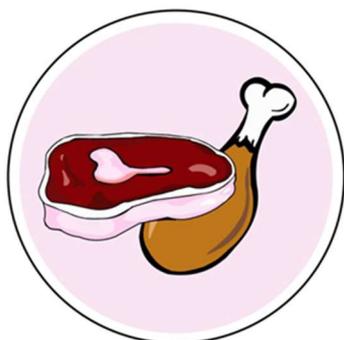


Regionale Geschäfte

Wir möchten mit unserem Kochbuch Rezepte zeigen, die mithilfe unserer regionalen Produkte zubereitet werden können, um damit Klima und Umwelt zu schonen! Neben jedem unserer Rezepte findet man deshalb Embleme, über die man auf dieser Seite die regionalen Anbieter der benötigten Lebensmittel ausfindig machen kann!



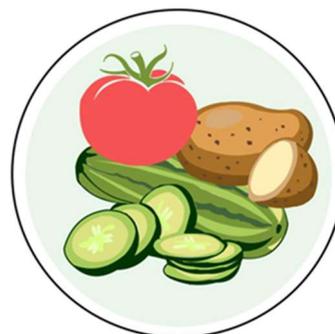
FLEISCHPRODUKTE



- **Metzgerei Kamm** (Wachstein) <http://hofmetzgerei-kamm.de/>
- **Metzgerei Sorg** (Gnotzheim) <https://metzgereien.net/>
- **Metzgerei Kleemann** (Pfofeld) <https://www.gasthof-kleemann.de/>
- **Weideglück Kirsch** (Sausenhofen) <https://weideglueck-kirsch.de/>
- **Biobauernhof Kraft** (Holzingen) <https://www.bauernhof-kraft.de/>
- **Gagsteiger – Erlebnishof** (Pappenheim) <https://www.erlebnishof-gagsteiger.de/>
- **Geflügelhof & Hofladen Rebelein** (Dettenheim) <http://gefluegelhof-rebelein.de/>

OBST & GEMÜSE

- **Müßighof** (Absberg) <https://regens-wagner-absberg.de/startseite/>
- **Kartoffelhof Schmidlein** (Ellingen) <http://www.kartoffelhof-schmidlein.de/>
- **Kolb – Kartoffeln** (Gundelshalm) <https://www.kolb-gundelshalm.de/>



GETRÄNKE & SÄFTE

- **Mosterei Billing KG** (Weißenburg) <https://mosterei-billing.de/>
- **Schlossbrauerei Fürst Carl** (Ellingen) <https://www.fuerst-carl.de/de/>



MILCHPRODUKTE

- **Moarbauer Milch:** Pfofeld
→ <https://www.moarbauer-milch.de/>



EIER & GEFLÜGELFLEISCH

- **Sammenheimer Weide-Ei:** Sammenheim
→ <https://sammenheimer-weide-ei.de/>
- **Altmühltaler Wiesen-Ei:** Dittenheim
→ <https://altmuehltaeler-wiesen-ei.de/>
- **Geflügelhof & Hofladen Rebelein:** Dettenheim
→ <http://gefluegelhof-rebelein.de>

BACKWAREN

- **Holzofenbrot Mäusleinsmühle:** Pleinfeld
→ <https://www.maeusleinsmuehle.de/>
- **Bäckerei Herzog:** Muhr
→ <https://cafe-altmuehlsee.de/>



NUDELN

- **Natürlich Nudel:** Gundelsheim
→ <https://www.natuerlichnudel.de/>
- **Altmühltaler Wiesen-Ei:** Dittenheim
→ <https://altmuehltaeler-wiesen-ei.de/>
- **Sammenheimer Weide-Ei:** Sammenheim
→ <https://sammenheimer-weide-ei.de/>

Das regionale Beziehen von Produkten bietet auch für Sie als Käufer einen Vorteil, da die Produkte eine gute Qualität aufweisen und im Gegensatz zu Importen wesentlich frischer und CO₂-neutral sind.

Regionale Produkte

Regionale Lebensmittel sind aus der angegebenen Region stammende Rohstoffe oder Lebensmittel, die dort auch verarbeitet, verpackt und vertrieben werden. Deren kurze Transportwege bedeuten meist niedrigere CO2-Emissionen.

Vorteile von regionalen Produkten:

- Umweltschutz
- Stärkung der regionalen Wirtschaft
- Transparenz
- Wertschätzung
- Unabhängigkeit und Sicherheit
- Bessere Qualität der Produkte
- Bewahrung der Kultur
- Vielfalt
- Identität und Zugehörigkeit
- Das gute Gefühl beim Einkaufen

Saisonale Produkte

Saisonale Produkte sind Produkte, die von Natur aus nur für einen bestimmten Zeitraum auf dem Markt erhältlich sind.

Vorteile von saisonalen Produkten:

- Saisonale Produkte haben einen höheren Vitamin Gehalt
- Saisonale Produkte sind besser für die Umwelt



ÜBERSICHT SAISONALE PRODUKTE

Für nachhaltigeres Kochen ist eine überlegte Auswahl an Zutaten sehr wichtig. Saisonale Zutaten zu verwenden ist nicht nur kostengünstiger, sondern schon durch die kürzeren Transportwege auch die Umwelt. Außerdem werden durch den Kauf regionaler Produkte, welche in der jeweiligen Saison meist auch besser schmecken, heimische Landwirte unterstützt.

