



Magazin

Interessengemeinschaft für gesunde Lebensmittel e.V.

1 | 2023

GENTECHNIK:
Offener Brief
an Bundeskanzler
Olaf Scholz
Seite 6-7

Green Claims | 18

Interview: Klimakulinarik | 22

Der Planetary Health Diet-Speiseplan | 24

6



12



Inhalt

4 Briefe an die Redaktion
Termine & Neue Mitglieder



6 Offener Brief an Bundeskanzler
Olaf Scholz

8 Ökolandbau muss gentechnikfrei
bleiben!

9 Impressionen: Biofach 2023

10 Wahre Preise

12 Brief an Cem Özdemir

13 IG FÜR Unterwegs

14 Ernährung ist Beziehung

16 Tierprodukte reduzieren mit
"Plant Potential"



18

18 Klimaneutralität im Fokus
der Green-Claims

20 Lesenswertes für den
Frühling



22 Interview:
Klimakulinarik



24 Der Planetary Health
Diet-Speiseplan

26 Aktuelles unserer Mitglieder
Upländer | BÖLW

28 Gesund werden und bleiben
durch Fasten

30 Vorstellung der
IG FÜR Mitglieder

32 Zippert &
Rezept

Grusswort



Werte IG FÜR MitgliederInnen und FreundInnen,

"Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein" Für den griechischen Arzt Hippokrates war klar, nur wer sich gesund ernährt, kann sich gesund erhalten. Seit 25 Jahren engagiert sich unsere IG FÜR in der Bewusstseinsbildung. Wir werben für "Handels-Eigenmarken ohne Fremdstoffe". Einige namenhafte Lebensmittel – Unternehmen propagieren Produkte: "Frei von ...". In der Europäischen Union zugelassene Lebensmittelzusatzstoffe: Konventionell sind es 331, bei Öko / Bio nur 56 (EG Nr.1333/2008). Kurze Wege: regionale Produkte und Anbauer fördern, helfen unserer stark gefährdeten Umwelt und Natur.

Wir müssen Politiker und Entscheider an Ihre grosse Verantwortung immer wieder erinnern. Im Juni 2021 schrieb der damalige Kanzlerkandidat Olaf Scholz: "Auch für die neuen Gentechniken muss das Vorsorgeprinzip uneingeschränkt gelten. Risikoprüfung und Kennzeichnungspflicht müssen Sicherheit, Wahlfreiheit und Transparenz für die VerbraucherInnen, Lebensmittelerzeugung und Umwelt gewährleisten."

"Deshalb werde ich mich auch weiterhin auf allen Ebenen für eine strikte Regulierung der neuen Gentechniken einsetzen" (Zitat)

Wir als Endverbraucher können durch bewusste, sinnvolle Einkäufe viel Gutes bewirken, nach unserem IG FÜR-Motto: "Jeder Einkauf ist auch ein Stimmzettel". Unser wissenschaftl. Beirat Dr. Christoph Then hat am 20. Jan. 23 einen wichtigen Brief an Bundeskanzler Olaf Scholz geschrieben.

Wir dürfen den Brief in unserem neuen Magazin zu Ihrer Information abdrucken.

Mit freundlichen Grüßen

Georg Sedlmaier
Lebensmittelkaufmann und IG FÜR Gründer

Impressum

Herausgeber

Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel e. V. (kurz: IG FÜR)
Georg Sedlmaier (V.i.S.d.P.)
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda
Tel.: +49 (0)171 1950 403
E-Mail: info@ig-fuer.de
www.ig-fuer.de

Redaktion, Layout, Satz, Schlussredaktion:

organic Marken-Kommunikation GmbH
www.organic-communication.de

Hauptstadtbüro:

Interessengemeinschaft FÜR gesunde Lebensmittel e. V.
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel.: +49 (0)171 1950 403

Bilder:

Titel: Arianna Ibarra, unsplash.com | Seite 2: Franz P. Sauerteig, pixabay.com; LikeMeat, unsplash.com; Bohlse-ner Mühle | Seite 3: Georg Sedlmaier | Seite 4-5: Georg Milton, pexels.com; Markus Ferber; Jörg Kiel; macrovec-tor/Freeipik.com | Seite 6: Franz P. Sauerteig, pixabay.com; Testbiotech e.V. | Seite 8: Zoe Schaeffer, unsplash.com; Freeipik.com | Seite 9: Georg Sedlmaier; Freeipik.com | Seite 10-11: Jürgen von Rautenfeld; Georg Sedlmaier | Seite 12: Georg Sedlmaier | Seite 13: Georg Sedlmaier; HMUKLV | Seite 14-15: Rick Barrett, unsplash.com; Petra Kühne | Seite 16: LikeMeat, unsplash.com; PlantPotential; pikisuperstar/Freeipik.com | Seite 18-19: Engin Akyurt, pixabay.com; BNW e.V. | Seite 20-21: Georg Milton, pexels.com; oekom Verlag; Goldmann Verlag; Verbrau-cherzentrale Berlin; Klett Verlag; Bundesanstalt für Land-wirtschaft und Ernährung; Freeipik.com | Seite 22-23: Bohlse-ner Mühle; pikisuperstar/Freeipik.com | Seite 24-25: Clark Douglas, unsplash.com; eatforum.org; rawpixel.com | Seite 26-27: Charlotte May, pexels.com; Judith Gutberlet; pikisuperstar/Freeipik.com | Seite 28: Rasa Kasparaviciene, unsplash.com | Seite 29: Andechser; Upländer; point 3D

commercial imaging Ltd., unsplash.com | Seite 30-31: Isabel Wolf-Gillespie; Jörg Kiel | Seite 32: Hans Zippert; unsplash.com; vecteezy.com

Hinweis: Wenn im Text z. B. vom "Verbraucher" die Rede ist, ist dies ein Zugeständnis an die Flüssigkeit der Sprache, gemeint sind natürlich jeweils Verbrau-cherinnen und Verbraucher.

