

Gesundes aus der Heimat

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Warum regionale Lebensmittel gut für uns und die Umwelt sind

Beim Besuch von Supermärkten können wir unabhängig der Jahreszeit sämtliche exotische Früchte und Gemüsesorten kaufen. Doch immer mehr Verbraucher hinterfragen die Herkunft ihrer Einkäufe. Bewusste Konsumenten greifen zum Beispiel im Winter anstatt zu den Erdbeeren aus Spanien, dann doch zum Apfel aus der Region. Schließlich haben wir den Luxus eines breitgefächerten Angebotes an regionalen und vor allem saisonalen Produkten. Doch tun wir uns und unserer Umwelt bei dem Kauf dieser Produkte etwas Gutes? Gute Gründe warum es sich lohnt, regionale Produkte einzukaufen und Tipps und Tricks um den Einkauf zu meistern, geben wir in diesem Gesundheitstipp.

Alleine die Beachtung des Bio-Siegels bedeutet nicht, dass man bewusst einkauft und konsumiert. Der Kauf von regionalen Produkten bedeutet, dass man nicht nur weiß, woher die Lebensmittel stammen, sondern auch, dass man lokale Händler unterstützt und die Umwelt schont. Doch was bedeutet „Regionalität“ und kann diese vorgetäuscht werden?

Was bedeutet bei Lebensmitteln „regional“?

Da der Begriff „Region“ nicht gesetzlich definiert und geschützt ist, wird er unterschiedlich verwendet. In der Werbung oder im Supermarkt vor Ort sind die Begriffe „regional“ und „Region“ aber auch die Bezeichnungen wie „von hier“ oder „Heimat“ oft nicht nachvollziehbar bzw. suggerieren eine regionale Herkunft aus der Umgebung des Lebensmittelgeschäftes. So kann es sein, dass ein Kaffee als „regional“ angeboten wird, dessen Bohnen in der Nähe geröstet werden, der Rohstoff jedoch aus Übersee stammt. Auch beispielsweise Karotten werden oftmals als Heimatprodukt bezeichnet, das Anbaugelände liegt jedoch in 500 Kilometern Entfernung vom Verkaufsort.



Ein regionales Produkt sollte daher „aus der Region für die Region“ sein. Das heißt es wird innerhalb einer abgegrenzten Region erzeugt, verarbeitet und vermarktet. Viele Menschen verstehen unter ihrer Region den Großraum um ihren Wohnort, zum Beispiel ihren Landkreis, ihr Bundesland oder bestimmte Naturräume wie die Eifel, das Vogtland oder den Taunus.

Verbraucher sollten daher auf den Etiketten oder Internetseiten der Hersteller überprüfen und auf Wochenmärkten und Verkaufsständen nachfragen, wofür die Angabe „regional“ steht.

Sind regionale Lebensmittel besser?

Mit einer der Gründe, warum Menschen regionale Lebensmittel kaufen, ist der Aspekt, dass dadurch die Erzeuger vor Ort, also die regionalen Landwirte, gestärkt werden. Der Geschmack und die Frische von Obst und Gemüse, das reif geerntet wurde, überzeugt die Verbraucher und lassen sie zu regionalen Produkten greifen. Da der Transportweg zum Endverbraucher kurz ist, besteht darüber hinaus die Möglichkeit klimaschonende Produkte einzukaufen. Wichtig ist hierbei, trotz der Regionalität, dass die Produkte qualitativ nicht hochwertiger sind als Erzeugnisse aus anderen Gegenden, denn auch in der Region kann das Gemüse aus beheizten Gewächshäusern stammen und die Tiere müssen nicht zwingend unter den höchsten Tierschutzstandards gehalten werden. Deshalb gibt es einige Regionalzeichen, die neben der regionalen Herkunft zusätzliche qualitative und ökologische Kriterien (zum Beispiel gentechnikfreie Fütterung) garantieren.

Vier Gründe, die für den Kauf regionaler Produkte sprechen:

- 1. Umwelt:** Die Herstellung regionaler Produkte verursacht meist weniger CO₂-Emissionen als beispielsweise eingeflogene Produkte aus anderen Ländern. Sie helfen somit dabei, das Klima und die Umwelt unserer Erde weniger zu belasten.
- 2. Ökonomischer Vorteil:** Durch einen regionalen Einkauf können Sie dabei helfen, den Rückgang der landwirtschaftlichen Betriebe zu verhindern und Arbeitsplätze in Ihrer Region zu sichern.
- 3. Günstiger:** Regionale Produkte können manchmal sogar günstiger sein, als importierte Waren, da beispielsweise die Logistik- und Lieferprozesse geringer sind.





4. Gesünder: Durch die frische Ernte und die kürzeren Transportwege enthalten regionale Produkte mehr Vital- und Nährstoffe. Ein regionaler Einkauf steht in Abhängigkeit zur saisonalen Verfügbarkeit der Waren, da die Produkte frisch geerntet werden müssen. Dadurch entfallen lange Transportwege.