FRÜHLING

Im Frühling gibt es endlich wieder leckere Kräuter, wie z.B. **Bärlauch**. Aber auch Gemüse wie **Kohlrabi**, **Radieschen** oder **Lauch** wächst im Frühling, welches gut zum ebenfalls saisonalen **Feldsalat** passt.

	Monat	Art	Frisch	Gelagert
Frühling	<u>März</u>	Obst		Äpfel
		Gemüse	Champignons, Chicorée, Feldsalat, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl, Spinat	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
		Kräuter	Bärlauch	/
	<u>April</u>	Obst	/	Äpfel
		Gemüse	Champignons, Endiviensalat, Feldsalat, Lauch, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Spinat	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Pastinaken, Rettich, Rote Bete, Spitzkohl, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
		Kräuter	Bärlauch	/
	<u>Mai</u>	Obst	/	/
		Gemüse	Blumenkohl, Champignons, Eissalat, Endiviensalat, Frühlingzwiebeln, Kohlrabi, Mangold, Pflücksalat, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Staudensellerie	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Zwiebeln
		Kräuter	Bärlauch	/



SOMMER

Passend zum warmen Wetter wachsen im Sommer wieder saftige **Beeren**, aber auch **Kirschen** findet man ab Juni wieder an den Bäumen. **Gurken** und **Tomaten** sind im Sommer ebenfalls saisonal, welche ein Muss für viele leckere Gerichte sind.

	Monat	Art	Frisch	Gelagert
Sommer	<u>Juni</u>	Obst	Beeren, Kirschen	/
		Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Mangold, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Salate, Spargel, Staudensellerie, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten	/
		Kräuter	/	/
	<u>Juli</u>	Obst	Beeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen	/
		Gemüse	Blumenkohl, Bohnen, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Lauch, Mangold, Radieschen, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Salate, Weißkohl, Zucchini, Zuckerschoten, Zwetschgen	/
		Kräuter	/	/
	<u>August</u>	Obst	Beeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen	/
		Gemüse	Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Paprika, Rettich, Rotkohl, Salate, Tomaten, Zucchini, Zuckerschoten	/
		Kräuter	/	/



HERBST

Wenn es draußen wieder kälter wird, und man es sich zu Hause gemütlich macht, darf natürlich warmes Essen, passend zum Herbst, nicht fehlen. Dazu gehören leckere Eintöpfe, wofür sich **Bohnen** und **Kartoffeln** perfekt eignen. Natürlich darf auch der **Kürbis** im Herbst nicht fehlen, für den es auch zahlreiche Rezepte gibt.

	Monat	Art	Frisch	Gelagert
Herbst	<u>September</u>	Obst	Äpfel, Beeren, Birnen, Mirabellen, Pflaumen, Trauben, Zwetschgen	/
		Gemüse	Aubergine, Bohnen, Brokkoli, Gurken, Kürbis, Mais, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Salate, Spinat, Tomaten, Zucchini	/
		Kräuter	/	/
	<u>Oktober</u>	Obst	Äpfel, Quitten, Trauben, Zwetschgen	Birnen
		Gemüse	Aubergine, Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Mangold, Paprika, Salate, Radieschen, Spinat, Tomaten, Zucchini	/
		Kräuter	/	/
	<u>November</u>	Obst	Äpfel, Quitten	Birnen
		Gemüse	Champignons, Chinakohl, Fenchel, Frühlingzwiebeln, Grünkohl, Karotten, Kürbis, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Salate, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrüben, Wirsing	Kartoffeln
		Kräuter	/	/



WINTER

Auch in den kalten Wintermonaten gibt es saisonale Lebensmittel, selbst wenn diese sich in Grenzen halten. Doch Gemüse wie **Grünkohl** und **Rosenkohl** eignen sich gut für Auflauf und Eintöpfe.



	Monat	Art	Frisch	Gelagert
Winter	Dezember	Obst	/	Äpfel, Birnen
		Gemüse	Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
		Kräuter	/	/
	Januar	Obst	/	Äpfel, Birnen
		Gemüse	Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
		Kräuter	/	/
	Februar	Obst	/	Äpfel
		Gemüse	Champignons, Chicorée, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Pastinaken, Rosenkohl	Chinakohl, Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbis, Rettich, Rote Bete, Rotkohl, Schwarzwurzel, Spitzkohl, Steckrüben, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln
		Kräuter	/	/





EU-Bio-Logo

Was bedeutet was? -biologisch, ökologisch, regional-



Deutsches Bio-Siegel
(möglich als Zusatz
zu EU-Bio-Logo)

biologisch:

Biologisch ist ein Lebensmittel dann, wenn es das EU-Bio-Logo trägt.

Gekennzeichnet sind Lebensmittel, die nach EU-Recht ökologisch produziert wurden und artgerechte Tierhaltung bei tierischen Produkten aufweisen.

ökologisch:

Beschreibt die Rechtsvorschriften der EU für ökologischen Landbau, die für das Bio-Siegel notwendig sind.