Druck: www.druckerei-wilkniss.de

Das IG FÜR Magazin erscheint dreimal pro Jahr.
Die nächste Ausgabe erscheint im Juni 2023.
Redaktionsschluss: 30. Mai 2023.
Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit.
Ihre IG FÜR Redaktion



Briefe an die Redaktion



Sehr geehrter Herr Sedlmaier,

haben Sie vielen Dank für Ihre Nachricht.

Es freut mich sehr zu hören, dass Ihnen meine Anzeige in der Augsburger Allgemeinen Zeitung aufgefallen ist. Auch im Jahr 2023 kommen vielfältige Herausforderungen auf die EU zu und daher gilt es, dass wir in Brüssel die Weichen so justieren, dass für Bayern und Schwaben die besten Rahmenbedingungen gegeben sind.

Ehrenamtliches Engagement ist nicht zuletzt in Krisenzeiten, wie wir sie derzeit erleben, von enormer Bedeutung. Ihre Arbeit und die beachtenswerten Resultate kann ich daher nur beglückwünschen.

Ich wünsche Ihnen auch weiterhin viel Erfolg bei Ihrer ehrenamtlichen Arbeit. Ich hoffe Sie verbringen eine besinnliche Adventszeit und wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein frohes Weihnachtsfest sowie einen guten Start in das kommende Jahr 2023.

Mit freundlichen Grüßen

Markus Ferber
MdEP



Gerade gelesen und verschlungen ...

Bücher meines ersten Mentors Georg Sedlmaier, ehemaliger Vorstand von tegut ... gute Lebensmittel GmbH & Co. KG und Gründer der IG FÜR gesunde

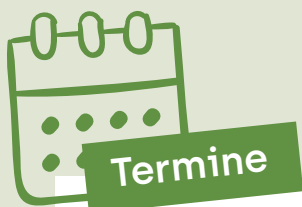
Lebensmittel. Einiges von ihm niedergeschriebene habe ich selbst erlebt, vieles Weitere hat mich sehr inspiriert und beeindruckt.

Es sind sehr oft die kleinen Dinge, auf die es bei der Zusammenarbeit, bei der beruflichen Entwicklung und im täglichen Leben ankommt. Unplanbare Begegnungen, unvorhersehbare Glücksmomente wenn man sie denn wahrnimmt und zulässt und die kleinen Schritte im Hinblick auf das große Ganze.

In diesem Sinne einen schönen Sonntag und einen guten Wochenstart mit Glücksmomenten und inspirierenden Begegnungen!

Mit freundlichen Grüßen

Jörg Kiel



Fulda

Mo 06.03. VORTRAG

„Den Blutdruck auf natürliche Weise lenken mit Kneipp“ | Gisela Antor, Kneipp-Gesundheitstrainerin

🕒 17 bis 19 Uhr 📍 tegut ... Zentrale (bistro) in Fulda

Mo 05.06. VORTRAG

„Die Macht der Haltung“ | Thomas Frankenbach, Gesundheitswissenschaftler, Bewegungstrainer und Buch-Erfolgsautor

🕒 17 bis 19 Uhr 📍 tegut ... Zentrale (bistro) in Fulda

Mo 17.04. VORTRAG

„Ernährung im Alter – Mangel vorbeugen“ | Dr. Petra Kühne, AKE Arbeitskreis für Ernährungsforschung

🕒 17 bis 19 Uhr 📍 tegut ... Zentrale (bistro) in Fulda

Eintritt jeweils frei – Spenden erwünscht.
Zutritt auch für Nichtmitglieder.

Fr 21. – Sa 22.04.

IG FÜR Vorstandsklausur

📍 Baden Baden

Di 20.06.

Jahresversammlung der Initiative nachhaltiges Wirtschaften

📍 Frankfurt am Main, Haus am Dom

Fr 06. – Sa 07.10.

Jahresmitgliederversammlung

📍 Fulda, Tagungskloster Frauenberg

Unsere Neuen Mitglieder

Wir freuen uns über 5 neue Mitglieder!

Sarah Kirstin Schackmann, Studentin der Fachhochschule Fulda

Hans Peter Nägele, Startup Unternehmen Vertriebsleiter, Kempten

Jörg Kiel, Petersberg Lebensmittelkaufmann, Fulda

Claudia Benz, Journalistin, Kempten

Simone Vogler, Kreisbäuerin Andreashof, Oberstdorf

Ergebnis des letzten Spendenaufrufs

Gemeinsam haben wir eine Gesamtsumme erreicht von:

€ 5.200

Wir bedanken uns für das damit verbundene Vertrauen in die IG FÜR!

Spendenkonto:

IG FÜR gesunde Lebensmittel e. V.
Sparkasse Fulda

IBAN: DE69 5305 0180 0045 5332 88
BIC: HELADEF1FDS

Verwendungszweck: Spende

Offener Brief an Bundeskanzler Scholz

Von Testbiotech e.V.



Sehr geehrter Herr Bundeskanzler,

in den nächsten Wochen wird das Bundeskanzleramt viele Postkarten zum Thema ‚Neue Gentechnik‘ erhalten, die von Testbiotech initiiert und in Umlauf gebracht wurden (siehe Anlage¹). Wir knüpfen mit dieser Aktivität an Ihr Schreiben vom Juni 2021 an.

Damals hatten Sie als Kanzlerkandidat geschrieben: „Auch für die neuen Gentechniken muss das Vorsorgeprinzip uneingeschränkt gelten. Risikoprüfung und Kennzeichnungspflicht müssen Sicherheit, Wahlfreiheit und Transparenz für die Verbraucher*innen, Lebensmittelherzeugung und Umwelt gewährleisten. Deshalb werde ich mich auch weiterhin auf allen Ebenen für eine strikte Regulierung der neuen Gentechniken einsetzen.“²

Für diese Antwort wollen wir uns noch einmal herzlich bedanken! Wir sehen darin ein wichtiges Signal, dass Ihnen das Thema Neue Gentechnik (NGT) wichtig ist und dass Sie sich mit Nachdruck für einen konsequenten Schutz von Mensch und Umwelt einsetzen.