So können Sie regionale Lebensmittel erkennen:

1. Eiercode: Schnelle Auskunft über die Herkunft

Die Eier müssen auf ihrer Schale mit den Ziffern eines Eiercodes „x-DE xxxxxx“ gekennzeichnet werden. Die erste Ziffer vor dem „DE“ (=Deutschland) gibt die Haltungform an, wobei die ersten beiden Ziffern nach dem „DE“ das Bundesland angeben: 01 Schleswig-Holstein, 02 Hamburg, 03 Niedersachsen, 04 Bremen, 05 Nordrhein-Westfalen, 06 Hessen, 07 Rheinland-Pfalz, 08 Baden-Württemberg, 09 Bayern, **10 Saarland**, 11 Berlin, 12 Brandenburg, 13 Mecklenburg-Vorpommern, 14 Sachsen, 15 Sachsen-Anhalt, 16 Thüringen.

2. Regionalfenster: Freiwillige Kennzeichnung für Lebensmittel aus der Region

Für alle, die Wert auf regionale Produkte legen, kann das auf der Verpackung aufgedruckte Zeichen „Regionalfenster“ helfen. Es gibt, an wo das Produkt herkommt. In der ersten Zeile wird die Herkunft der Hauptzutat/-en genannt. (zum Beispiel: „Wo ist der Apfel gewachsen?“). In der zweiten Zeile werden ausschlaggebende Verarbeitungsorte angegeben. Diese dürfen außerhalb der in Zeile 1 genannten Region liegen, die Verarbeitung muss aber in Deutschland erfolgt sein. (zum Beispiel: „Wo wurden die Äpfel abgepackt?“). Die dritte Zeile gibt Auskunft über den regionalen Rohstoffanteil. Nebenzutaten dürfen auch aus anderen Regionen bezogen werden.

3. Klar abgrenzbare Herkunft durch die Angabe der Orte oder der Region

Der Erzeuger sollte bei unverarbeiteten Lebensmitteln wie Erdbeeren, Spargel oder Kartoffeln die Adresse beziehungsweise den Ort oder die Region nennen, wenn er mit einer regionalen Herkunft werben möchte.

4. Geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.)

Das EU-Kennzeichen „g.U.“ steht für „geschützte Ursprungsbezeichnung“ und verpflichtet dazu, eindeutige Informationen über die Herkunft zu geben. Diese eingetragenen Lebensmittel müssen unter festgelegten Kriterien hergestellt und weiterverarbeitet werden.

5. Siegel der Regionalinitiativen

Unter Regionalinitiativen versteht man lokale Zusammenschlüsse von kleineren Betrieben, Bauern, Verarbeitern und Gastronomen sowie kirchlichen und naturschutzfachlichen Verbänden, die zu-

sammen ihre regionalen Lebensmittel vermarkten. Jedoch besitzt jede Regionalinitiative ihre eigenen festgelegten Anforderungen und Qualitäten, wodurch sich der Durchblick für den Verbraucher etwas schwierig gestaltet.

Um diesem Problem entgegenzuwirken, werden Auszeichnungen „REGIONAL PLUS - fair für Mensch und Natur“ vom Verein Regionalbewegung NRW an Initiativen vergeben, die die Qualitätssicherung, den Schutz von Natur und Umwelt sowie die regionale Herkunft sicherstellen.

6. Qualitätszeichen der Bundesländer

Bei den regionalen Qualitätszeichen der verschiedenen Bundesländer ist es für den Verbraucher wichtig, sich vor dem Kauf über die unterschiedlichen Kriterien für das jeweilige Bundesland zu informieren. Die Lebensmittel werden zwar häufig mit einem Qualitätssiegel versehen, bestehen jedoch teilweise aus nicht regionalen Rohstoffen und entsprechen häufig nur den Marktstandards.

Extra Tipp: Laden Sie sich online einen saisonalen Obst- und Gemüsekalender herunter, um immer genau zu wissen, was im Moment geerntet wird.

Literatur:

Kaia Magazin (2017). *Regional statt global: warum regionale Produkte besser sind*. Zugriff am 23.07.2021. Verfügbar unter <https://blog.kaia.ch/warum-regionale-produkte-besser-sind/#:~:text=5%20Gr%C3%BCnde%20regionale%20Produkte%20einzukaufen%3A%201%20Umweltschonend%3A%20Produkte,geerntet%20und%20enth%C3%A4lt%20mehr%20Vital-%20und%20N%C3%A4hrstoffe>

Verbraucherzentrale (2020). *Regionale Lebensmittel*. Zugriff am 23.07.2021. Verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/regionale-lebensmittel-11403>

Regionalfenster. *Das Regionalfenster*. Zugriff am 23.07.2021. Verfügbar unter <https://www.regionalfenster.de/das-zeichen.html>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.