- Alle Zutaten müssen aus ökologischem Landbau stammen, mit sehr streng geregelten Ausnahmen
- Nur kontrollierte Erzeuger, Verarbeitungs- und Importunternehmen, die den Anforderungen gerecht werden, dürfen das Siegel verwenden
- Produkte müssen den Code der zuständigen Öko-Kontrollstelle tragen

Merkmale für ökologischen Landbau:

- Geschlossener betrieblicher Nährstoffkreislauf (Futter wird im Betrieb hergestellt)
- Bodenfruchtbarkeit soll erhalten werden (durch organisch gebundenen Stickstoff, Gründüngung und natürlicher Düngestoffe)
- Tiere werden artgerecht gehalten

regional:

Beim Kauf regionaler Produkte ist oft der Gedanke im Spiel, die regionalen Erzeuger vor Ort zu fördern, das Klima durch die kürzeren Transportwege zu schützen und frische und reif geerntete Lebensmittel zu erhalten.

WICHTIG: Der Begriff „regional“ ist NICHT geschützt

Das heißt, der Begriff kann willkürlich verwendet werden und garantiert keine ökologischen Standards und Tierschutzstandards.

- Eher Produkte mit einer konkreten Regionsangabe wählen
- Direkt bei Bauern kaufen

Ökologischer Fußabdruck im Supermarkt

In der Küche ist es sehr wichtig, auf den ökologischen Fußabdruck zu achten, da unser Kochverhalten direkte Auswirkungen auf die Umwelt hat.

Mit einigen bewussten Entscheidungen können wir jedoch dazu beitragen, unseren ökologischen Fußabdruck zu vermindern.

Wie kann der ökologische Fußabdruck in der Küche verringert werden?

- Reduzierung des Wasserverbrauchs
- Töpfe bedecken Herdplatten jederzeit vollständig
- Beim Kochen einen Deckel verwenden
- Energiesparende Zubereitungstechniken
- Wiederverwendung von Resten, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden
- Kompostieren und Recycling in der Küche
- Einsatz umweltfreundlicher Küchenutensilien

Der ökologische Fußabdruck spielt nicht nur in der Küche, sondern auch im Supermarkt und beim Einkaufen eine entscheidende Rolle.

Jeder Einkauf, den wir tätigen, hat Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima. Von der Wahl der Produkte bis zur Verpackung und dem Transport gibt es viele Faktoren, die berücksichtigt werden sollten, um unseren ökologischen Fußabdruck zu minimieren.

Worauf soll man beim Einkaufen achten?

- Saisonale und regionale Lebensmittel wählen
- Biologisch angebaute Produkte bevorzugen
- Lebensmittelverschwendung vermeiden
- Auf umweltfreundliche Verpackung achten
- Fleischprodukte reduzieren und pflanzliche Alternativen wählen
- Lokale Märkte und Bauernhöfe besuchen



Ein erster Schritt zur Minimierung des ökologischen Fußabdrucks beim Einkaufen besteht darin, saisonale und regionale Produkte zu wählen. Indem man sich auf die Verfügbarkeit von Obst und Gemüse konzentriert, das in der aktuellen Jahreszeit wächst, reduziert man den Energieaufwand für den Anbau in Treibhäusern oder den Transport über weite Strecken.

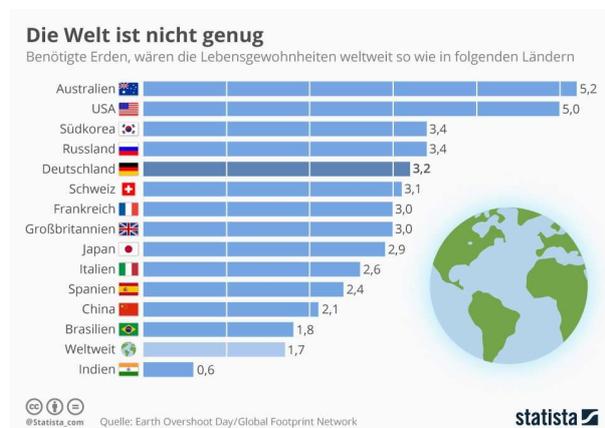
Durch den Kauf von lokalen Produkten unterstützt man außerdem die lokale Landwirtschaft und trägt zur Stärkung der regionalen Wirtschaft bei.

Der ökologische Fußabdruck

Der „ökologische Fußabdruck“ soll die Belastung der Umwelt und der Natur durch den Menschen sichtbar machen. Die Umweltpolitik verwendet bewusst den Begriff „Fußabdruck“, da der Mensch auf der Erde durch sein Handeln Spuren hinterlässt, wie wenn er durch Schnee oder Sand läuft. Durch den ökologischen Fußabdruck kann errechnet werden, wieviel Fläche (z.B. Wald, Acker- und Weideland, Meeresflächen) benötigt wird, um all das anzubauen, herzustellen und wieder zu entsorgen, was ein Mensch zum Leben braucht. So kann außerdem ermittelt werden, ob mehr Ressourcen verbraucht werden, als auf der Erde verfügbar sind.



Aktuell werden weltweit immer mehr Ressourcen gefördert und verbraucht. Beim derzeitigen Konsumverhalten der Weltbevölkerung würden 1,7 Erden benötigt werden, um alle Ressourcen zu erneuern und den Bedarf langfristig zu decken. In Industriestaaten ist der ökologische Fußabdruck oft besonders hoch. Wenn alle Menschen weltweit die gleichen Lebensbedingungen wie Menschen in den USA oder einigen europäischen Ländern hätten, bräuhete man sogar noch mehr als 1,7 Erden.