Testbiotech hat sich seit dem Urteil des Europäischen Gerichtshofes im Jahr 2018 eingehend mit den technischen Potentialen und Risiken der Neuen Gentechnik befasst und dazu Berichte, Hintergründe und wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht. Wir kommen zu dem Ergebnis, dass das Urteil des Gerichtshofes, nach dem auch Organismen aus Neuer Gentechnik eine verpflichtende Risikoprüfung durchlaufen müssen, zutreffend ist. Zwar äußern sich aktuell viele anwendungsorientierte WissenschaftlerInnen

diesbezüglich anders – sie möchten, dass die neuen Verfahren weniger strikt reguliert werden. Dabei darf aber nicht übersehen werden, dass es im Fall der Neuen Gentechnik überhaupt nur wenige WissenschaftlerInnen gibt, die sich, unabhängig von Verwertungsinteressen an der Neuen Gentechnik, mit Risikoforschung befassen.

Inzwischen sind erste Ideen der EU-Kommission für die künftige Regulierung von NGT-Pflanzen erkennbar, die dazu führen würden, dass die bisherigen Standards der Zulassungsprüfung deutlich abgesenkt würden. In dieser Situation ist es wichtig, sich über die wissenschaftlichen Grundlagen zu informieren und hier insbesondere die Unterschiede zwischen Gentechnik und Züchtung zu berücksichtigen. Die spezifischen Unterschiede zwischen Gentechnik und konventioneller Züchtung (oder natürlichen Prozessen) sind leicht zu übersehen, können aber für VerbraucherInnen und die Umwelt schwerwiegende Konsequenzen haben. Wir legen dazu eine kurze Anlage¹ mit einigen wichtigen Argumenten und zentralen Punkten bei.

Wichtig ist es, die Kontrolle über Freisetzungen von NGT-Organismen zu behalten, weil diese sonst die Funktion der Ökosysteme erheblich stören und ggf. auch zum Kippen bringen können. Ähnlich wie bei der Verschmutzung der Umwelt mit Plastik und Chemikalien muss es nicht immer ein bestimmter gentechnisch veränderter Organismus sein, der die Probleme verursacht, vielmehr kann die Gesamtheit unterschiedlicher Auswirkungen von Gentechnik-Organismen auf die Umwelt entscheidend sein.

NEUE GENTECHNIK? ZÜCHTUNG? EVOLUTION?

Wir kennen den Unterschied!



Jetzt Mitmachen!

Die Unterschiede zwischen Neuer Gentechnik (NGT) und bisheriger Züchtung sind leicht zu übersehen, können für Mensch aber schwerwiegende Konsequenzen haben.

Machen Sie mit: Erinnern Sie die Politik an ihre Verantwortung!



bit.ly/3XVZwg5

"Auch für die neuen Gentechniken muss das Vorsorgeprinzip uneingeschränkt gelten."

Olaf Scholz, Bundeskanzler, Juni 2021

Vor diesem Hintergrund ist Testbiotech nicht gegen weitere Forschung, sieht aber die Notwendigkeit, dass die Art und Menge der Organismen, die man ggf. in die Umwelt freisetzt, strikt kontrolliert und begrenzt und insbesondere eine unkontrollierte Ausbreitung verhindert werden muss. Dazu müssen alle gentechnisch veränderten Organismen auch in Zukunft einer Zulassungsprüfung unterliegen und ggf. nach einer Inverkehrbringung auch rückverfolgbar sein.

Sehr geehrter Herr Bundeskanzler, unsere Aktivität wird mit allem nötigen Respekt vor Ihrer Person und Ihrem Amt begleitet. Wir hoffen, Ihnen die Gelegenheit zu einer erneuten klaren Positionierung zu bieten. Gerne sind wir auch zum direkten Gespräch bereit. Wir hoffen darauf, dass die Bundesregierung in Brüssel tatsächlich mit Nachdruck für eine strikte Regulierung der Neuen Gentechnik eintreten wird.

Im Rahmen der Zulassungsprüfung müssen nicht nur die beabsichtigten, sondern auch die unbeabsichtigten genetischen Veränderungen im Hinblick auf ihre Risiken für Mensch und Umwelt bewertet werden. Zusätzlich müsste eine umfassende Technikfolgenabschätzung

durchgeführt werden, bevor die Neue Gentechnik in der Landwirtschaft zum Einsatz kommen könnte.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Christoph Then, Geschäftsführung Testbiotech e.V.

1. Anlage: "Warum Pflanzen und Tieren aus Neuer Gentechnik auf Risiken untersucht und Freisetzungen kontrolliert werden müssen"
2. www.testbiotech.org/aktuelles/kanzlerkandidatInnen-reagieren-auf-aufruf-zur-neuen-gentechnik



Dr. Christoph Then
Geschäftsführung,
Testbiotech e.V. und Mitglied
des wissenschaftlichen
Beirats der IG FÜR

 [testbiotech.org](https://www.testbiotech.org)

Ökolandbau muss gentechnikfrei bleiben!

Von Biokreis e. V.



Anlässlich des EU Organic Day mahnte der Bioverband Biokreis ein Grundprinzip des Ökolandbaus an: die Gentechnikfreiheit von Bio-Produkten. Sie ist aktuell gefährdet.

Im Juli 2018 hatte der Europäische Gerichtshof entschieden: Auch neue gentechnische Verfahren fallen unter die geltende Gesetzesregelung. 2021 startete die EU-Kommission eine Initiative mit dem Ziel, das Gentechnikgesetz zu revidieren. Nun steht im Raum, neue Verfahren wie CRISPR/Cas aus dem derzeitigen Gesetzesrahmen herauszulösen. Kommt es so weit, könnten Lebensmittel, die durch diese Gentechnikverfahren entstanden sind, auf unsere Teller gelangen. Regulierungen wie die eingehende Risikoprüfung vor der Zulassung sowie die Kennzeichnungspflicht und Rückverfolgbarkeit drohen damit umgangen zu werden.

