



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

WERTVOLLE LEBENSMITTEL

Nachhaltig essen – wie geht das?



Wertschätzung von Lebensmitteln, Klimaschutz, Einkauf von (Bio-) Lebensmitteln aus der Region, Konsum frischer unverarbeiteter Lebensmittel, wenig Reste – all das macht nachhaltigen Genuss aus. Diese Zusammenhänge stehen verstärkt im Fokus der baden-württembergischen Ernährungsbildung.

Was wir essen und trinken wirkt sich auf die Ernährungssituation in der ganzen Welt, auf die Umwelt, Artenvielfalt, Wirtschaft und sozialen Verhältnisse in anderen Ländern aus. Verbraucherinnen und Verbraucher entscheiden sich mit regionalen Produkten nicht nur für echten Genuss, sie sorgen mit ihrer Entscheidung auch dafür, dass die einheimische Lebensmittelwirtschaft investieren kann. Essen und Trinken sind viel mehr als Ernährung.

Der Schwerpunkt „Nachhaltiger Konsum“ der Nachhaltigkeitsstrategie des Landes verfolgt zum einen das Ziel, die Qualität der Essensangebote außer Haus zu optimieren, z. B. in Kantinen des Landes, Mensen, Kliniken oder Senioreneinrichtungen. Denn gerade die Verpflegung außer Haus nimmt immer stärker zu und spielt daher eine besonders wichtige Rolle hinsichtlich gesundheitlich, ökologisch und ökonomisch relevanter Aspekte (z. B. Menge an Speiseresten, Warmhaltezeiten). Ebenso wurden

Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen angestoßen. Zusätzlich werden Verbraucherinnen und Verbraucher für die Bedeutung der Reduktion von Verpackungen und fair hergestellter Kleidung sensibilisiert.

Lebensmittel – natürlich aus der Region

Verbraucherinnen und Verbraucher können mit ihrem Ernährungsstil einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Wer beim Einkauf auf saisonale Freilandprodukte zurückgreift, trägt in der Regel aufgrund der kürzeren Transportwege dazu bei, Schadstoffemissionen zu reduzieren. Dadurch leisten Verbraucherinnen und Verbraucher einen wichtigen Beitrag zur Klimabilanz. Außerdem sind die Lebensmittel frisch und besitzen viele wertvolle Inhaltsstoffe. Erhältlich sind sie direkt beim Bauern, auf dem Wochenmarkt und natürlich auch im Lebensmittelhandel. Dort können regionale Lebensmittel mit geprüfter Qualität am "Qualitätszeichen Baden-Württemberg" erkannt werden. Die neue Regionalkampagne "Natürlich.VONDAHEIM" will Verbraucher über regionale Produkte und vor allem die Menschen, die sie erzeugen informieren und sensibilisieren. Der Griff zu regionalen Produkten soll dem Verbraucher ans Herz gelegt werden.

Konsum ökologisch erzeugter Produkte

Ökologischer Landbau bedeutet nicht nur die Produktion hochwertiger Lebensmittel. Ökologischer Landbau ist mehr: Durch die besonderen Bewirtschaftungsmaßnahmen wird aktiv Umwelt- und Ressourcenschutz betrieben. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel spart Energie ein. Stetig wachsende Umsatzzahlen machen deutlich: Immer mehr Verbraucherinnen und Verbraucher greifen zu ökologisch erzeugten Produkten aus der Region. Das Qualitätsprogramm des Landes "Bio-Zeichen Baden-Württemberg" unterstützt die heimische Bio-, Land- und Lebensmittelwirtschaft dabei, ihre Produkte eindeutig zu kennzeichnen und gemeinschaftlich zu bewerben. Nur wer weiß, woran man Bio-Lebensmittel aus Baden-Württemberg erkennt, kann sich beim Einkauf auch bewusst dafür entscheiden.

Vielseitig und bewusst essen

Eine abwechslungsreiche Ernährung fördert die Gesundheit. Wird dabei hauptsächlich die ganze Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln genossen, so ist sie auch aus ökologischer Sicht nachhaltig. Denn die Produktion von Fleisch und Wurst, aber auch von Milch und Milchprodukten setzt deutlich mehr klimaschädliche Treibhausgase frei als die Herstellung pflanzlicher Produkte. Wer also bewusst und in Maßen qualitativ hochwertige tierische Produkte genießt, trägt aktiv zum Klimaschutz bei und tut gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit.

Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad schont die Umwelt

Wer für ein vergessenes Kilo Äpfel fünf Kilometer mit dem Auto zum nächsten Hofladen fährt, erhöht die CO₂-Bilanz der Äpfel fast um das Vierfache. Zu einem nachhaltigen Ernährungsstil gehört es deswegen

auch, die Einkäufe wann immer möglich zu Fuß, mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erledigen. So hält Einkaufen zusätzlich auch noch fit!



Landeszentrum für Ernährung

Das Landeszentrum für Ernährung ist landesweiter Ansprechpartner für eine nachhaltige, genussvolle und gesundheitsförderliche Ernährung in Baden – Württemberg. Weitere Informationen, Tipps und Materialien zur Nachhaltigen Ernährung erhalten Sie

[↗ hier.](#)

Weitere Informationen

[Landeszentrum für Ernährung: Informationen zu einer nachhaltigen Ernährung](#)

[Angebote für Familien in schwierigen Lebenslagen](#)

[Mach's Mahl - Gutes Essen für Baden-Württemberg](#)

[Bundesinitiative „Zu gut für die Tonne“](#)

[Aktionsplan Bio aus BW](#)

[Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: "Gemeinsam aktiv gegen Lebensmittelverschwendung!" auf \[www.lebensmittelwertschaetzen.de\]\(http://www.lebensmittelwertschaetzen.de\)](#)

Nachhaltige, gesundheits- und genussorientierte Außer-Haus-Verpflegung in Baden-Württemberg

Ernährungsstrategie Baden-Württemberg

Ernährungsstrategie Baden-Württemberg - Erster Statusbericht 2017 - 2019

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/nachhaltig-essen?print=1&cHash=5ca25f1f575aa44b76b40b845a289875>