Ausgangspunkt der Berechnung ist die natürliche Biokapazität der Erde, die den Menschen grundsätzlich zur Verfügung steht. Der ökologische Fußabdruck lässt sich durch die Angabe von Informationen zum Konsumverhalten bei Privatpersonen leicht ermitteln. Dazu eignen sich besonders Rechner, die man auf vielen Internetseiten von Umweltorganisation findet, z.B WWF Deutschland.

Werden Lebensmittel dann vom Verbraucher weggeworfen, werden auch die verwendeten Rohstoffe verschwendet. Dies wirkt sich wiederum auf den ökologischen Fußabdruck aus und gerade deshalb ist ein achtsamer Umgang mit Lebensmitteln wichtig und gut für die Erde.

Auch durch plastikfreie Verpackungen von Lebensmitteln oder das Einkaufen in „Unverpacktläden“ kann der ökologische Fußabdruck reduziert werden.

Ein hoher Fleischkonsum kann den persönlichen ökologischen Fußabdruck stark erhöhen. Für den Anbau der Futtermittel für Nutztiere werden große Anbauflächen benötigt und 43% der ernährungsbedingten Treibhaus-Emissionen werden durch den weltweiten Überkonsum an tierischen Nahrungsmitteln verursacht. Eine Reduzierung des Fleischkonsums kann also sowohl zu einer langsameren Erderwärmung als auch zu einem kleineren ökologischem Fußabdruck beitragen.

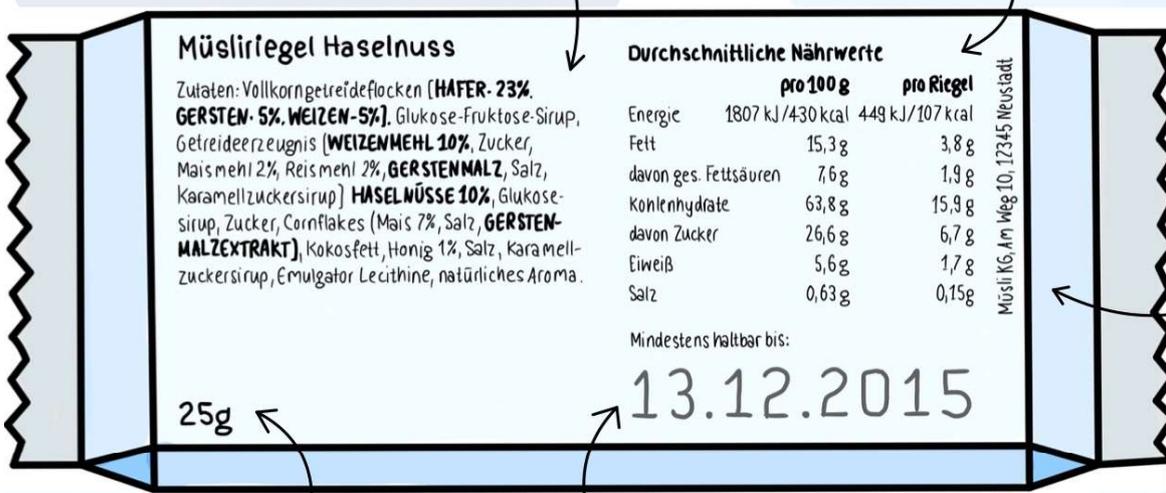
Überblick über die Kennzeichnung von Lebensmitteln

Zutatenverzeichnis

Informiert über enthaltene Zutaten; absteigend nach ihrem Gewichtsanteil aufgelistet; 14 relevantesten Allergene werden in der Zutatenliste **gekennzeichnet**; Prozentangaben erfolgen bei Zutaten, die in Verkehrsbezeichnung oder auf Abbildung enthalten sind

Nährwertkennzeichnung

in Tabellenform; Angaben zu: Energie, Mengen an Fett und gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz pro 100g bzw. 100ml



Die Herstellerangabe

Name und Anschrift des Herstellers, des Verpackers oder des in der EU niedergelassenen Verkäufers

Verkehrsbezeichnung

Name des Lebensmittels; soll Produkt eindeutig beschreiben

Die Füllmenge

Enthaltene Menge; angegeben in Gewicht, Volumen oder Stückzahl

Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Zeitpunkt, bis zu dem ein Lebensmittel bei ungeöffneter Packung und angegebenen Lagerbedingungen seine besonderen Eigenschaften behält

Zusatzstoffe

Aufgeführt mit: Klassennamen, Name des Stoffes und EU einheitlicher E-Nummer

Die Los- oder Chargennummer

Gibt Aufschluss darüber, mit welcher Warencharge das Produkt erzeugt, hergestellt und verpackt wurde

Zusammengesetzte Zutaten

Bei zusammengesetzten Zutaten müssen Einzelbestandteile aufgelistet werden

Der Preis

Endpreis und Grundpreis



Haltbarkeit von Lebensmitteln

Allgemein gilt:

„Haltbar bis“ heißt nicht „tödlich ab“. Also, wenn ein ungeöffnetes Produkt vor zwei Tagen abgelaufen ist, ist es in der Regel noch gut.

Dennoch gilt:

Vorsicht ist besser als Nachsicht- lieber probieren als etwas zu riskieren!

Woran erkenne ich schlechte Lebensmittel?

Viele Lebensmittel verändern ihren Geruch, Farbe und Konsistenz. Dennoch gibt es manchmal kein Indiz für einen Verfall des Produktes wie zum Beispiel bei Salmonellen oder anderen bakteriellen Befällen. Aber natürlich ist Schimmel ein Warnhinweis für den Verzehr, und das Produkt sollte entsorgt werden.