Der Bioverband Biokreis setzt sich gegen eine Deregulierung der Gentechnik ein. Dies widerspricht nicht nur dem in der EU geltenden Vorsorgeprinzip, sondern gefährdet die Existenz der gentechnikfreien Landwirtschaft. Bio-BäuerInnen könnten die Gentechnikfreiheit ökologischer Produkte nicht mehr sicherstellen, genauso wenig wie Unternehmen der Lebensmittelverarbeitung oder des Handels. VerbraucherInnen hätten keine Wahlfreiheit mehr. Biokreis-Geschäftsführer Josef Brunnbauer benennt die massiven Folgen für ökologisch wirtschaftende Betriebe: „Eine Koexistenz von gentechnisch veränderten Pflanzen auf dem Acker und gentechnikfreiem Anbau gibt es nicht. Kosten und Kontrollaufwand für Bio-Betriebe würden steigen und Märkte wegbrechen mit dem Ergebnis, dass viele Bio-Betriebe aufgeben werden. Eine Deregulierung der Gentechnik bedeutet

einen Frontalangriff auf den Ökolandbau und die Nachhaltigkeitsziele des europäischen Green Deals.“

Um in der Debatte um die Gesetzgebung zur Gentechnik mit deutlicher Stimme zu sprechen, erhält der Biokreis Unterstützung aus der Praxis: Biokreis-Bäuerin Barbara Endraß beschäftigt sich mit Gentechnik und ist seit Jahrzehnten in diesem Bereich aktiv. Seit Mai 2022 vertritt sie den Biokreis in der AG Gentechnik des BÖLW: „Mit den neuen Gentechnikverfahren gehen Versprechen einher, schneller Lösungen für Hunger- und Klimakrise zu finden. Die gleichen Versprechungen gab es schon bei den alten Gentechniken. Denn das eigentliche Ziel der Saatgutkonzerne ist es, auch mit den Neuen Gentechniken die Patentierung von Saatgut voranzutreiben. Oft kommen auch die notwendigen Pestizide aus demselben Konzern, wie im Falle der Bayer AG seit der Übernahme von Monsanto. Und dabei geht es um sehr viel Geld.“ Eine strukturell diverse Landwirtschaft, die mit der genetischen Vielfalt vorhandener Sorten arbeitet und züchtet, ist den Herausforderungen der Zukunft am besten gewachsen. Dafür steht der ökologische Landbau.

Der Biokreis fordert gemeinsam mit anderen Organisationen, dass auch die Neuen Gentechniken streng reguliert bleiben und ruft zur Unterzeichnung der europäischen Gentechnik-Petition beim Biodachverband BÖLW auf:



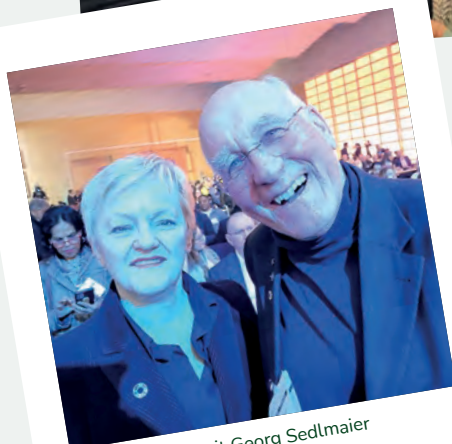
 boelw.de/gvopetition

Impressionen: Biofach 2023

v.l.n.r.:
Ehepaar Jacobi
mit einem Gast
und Georg
Sedlmaier auf
der Biofach 2023



BIOFACH2023
into organic



Renate Künast mit Georg Sedlmaier



Peter Röhrig, BÖLW, mit Georg Sedlmaier



Georg Sedlmaier mit Stephan Paulke
(Geschäftsführer EgeSun GmbH)



Tina Andres, BÖLW, mit Georg Sedlmaier

Illustration by Freepik.com

Wahre Preise

Von Jürgen Berens von Rautenfeld



Gelungener Post-Corona-Restart der Biofach und Vivaness vom 14. bis 17. Februar 2023 in Nürnberg.

Die Biofach ist zurück. Auch wenn die rund 36.000 Fachbesucher und 2.765 Aussteller noch um 25% hinter den Teilnehmerzahlen aus der vor-Corona-Messe im Februar 2020 zurückblieben, war der internationale Auftakt der Biobranche von Zuversicht und Aufbruchsstimmung geprägt. So hat die Wirtschaft die politische Zielvorgabe 30% ökologisch erzeugter Produkte im Jahr 2030 fest im Blick, bei aktuell erst unter 7% Bioanteil am Lebensmittel-Gesamtmarkt.

„Wir befinden uns inmitten von Zeitenwende und Multi-krise: Denn ob Energie-, Klima- oder Artenkrise, wir müssen jetzt die richtigen Antworten geben. Und Bio gibt unmittelbare, funktionale und zukunftsweisende Antworten für eine sozial-ökologische Transformation und damit enkeltaugliche Land- und Lebensmittelwirtschaft innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen“ so Tina Andres, Vorstandsvorsitzende des Bunds für Ökologische Lebensmittelwirtschaft e. V. (BÖLW) und somit nationaler ideeller Träger der Biofach.

