrukturen.

Arbeitsplätze vor Ort



Regional Einkaufen unterstützt regionale Produzentinnen und Produzenten, regionale Betriebe, schafft Arbeitsplätze und macht eine Region damit lebenswert.

Unabhängigere Produktion



Durch den Einkauf bei regionalen Erzeuger- und Verarbeitungsbetrieben und deren gebotene Transparenz sehen die Verbraucherinnen und Verbraucher, wo ihr Geld ankommt. Gleichzeitig können sich die Betriebe frei machen, von internationalem Lohn-Dumping und globalem Preisdruck.

Erhalt der Kulturlandschaft



Landwirtschaft ist mehr als Nahrungsmittelproduktion: Sie prägt unsere Landschaft. Auch darum ist jede Region einzigartig. Aber nur wenn Landwirtschaft weiterhin vielfältig betrieben wird, bleibt unsere Kulturlandschaft so, wie wir sie lieben und wird nicht zu Monokulturlandschaft.



So findest Du regionale Produkte

Vorsicht: Der Begriff „regionales Lebensmittel“ ist nicht eindeutig definiert.

... Ob ein mit dem Etikett „regional“ versehenes Produkt vom Feld auf den Tisch kam, oder quer durchs Land stufenweise verarbeitet wurde, lässt sich bisweilen nur durch eigene Recherche herausfinden.

... Basiskriterien für regionale Lebensmittel:

- Rohstoffe aus der Region
- Verarbeitung in der Region
- Vermarktung in der Region
- Futtermittel aus der Region
- Ohne Gentechnik

... Lass Dich nicht von Begriffen wie „aus der Region“, „von hier“, „Heimat“ oder „Nähe“ täuschen. Achte auf genaue Orts- und Regionalangaben und hinterfrage immer kritisch.

... Gut zu wissen:

- Für Markennamen mit regionalem Bezug sind häufig keine Regelungen für die regionale Herkunft der Rohstoffe bzw. Zutaten vorgeschrieben.
- Der Vermerk „Hergestellt für...“ enthält keine Auskunft über die Herkunft der Rohstoffe, sondern nur über den Ort der Verarbeitung.
- Angaben wie „Bayerischer Leberkäse“ oder „Schwäbische Maultaschen“ verraten nichts über Zutaten oder Verarbeitung, sondern weisen nur auf eine traditionelle Zubereitungsweise aus der Region hin.

... Ein bundesweit einheitliches Siegel für glaubwürdige Regionalität gibt es bisher leider nicht.

Informiere dich im REGIOportal über glaubwürdige Regionalvermarktung.





- ... Viele Gasthöfe verwenden in ihrer Küche regionale und saisonale Produkte. Informiere Dich über das Angebot in Deiner Region und entscheide dich für eine Mittagspause dort anstatt im Fast-Food-Restaurant.
- ... Genieße Streuobstsäfte aus Deiner Region. Damit sicherst du den Lebensraum vieler Tier- und Pflanzenarten und förderst die Kulturlandschaft mit ihrem Artenreichtum.
- ... Setze Dich ein für den Erhalt regionaler Schlachthöfe, Molkereien, Mühlen und Brauereien und entscheide Dich für deren Angebot anstatt anonymer Industrieware.
- ... Kaufe direkt beim Bauern oder auf dem Wochenmarkt und in inhabergeführten Läden mit regionalem Sortiment, wie z.B. bei regionalen Bäckereien und Metzgereien.
- ... Nutze „Sowieso-Wege“! Wenn Du auf Deinen alltäglichen Wegen bei einem direktvermarktenden Betrieb vorbeikommst, nutze die Gelegenheit und versorge Dich!
- ... Frage bei Deinem Einkauf konsequent nach regionalen Produkten. Erst die Nachfrage entscheidet über das Sortiment.
- ... Genieße, was die Saison auf den Teller bringt.
- ... Lieferservice? Den haben auch viele Landwirtschaftsbetriebe!
- ... Überzeuge Deinen Verein, dass es für die Region und ihre Menschen sinnvoll ist bei Sitzungen und Veranstaltungen regionale Produkte auf dem Tisch zu haben.
- ... Setze Dich bei der Schul- bzw. Kindergartenleitung für die Verwendung regionaler Lebensmittel ein.



für iOS



für Android

Hier gibt es die
REGIOapp

Du hast es in der Hand !

Dein Engagement zählt – Jeden Tag aufs Neue!

Installiere die kostenlose REGIOapp auf Deinem Endgerät und informiere Dich über das Angebot in Deiner Region! Hier findest Du Betriebe mit Ab-Hof-Verkauf, regionale Bäckereien und Metzgereien, Wochen- und Bauernmärkte, regionale Online- und Lieferdienste, Filialen des Lebensmitteleinzelhandels mit regionalem Angebot, regionale Gastronomie und vieles mehr.