Dennoch muss man jede Lebensmittelart anders betrachten.

Hier eine Auflistung von verschiedenen Lebensmittelarten und ihrer Haltbarkeit:

	Milchprodukte	Fleisch	Obst und Gemüse	Konfitüren	Konserven
3-4 Tage	Milch; Joghurt und Sahne	Rohes Fleisch v.a. Hackfleisch	Allgemein Obst und Gemüse		Geöffnete Konserven
10-14 Tage	Verschlossenes Joghurt		z.B. Kartoffeln; Kürbis		
Mehrere Wochen	Butter; verschlossene Sahne				
Mehrere Monate		Eingefrorenes Fleisch		Geöffnete Marmelade	
Mehrere Jahre				Ungeöffnete Marmelade	Geschlossene Konserven

Schimmel

Bei Schimmel gilt allgemein große Vorsicht und es wird eher zum Wegwerfen geraten. Dennoch, wenn man die Lebensmittel nicht sofort wegwerfen möchte, kann man gucken um welche Art von Lebensmittel es sich handelt.

Bei Hartkäse kann die befallene Stelle herausgeschnitten und den Rest weiterverwendet werden. Bei Salami oder Käse mit Edelschimmelpkulturen ist der Schimmel nicht besorgniserregend. Doch schimmeliges Fleisch, Weichkäse, Milchprodukte, Früchte, Kerne und Nüsse sollten umgehend entsorgt werden.

Wie kann ich Schimmel vermeiden?

Die richtige Lagerung spielt dabei eine große Rolle. Bei den meisten Lebensmitteln ist die richtige Lagerungstemperatur und -zeit auf der Verpackung ersichtlich, womit schon Richtwerte gegeben sind. Am besten ist eine kurzzeitige Lagerung und es ist wichtig, nur so viele Lebensmittel wie benötigt einzukaufen, um das Wegschmeißen zu vermeiden. Allgemein ist eine dunkle, kühle und trockene Lagerung am besten. Angebrochene Gläser und Konserven sollten auch im Kühlschrank gelagert werden, um Schimmelbefall zu vermeiden.

Richtige Lagerung für längst mögliche Haltbarkeit

Eier, Milchprodukte, Fisch/Fleisch kann man durch Kühlen ein paar Tage oder Wochen länger haltbar machen. Aber auch durch Einfrieren von Fisch/Fleisch und auch selbstgemachte Speisen können diese länger haltbar sein.

Wie erkenne ich, ob meine

Verbrauchsdatum:

Zeigt dir an, bis wann du das Produkt verbraucht haben musst. Steht oft auf frischen Produkten wie Eier, Hackfleisch und frischem Fisch, da diese schnell verderben.

Wichtig: Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sofort entsorgen! Außer du möchtest eine Lebensmittelvergiftung riskieren ;)

Checkliste:

Beschädigte Verpackung?



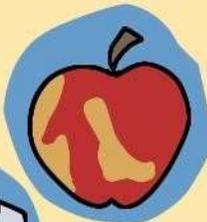
Unnatürlich aufgebläht?



Seltsamer Geruch?



Komische Farbe?



Falsche Konsistenz?



Schimmel?



WEG DAMIT!!

Lebensmittel schlecht sind?

Mindesthaltbarkeitsdatum:

Bis zu diesem Zeitpunkt garantiert der Hersteller, dass das Produkt den höchsten Qualitätsansprüchen entspricht. Die meisten Produkte sind aber noch lange nach Ablauf dieses Datums haltbar, das heißt: Zuerst mit den Tipps auf der linken Seite inspizieren, und wenn nichts auffällig ist, genießen ;)

Und wenns doch mal weg muss:



nicht ins Klo!



Verbraucherinfo

Die Angabe der Herkunft ist nicht für alle Lebensmittel vorgeschrieben und auch nicht immer eindeutig gekennzeichnet. Dementsprechend versuchen viele Hersteller die Herkunftsangabe ihrer Lebensmittel auf den Verpackungen zu verschleiern. Möchte man beispielsweise die Herkunft von Fleisch oder Eiern wissen, sollte man folgende Kennzeichnungen beachten.

Fleisch

Bei verpacktem Fleisch müssen Sie auf dem Etikett eine Information darüber finden, in welchem Land bzw. Ländern die Tiere aufgezogen und geschlachtet wurden. Vorgeschrieben ist diese Herkunftsangabe für Fleisch von: Rind, Schwein, Geflügel, Schaf und Ziege.



Lücken in der Herkunfts-kennzeichnung

Die Herkunft von Fleisch muss nur angegeben werden, wenn das Fleisch unverarbeitet ist und keine Zutaten hinzugefügt wurden. Mit Ausnahme von Rindfleisch darf die Herkunft unverpackter Fleischwaren im verborgenen bleiben. Ist der Rindfleischanteil in Hackfleisch kleiner als 50 %, reicht als Herkunftsangabe der Standort Europa aus.

Eier

In allen Ländern der Europäischen Union ist eine einheitliche Eierkennzeichnung mit Hinweisen zur Herkunft, Haltung und Frische der Eier gesetzlich vorgeschrieben, die man aus dem gestempelten Zifferncode herauslesen kann.