2022 war kein einfaches Jahr für die Biobranche. Obwohl inzwischen jeder siebte Hof ökologisch wirtschaftet und allein im vergangenen Jahr 784 konventionelle Betriebe neu auf Bio umstellten, konnte der deutsche Lebensmittelmarkt mit insgesamt 15,31 Mrd. Euro nicht an die Wachstumsjahre 2020/21 anknüpfen und verlor unterm Strich 3,5 Prozent. Inflationsgetrieben wuchsen lediglich die über den Lebensmitteleinzelhandel (LEH) abgesetzten Bioprodukte um 3,2 Prozent. Dramatische Umsatzrück-

gänge von über 12 Prozent musste der Naturkostfachhandel im vergangenen Jahr verkraften und liegt damit fast wieder auf dem Vor-Corona-Niveau. Dabei ist der Trend zu nachhaltig erzeugten Lebensmitteln laut aktuellen Umfragen ungebrochen. Allerdings verlagern Biokunde und Biokundin ihre Einkäufe zunehmend auf günstigere Alternativen, wie sie insbesondere der LEH (Supermärkte inkl. Discount und Drogerie) mit seinen Eigenmarken anbietet. Inzwischen gehen zwei von drei Euro für ökologisch erzeugte Produkte über die Scannerkassen des LEH.

"Inzwischen gehen zwei von drei Euro für ökologisch erzeugte Produkte über die Scannerkassen des LEH."

Politisches Hauptthema auf der diesjährigen Biofach war das Thema „True Cost Accounting“, also der Versuch alle gesellschaftlich zunehmend wichtigen Parameter von der Erzeugung bis zum Konsum in die Preisfindung von Lebensmitteln mit einzubeziehen. So sieht Silvia Bender, Staatssekretärin im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), eine der Hauptaufgaben ihres Ministeriums darin, zukünftig auch soziale, kulturelle

Von links: Peter Hauk (CDU), Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Baden-Württemberg, Tina Andres, Vorstandsvorsitzende des Bunds für Ökologische Lebensmittelwirtschaft e.V. (BÖLW), Peter Röhrig, Geschäftsführender Vorstand BÖLW, Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir (Bündnis 90/Die Grünen) und Prof. Dr. Reinhard Töpfer, Institutsleiter Rebenzüchtung des Bundesforschungsinstituts Julius Kühn-Institut zu Gast auf dem Stand des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Foto: Jürgen Berens von Rautenfeld

BIOFACH2023

into organic

und klimagerechte Werte in der Produktion von Lebensmitteln mit einzukalkulieren. Nur so ließen sich die wahren Preise für die Gesellschaft abbilden und die Leistung insbesondere des ökologischen Landbaus u.a. für Artenvielfalt und enkeltauglicher Produktion gerecht vergüten. Mit dem Ziel, diese wahren Preise entweder über die Ladentheke oder übergangsweise mittels staatlicher Transferleistungen zu honorieren. Auf der anderen Seite dürften ökologisch und soziale Schlechtleistungen nicht mehr durch Subventionen vergütet werden. Es könne nicht sein, dass die bisherige, nicht nachhaltige Produktion von Lebensmitteln uns als Gesellschaft jährlich ca. 90 Mrd. Euro koste, so Silvia Bender in Ihrem politischen Statement. Als Beispiele für die bisherige Vergesellschaftung von Produktionskosten führte sie zunehmende Fälle von Adipositas bei Kindern und Diabetes Typ 2 an.

Abschließend zur diesjährigen Biofach und Vivaness zog Messechefin Petra Wolf ein positives Fazit: „Voller Kraft und mit Strategien für die Zukunft präsentierten sich die Akteure hier bei uns in Nürnberg. Es ist tief berührend und erfüllt mich auch persönlich mit großer Freude, welch positive Stimmung in den Hallen zu spüren war. Es ist bemerkenswert, wie vielfältig, inspirierend, lösungsorientiert und nach vorne gewandt diese Branche ist. Bio bleibt und Bio ist Zukunft!“.



Peter Hauk (CDU), Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Baden-Württemberg und Georg Sedlmaier.

Die Biofach und Vivaness 2024 findet das nächste Mal vom 13. bis 16. Februar 2024 im Messezentrum Nürnberg statt.

Brief an Cem Özdemir

Von Georg Sedlmaier

Sehr geschätzter Herr Bundesminister Cem Özdemir,

als Gründer der IG FÜR gesunde Lebensmittel e. V. bitte ich, sehr höflich, aber nicht minder dringend, um Ihre so wichtige Unterstützung.

Wichtig ist es, die Kontrolle über die Freisetzen von NGT-Organismen zu behalten, weil diese sonst die Funktion der Ökosysteme erheblich stören und ggf. auch zum Kippen bringen können. Bitte sh. Bundeskanzler Brief vom 20. Jan. 2023 und Anlage Testbiotech 20-1-2023; Anlage: Warum Pflanzen und Tiere aus Neuer Gentechnik auf Risiken untersucht und Freisetzen kontrolliert werden müssen.

Bäuerliche Familienbetriebe erhalten und das Fachgespräch suchen: ich habe den Andreashof der Kreisbäuerin Simone Vogler im Oberallgäu besucht und lege als Anlage deren sechs Punkteliste vom 19. Januar für Sie ebenfalls bei.

Ich wünsche Ihnen für Ihre großen Aufgaben für das Gemeinwohl wieder viel Mut, Humor und Wahrheitsliebe.

Freundliche Grüße



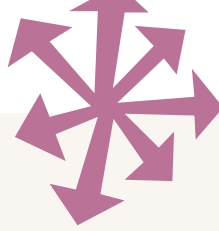
Georg Sedlmaier

Lebensmittelkaufmann und
IG FÜR Gründer

Georg Sedlmaier mit Cem Özdemir
auf der Biofach 2023



IG FÜR Unterwegs



Erneutes Treffen im Kemptener Rathaus mit Dr. Auma Obama



In Kempten mit dem Bayerischen Ministerpräsidenten Markus Söder



Besuch bei der Oberstdorfer Kreisbäuerin Simone Vogler



V. l. n. r.: Paul Werner Hildebrand, Ralf Lokay, mit der hessischen Umweltministerin Priska Hinz und Georg Sedlmaier



Ernährung ist Beziehung

Von Petra Kühne



Wir Menschen nehmen mit der Nahrung, dem Atmen und den Wahrnehmungen Kontakt zu anderen Menschen, der Natur, Wasser, Luft und Wärme auf. Wir treten in Beziehung durch unsere Nahrung. Aber wie aktuell ist die Umsetzung der anthroposophischen Ernährung?

Die Wechselwirkungen

Ohne andere Menschen können wir nicht leben und uns nicht ernähren, bis auf wenige Einsiedler. Den Saatgutzüchter, der die Nahrungssorten entwickelt, den Landwirt, der sie anbaut, den Verarbeiter, der die Lebensmittel verändert, den Händler, der sie erfasst und anbietet und den Koch oder die Köchin, die sie zubereitet. Sie alle arbeiten für die Verbraucher, sind auch selbst Verbraucher. Das Bewusstsein von dieser sozialen Beziehung, der Wechselwirkung untereinander, schafft die Verbindung und ist letztlich ein Friedenselement. Rudolf Steiner lag sehr daran, den Menschen neben dem statischen Ursache-Wirkung-Denken ein Denken in Kreisläufen, in Wechselbeziehungen nahe zu bringen. Das Ursache-Wirkung Prinzip gehört zu unlebendigen Welt der Physik, ein dynamisches Denken der Zusammenhänge und Wechselwirkungen dagegen zur lebendigen Welt der Pflanzen und Tiere sowie den sozialen Kontakten der Menschen. Der Saatgutzüchter kann eine neue Sorte züchten, wenn niemand sie anbauen will, entsteht keine Beziehung. Bei erfolgreichem Anbau bekommt er positive Rückmeldungen und Bestellungen. Verbraucher sollen sich z.B. über die Bedingungen der Erzeugung, über Mengen und Preise einigen. Keine leichte Aufgabe, was bereits die Landwirte und Verarbeiter betrifft. Oftmals wird der Verbraucher als drittes Element „vergessen“. Man setzt ihn einfach

voraus, ein Punkt für etliche Fehlentwicklungen. Aber der Verbraucher ist nicht nur der Esser, sondern er verbindet etwas mit den Lebensmitteln, kann Anregungen geben und Verbesserungen, Verpflichtungen übernehmen. Im Rahmen von Fördervereinen oder „Solidarischer Landwirtschaft“ entstehen solche Verbindungen. Transparenz ist Voraussetzung. Hier wird deutlich, dass dies bei manchen Produkten gar nicht möglich oder nicht erwünscht ist. Wer will schon genauer in die Tierställe der Massenproduktion oder Schlachthöfe schauen? Aber dann geht man keine Beziehung zu dem Lebensmittel und den dahinterstehenden Menschen ein. Trotzdem existieren die Bedingungen und werden durch den Kauf solcher Lebensmittel weiter getragen. Sicher sind die Bedingungen nicht immer deutlich und klar, zu differenziert und global sind die Handelsstrukturen. Je einfacher ein Produkt ist, je regionaler seine Herkunft, umso besser kann man sich orientieren, Kontakt mit den Erzeugern aufnehmen, seinen Händler befragen.

Essen ist egoistisch und verbindend

Essen muss jeder selbst, ein Verzicht zugunsten anderer ist nur begrenzte Zeit möglich. Der Stoffwechsel meldet sich mit Hunger, einem der stärksten Instinkte. Daher ist die Grundversorgung mit Essen eine auf sich selbst bezogene Handlung, um zu leben. Das Essen hat auch

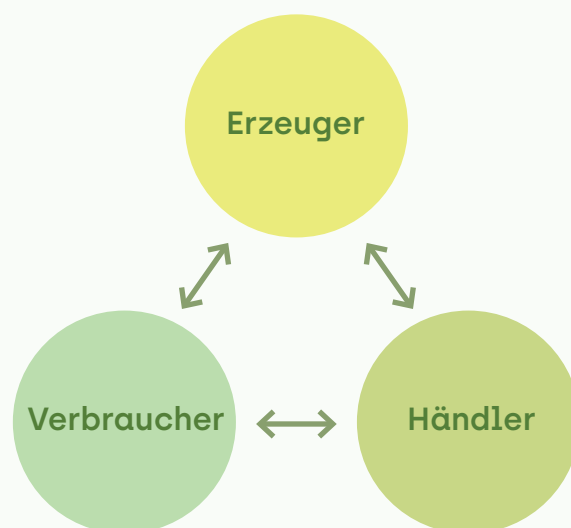
einen egoistischen, trennenden Aspekt auf der physisch-lebendigen Ebene. Es gibt auch einen verbindenden: die Esskultur. Die Tischgemeinschaft schafft Beziehungen in der Familie, zwischen Kollegen, Mitschülern oder im Kindergarten. Gerade bei den Kleinen kann man oft erleben, dass sie in Gemeinschaft etwas essen, was sie allein nicht verzehren würden. Das gemeinsame Mahl stammt aus Urzeiten, wo der Stamm zusammen die Nahrung besorgte und verzehrte. Bis heute verbindet ein „Arbeitsessen“, ein gemeinsamer Restaurantbesuch die Menschen. Auch Essensgebote und -verbote z.B. in Religionen hatten solche Aufgabe. Gleichzeitig grenzen sie die Gruppe gegenüber anderen ab. Es war ein Fortschritt der Menschheitsentwicklung, als man sich aus engen Gruppenbeziehungen lösen konnte und frei in Bezug auf die Ernährung wurde. Der Fortschritt, der mit der Neuzeit in Europa einsetzte, brachte ein Lösen aus diesen Gruppen hin zum individuellen Ich. In dieser Phase steht die Menschheit bis heute.

"Dass sich heute viele Menschen aufgrund ihrer Diät vom gemeinsamen Essen isolieren, zeigt wie sich die Gesellschaft geändert hat."