0-DE-0512341

Haltungsform

Die Haltungsform wird mit Ziffern von 0-3 gekennzeichnet:

- 0 = ökologische Erzeugung
- 1 = Freilandhaltung
- 2 = Bodenhaltung
- 3 = Käfighaltung

Herkunftsland

Das Herkunftsland wird durch das Länderkürzel (DE) gekennzeichnet. Das Bundesland erschließt sich dann aus den zwei rechts danebenstehenden Ziffern

Stall-/Betriebsnummer

Die vier Ziffern vor der letzten Zahl beschreiben die Betriebsnummer. Die letzte Ziffer gibt Auskunft über die Stallnummer

Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung

Weltweit werden jährlich rund 17% aller Lebensmittel weggeworfen, was umgerechnet 931 Millionen Tonnen entspricht. Betrachtet man nur Deutschland, ergibt sich eine Summe von 11 Millionen Tonnen an Lebensmitteln, die ungenutzt im Müll landen. Um das zu vermeiden, findet Ihr hier 4 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:

1. Planung
Bevor Ihr einkaufen geht, solltet Ihr überlegen was die

nächsten Tage

gegessen werden soll. Außerdem ist es sinnvoll zu überprüfen, was sich noch in Kühlschrank und Speisekammer befindet. Dadurch vermeidet Ihr es, Lebensmittel zu kaufen, die nicht benötigt werden. Hierbei kann ein Wochen-Speiseplan hilfreich sein. Zudem ist es nützlich Tagebuch darüber zu führen, welche Lebensmittel ihr wegschmeißt, um von diesen das nächste Mal nicht zu viel einzukaufen.

2. Lagerung

Um zu verhindern, dass Lebensmittel ablaufen, solltet ihr zuerst die Älteren verwenden. Auch das Haltbarkeitsdatum ist bedeutend und ihr solltet die Lebensmittel mit der kürzesten Haltbarkeit vorne lagern, um sie nicht zu vergessen. Außerdem halten sich viele Lebensmittel außerhalb des Kühlschranks besser, denn nicht alles gehört in den Kühlschrank. Um dies zu überprüfen, gibt es Kühlschrank-Grafiken, die Euch einen guten Überblick schaffen.

3. Reste

Um wenig zu verschwenden, solltet Ihr eure Aufbewahrungsschränke regelmäßig ausmisten. Außerdem könnt ihr viele Lebensmittelreste, die häufig weggeschmissen werden auch noch weiterverarbeiten. So eignen sich Gemüsereste beispielsweise gut zum Einfrieren, um später eine Suppe daraus zu kochen.

4. Digitale Lebensmittelretter

Heutzutage gibt es digitale Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung. So gibt es Apps, auf denen Ihr vor Ladenschluss zu einem reduzierten Preis Essen kaufen könnt, da es sonst weggeworfen werden muss. Auf weiteren Websites könnt Ihr die Lebensmittel eintragen, die ihr noch zuhause habt und bekommt daraufhin verschiedene Rezeptvorschläge, die Ihr nachkochen könnt. Um in der Familie nichts doppelt

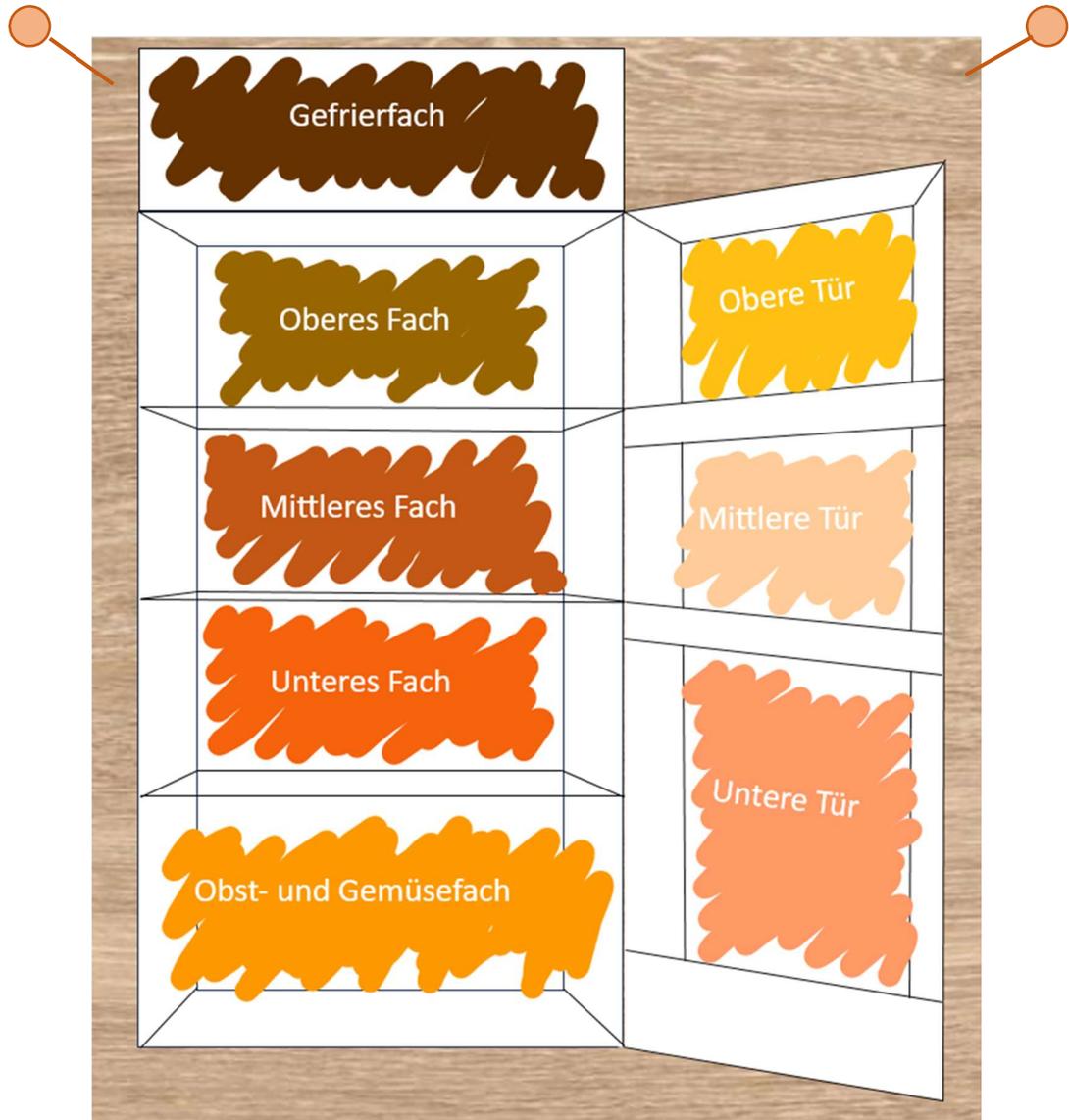
einzu kaufen, ist es sinnvoll eine digitale Einkaufsliste zu haben, in welche jeder sich eintragen kann.