Individualisierung und Gemeinschaft

Der Wohlstand vieler Länder brachte eine nie gekannte Auswahl und Menge beim Lebensmittelangebot mit sich. Durch Reisen kam Interesse für ausländische Gerichte auf, der Speiseplan erweiterte sich. Religiöse Regeln wie in katholischen Gegenden freitags auf Fleisch zu verzichten und Fisch zu essen, verschwanden oder blieben als bloße Tradition. Damit lösten sich äußere Begrenzungen im Bereich der Ernährung auf.

Gleichzeitig begannen Menschen sich freiwillig selbst Ernährungsregeln und -gebote zu geben aus ethischen Gründen wie mit dem Vegetarismus, der bereits im 19. Jh. entstand oder der veganen Ernährung, die heute aktuell ist. Beschränkungen aus gesundheitlichen Erwägungen wie gluten-, zucker- oder laktosefreier Ernährung werden auch von Menschen erprobt, die selbst an keiner Unverträglichkeit leiden. Persönliche Veränderungen der Ernährungsweise wie low carb, ketogen oder mediterran haben sich verbreitet. Jede Diät, die jemand zeitweise oder dauernd zur Gesundheit verzehren muss, beschränkt die Auswahl und isoliert vom gemeinsamen Essen. Dass heute viele Menschen dies freiwillig durchführen, zeigt wie sich die Gesellschaft geändert hat. Ernährung zeigt immer eine Dynamik im Sozialen.



Die Gemeinschaft – Erleben im Stoffwechsel

Heute sind wir dazu aufgerufen, die Beziehungen, die durch das Essen entstehen, gedanklich und mitfühlend zu durchdringen. Wer hat die Lebensmittel erzeugt, verarbeitet und zubereitet? Dieses Denken lässt Verantwortung entstehen. Nicht mehr ein Verharren in der Tradition, in von außen kommenden Essensvorschriften, sondern ein eigener Umgang ist gefordert. Diese Freiheit, die der Wohlstand ermöglicht, erfordert auch die Verantwortung einmal auf etwas zu verzichten. Dies zeigt unabhängige Individualität. Rudolf Steiner sprach einmal von antisozialen und egoistischen Trieben, die die zunehmende Individualisierung mit sich bringen kann. Dem gegenüber muss ein neuer freier Umgang der Gemeinschaft und Verantwortung erlernt werden. Die Ernährung ist ein Gebiet, wo solch vernetztes Denken und Handeln erprobt werden kann.



Dr. sc. arg. Petra Kühne
Ernährungswissenschaftlerin,
Leiterin des AKE



ak-ernaehrung.de

Tierprodukte reduzieren mit "Plant Potential"

Von Albert Schweitzer Stiftung

Das Ernährungssystem befindet sich im Umbruch: Pflanzliche Lebensmittel spielen eine immer größere Rolle. Der Markt für Alternativprodukte boomt und bringt Rekordumsätze, während der Fleischverzehr sinkt. Analysten prognostizieren, dass Tierprodukte noch innerhalb dieses Jahrzehnts drastisch an Relevanz verlieren werden. In der Zukunft ist absehbar, dass diejenigen Unternehmen profitieren werden, die sich frühzeitig und mit überzeugenden Konzepten im Bereich pflanzlicher Produkte positionieren. Zudem können mögliche Risiken, die auf den globalen Märkten in den nächsten Jahrzehnten zu erwarten sind, durch eine Reduktion von Tierprodukten vermieden werden.

Reduktion ist nachhaltig und gut fürs Klima

Die Erzeugung von Fleisch und anderen Tierprodukten hat weitreichende negative Auswirkungen auf die Umwelt. Fast 70 % der gesamten direkten Treibhausgas-Emissionen unserer Ernährung stammen aus der Erzeugung von Produkten tierischen Ursprungs – pflanzliche Produkte verantworten lediglich ein Drittel. Pflanzliche Proteine aus lokalem Anbau – etwa Soja und andere Hülsenfrüchte – haben deutliche ökologische Vorteile gegenüber tierischen Proteinen. Sie können zudem Transportwege verkürzen, regionale Strukturen stärken und Biodiversitätsverlusten vorbeugen.

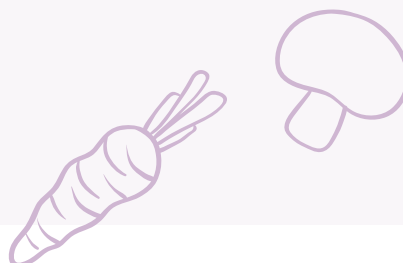
Pflanzliche Lebensmittel sparen Energie

Die steigenden Strompreise werden zu einem branchenübergreifenden Problem. In besonderem Maße sind jedoch die Wirtschaftszweige betroffen, die überdurchschnittlich viel Energie verbrauchen. Studien zeigen zudem, dass die Produktion tierischer Lebensmittel meist deutlich mehr Energie benötigt als die Herstellung pflanzlicher Alternativen. Produzenten tierischer

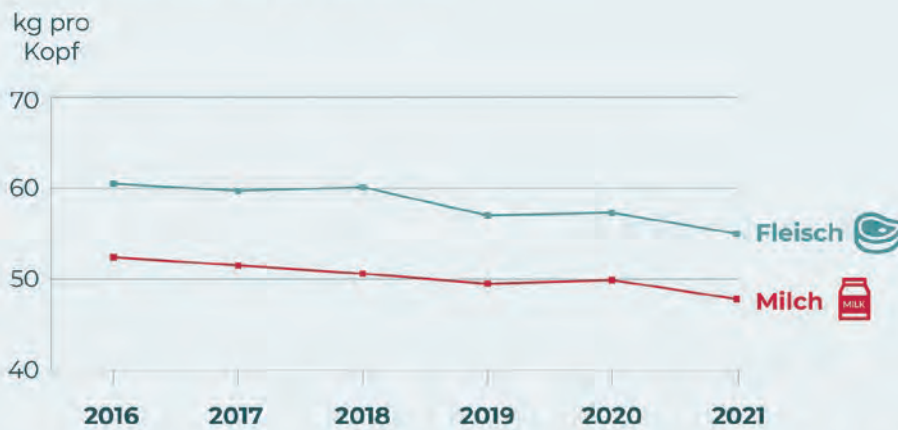
Um mindestens 75 % müssen Industrieländer ihren Fleischkonsum reduzieren, um irreparable Schäden an Klima, Umwelt und Artenvielfalt zu verhindern



Albert Schweitzer Stiftung 2022;
Datenquelle: © Parlasca und Qaim, 2022



Der Konsum tierischer Produkte sinkt



Albert Schweitzer Stiftung 2022;
Datenquelle: © Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 2022.