5. Nachbarschaft

Ihr seid über längeren Zeitraum nicht zuhause, wenn Ihr beispielsweise in den Urlaub fahrt, und es befinden sich noch Lebensmittel im Kühlschrank die aufgebraucht werden müssen? Ihr könnt bei euren Nachbarn klingeln und Ihnen eure Lebensmittel anbieten.



Die Lagerung im Kühlschrank



BEACHTEN:

Brot oder Speiseöl muss nicht in den Kühlschrank. Auch manche Obst- und Gemüsesorten reagieren auf die darin herrschenden Temperaturen mit Kälteschäden oder verlieren ihr Aroma.

Ananas, Avocados, Bananen, Mangos, Papayas, Zitrusfrüchte, Melonen und Ähnliches sollten in einem Keller oder einer Speisekammer aufbewahrt werden, genauso wie zum Beispiel Kartoffeln oder Zwiebeln.

Die Lagerung von Lebensmitteln ist oftmals entscheidend für ihre Haltbarkeit. In einem Kühlschrank existieren verschiedene Kältezonen, weswegen die Anordnung des Gekauften oder Selbstgemachten wichtig ist. Hier seht Ihr, wie es geht!



Tiefkühlkost; eingefrorene Reste



Käse; Geräuchertes; zubereitete Speisen



Joghurt; Sahne; Frischkäse; Quark



Fleisch; Fisch; Wurst



Obst und Gemüse (am besten separat)



Eier; Butter; Marmelade



Dosen; Ketchup/Mayonnaise/Senf



Saft; Getränke; Milch

2 Möglichkeiten, wie Lebensmittelhersteller versuchen zu verschleiern, was in Produkten drin ist – und wie du dich selbst schützen kannst

1. Greenwashing

Greenwashing bezeichnet verschiedene Wege, um ein Produkt besonders grün oder nachhaltig darzustellen, obwohl es das gar nicht ist.

Was kannst du tun, um nicht getäuscht zu werden?

- Prüfe, ob Begriffe oder Symbole, die du auf Verpackungen findest, geschützt sind; die Verwendung ungeschützter Begriffe oder Symbole deutet auf Greenwashing hin
- Informiere dich über Unternehmen, an deren Glaubwürdigkeit du zweifelst: Setzt sich das Unternehmen für Nachhaltigkeit ein?
- Orientiere dich am Preis: Günstige Produkte sind MEISTENS weniger vertrauenswürdig als teure
- Eine Sammlung geschützter Symbole findest du unter:
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/lebensmittel-zahlen-zeichen-codes-und-siegel-8382> !



2. Clean Labeling

Hersteller versuchen, ihre Etiketten möglichst "sauber" zu halten. Zusatzstoffe erhalten auf dem Etikett andere Namen, um das Produkt als "frei von..." bezeichnen zu können.

Was kannst du tun, um nicht getäuscht zu werden?

- Schau auf die Inhaltsstoffe

Achtung:

Manche zugesetzten Farbstoffe sind gesundheitsschädlich (z.B. E110): Schlage die E-Nummer nach!

Information im Voraus kann verhindern, dass du in die Fallen der Hersteller tappst!

Manche Inhaltsstoffe werden auf dem Etikett durch andere Stoffe ersetzt (z.B. Glukosesirup statt Zucker)

Quellen

Regionale Produkte:

- <https://regionaly.de/10-vorteile-von-regionalen-produkten/>
- <https://www.apetito.de/magazin/obst-und-gemuese-saisonal-einkaufen>
- <https://beteiligungsportal.baden-wuerttemberg.de/de/service/pressemitteilung/pid/regionale-produkte-aus-dem-automaten/>
- <https://www.mein-klimaschutz.de/beim-einkauf/a/essen/was-sind-regionale-lebensmittel/#:~:text=Regionale%20Lebensmittel%20sind%20aus%20der%20angegebenen%20Region%20stammende,Begriff%20%E2%80%9Eregionale%20Lebensmittel%E2%80%9C%20ist%20jedoch%20rechtlich%20nicht%20gesch%C3%BCtzt.>
- <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=Mc4LkbfV&id=C717B8DB625AA3870B3BA6275CC67329BB90D0B5&thid=OIP.Mc4LkbfVi5WqzwVRzmSu1gHaFt&mediurl=https%3a%2f%2fwww.wissenschaft.de%2fwp-content%2fuploads%2f1%2f7%2f1702-regional.jpg&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.31ce0b91b7d58b95aacf0551ce64aed6%3frik%3dtdCQuylzxlwnpg%26pid%3dimgRaw%26r%3d0&exph=440&expw=570&q=regionale+produkte+saisonale+produkte&simid=608016878360736116&FORM=IRPRST&ck=12C26D4D27F2E13ABCC987FED1F3E15E&selectedIndex=9&itb=0&ajaxhist=0&ajaxserp=0>

Saisonale Produkte:

- <https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>

Ökologischer Fußabdruck:

- <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321523/oekologischer-fussabdruck> 27.6.23
- <https://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-ist-ein-oekologischer-fussabdruck/> 27.6.23
- <https://www.wwf.at/artikel/fleischkonsum-und-seine-globalen-auswirkungen> 27.6.23
- <https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/was-ist-der-oekologische-fussabdruck> 27.6.23
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nachhaltige-ernaehrung>

Kennzeichnung von Lebensmitteln:

- https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/02_KennzeichnungLM/01_Ueberblick/lm_kennzeichnung_lebensmittel_Ueberblick_node.html
- <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/kennzeichnung>

Haltbarkeit von Lebensmitteln:

- <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/verdorbene-lebensmittel-erkennen/>
- <https://www.molkerei-weihenstephan.de/milch-blog/haltbarkeit-von-milch-und-co-ist-das-noch-gut>
- <http://www.mindesthaltbarkeitsdatum.de/haltbarkeit-von-lebensmittel/>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/fleisch-das-muessen-sie-bei-haltbarkeit-und-lagerung-beachten-58928>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konfituere-und-marmelade-haltbarkeit-und-lagerung-58932>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konserven-haltbarkeit-und-lagerung-58933>
- <https://www.health-rise.de/schimmel/>
- <https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/schimmel-auf-lebensmittel-vermeiden-3939>
- https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/empfehlungen-tipps/so-koennen-lebensmittel-haltbar-gemacht-werden?sword_list%5B0%5D=lebensmittel&no_cache=1
- <https://www.haus.de/leben/haltbare-lebensmittel-30784>
- https://www.infektionsschutz.de/mediathek/fragen-antworten/?tx_sschaftool_pi1%5Baction%5D=list&tx_sschaftool_pi1%5Bcontroller%5D=FAQ&tx_sschaftool_pi1%5Bfaq%5D=2789&cHash=16113af225e38c53c24f9db50caf2438#:~:text=Verdorbene%20und%20ungenie%C3%9Fbare%20Lebensmittel%20ver%C3%A4ndern,Produkte%20sollten%20Sie%20komplett%20entsorgen
- <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/verdorbene-lebensmittel-erkennen/>

Verbraucherinfo:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/herkunft-von-lebensmitteln-woher-kommen-fleisch-eier-obst-5431>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/eier-kennzeichnung-herkunft-faerbung-10592>

Tipps und Tricks gegen Lebensmittelverschwendung:

- [Lebensmittelverschwendung - Alle Infos - Welthungerhilfe \[02.07.2023\]](#)
- [Wir retten Lebensmittel vor der Verschwendung - Too Good To Go \[03.07.2023\]](#)
- [Tipps gegen Lebensmittelverschwendung \(wwf.de\) \[02.07.2023\]](#)

Lagerung im Kühlschrank:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittel-sicher-einkaufen-und-lagern-8336>
- <https://www.cleankids.de/2010/09/26/der-kuhlschrank-richtig-lagern-langer-geniesen/7295?cn-reloaded=1>
- https://www.aue.bs.ch/abfaelle/foodwaste/lebensmittel_lagern.html

2 Möglichkeiten, wie Lebensmittelhersteller versuchen zu verschleiern, was in Produkten drin ist:

- <https://utopia.de/ratgeber/versteckte-zusatzstoffe-lebensmittelindustrie-clean-labeling>
- [https://www.umweltbundesamt.de/greenwashing-sustainable-finance#:~:text=Allgemein%20versteht%20man%20unter%20,,Greenwashing,operativen%20Geschäft%20tatsächlich%20systematisch%20um zusetzen.
\[https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/styles/article_full_image_desktop/public/2018-06/EU-organic_Logo-2000.png? itok=kN4A36fb\]\(https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/styles/article_full_image_desktop/public/2018-06/EU-organic_Logo-2000.png? itok=kN4A36fb\)](https://www.umweltbundesamt.de/greenwashing-sustainable-finance#:~:text=Allgemein%20versteht%20man%20unter%20,,Greenwashing,operativen%20Geschäft%20tatsächlich%20systematisch%20um zusetzen.https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/styles/article_full_image_desktop/public/2018-06/EU-organic_Logo-2000.png? itok=kN4A36fb)