Lebensmittel warnen schon jetzt vor steigenden Preisen, Lieferengpässen und -ausfällen. Durch eine ressourcenschonende Produktion pflanzlicher Lebensmittel schützen Lebensmittelhersteller nicht nur unsere Umwelt, sondern auch sich selbst vor steigenden Kosten, die insbesondere während der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen.

Pflanzliche Ernährung ist gut für die Gesundheit

Der hohe Verzehr von Fleisch und Tierprodukten ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Darunter fallen beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Magen- und Dickdarmkrebs sowie für koronare Herzerkrankungen und Herzinfarkte. Die Landwirtschaft trägt außerdem durch die Luftverschmutzung mit Ammoniakemissionen, Feinstaub und Ozon zu Erkrankungen wie Bronchitis, Asthma und Lungenkrebs bei. Eine überwiegend pflanzliche Ernährung sorgt dagegen für eine geringere Kalorienaufnahme, eine längere Sättigung aufgrund der enthaltenen Ballaststoffe sowie eine höhere Zufuhr von gesundheitsfördernden Stoffen wie sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralien.

Der Fleischkonsum sinkt bereits

In Deutschland ist der Fleischverzehr seit 2016 um 9 % gesunken und liegt aktuell bei 55 kg pro Person. Der Verzehr von Kuhmilch in Deutschland ist seit 2016 ebenfalls um 9 % zurückgegangen. Der EU-Agrarbericht prognostiziert für das laufende Jahrzehnt ein Sinken des Fleischkonsums. Prognosen sehen zudem eine drastische Reduktion der Tierhaltung in den nächsten Jahren und Jahrzehnten. Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft sind gut beraten, diesen Trend

ernst zu nehmen und mit pflanzliche(re)n Produkten sowie einer Reduktion tierischer Produkte im Portfolio auf die Entwicklung zu reagieren.

Wie kann Plant Potential helfen?

Mit Plant Potential hat die Albert Schweitzer Stiftung ein Konzept entwickelt, dass in dieser Form in Deutschland einmalig ist: Die Stiftung unterstützt Unternehmen umfassend dabei, Tierprodukte in ihrer Lieferkette zu reduzieren und sich somit zukunftssicher aufzustellen. Das Angebot ist für die teilnehmenden Unternehmen kostenlos. Nach der Erfassung von Status Quo sowie

9%

Rückgang des Fleisch- und Milchkonsums in Deutschland seit 2016

Quelle: BLE



Potenzialen geht es in die konkrete, maßgeschneiderte Umsetzung. Dabei helfen detailliert ausgearbeitete Handlungsempfehlungen und Fallstudien zu unterschiedlichen Themenfeldern. Zu den möglichen Themen gehören beispielsweise die pflanzliche Produktentwicklung, eine erfolgreiche Preisgestaltung, Marketingkampagnen für das pflanzliche Portfolio und die zielgruppenoptimierte Kommunikation.



plant-potential.org



Klimaneutralität im Fokus der Green-Claims

Von Lukas Fox, BNW

klimaneutral
umweltneutral
100% recyclebar
plastikfrei
green



Als Green Claims werden umweltbezogene Aussagen auf Produkten bezeichnet. Unternehmen nutzen solche Aussagen um zu zeigen, wie ihr Produkt auf das Klima oder die Umwelt wirkt und um damit zu werben. Durch intransparente Angaben, werden solche Labels oft mit Greenwashing in Verbindung gebracht. Die EU will dem, mit ihrer Richtlinie zu umweltbezogenen Aussagen, Einhalt gebieten.

Viele Menschen haben die Fußball-WM dieses Jahr zwar nicht geschaut, doch wer eingeschaltet hat, dem wird es vielleicht auch aufgefallen sein: Die FIFA wirbt mit einem „klimaneutralen“ Turnier und belebt damit eine lange Debatte um Green Claims und falschen Werbeversprechen mit angeblich klimafreundlichen Produkten wieder.

Während es bei einem Fußballturnier, das in einem Wüstenstaat wie Katar stattfindet, offensichtlich ist, dass an dem Versprechen der Klimaneutralität wohl wenig bis gar nichts dran ist, können unklare und nicht-standardisierte Labels auch auf anderen Produkten Verbraucher:innen in die Irre führen. Heute gibt es in so gut wie jeder Produktkategorie Angebote mit den Labels wie „klimaneutral“, „klimapositiv“, „CO₂-neutral“ und anderen, die suggerieren, dass das Produkt keine oder sogar negative CO₂-Emissionen hat. Dies ist allerdings schwerlich möglich. Die Klimaneutralität eines Produktes bezieht sich in aller Regel darauf, dass CO₂-Emissionen vermieden und reduziert wurden, aber vor allem, dass die verbliebenen restlichen Emissionen aus der Herstellung des Produktes im Nachhinein kompensiert werden. Der Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. (VZBV) weist darauf hin, dass auf Produktebene „Klimaneutralität“ nie herzustellen sei, denn der Produktions- und Vertriebsprozess emittiert grundsätzlich Treibhausgase. Auch die Deutsche Umwelthilfe (DUH) sieht Werbung mit vermeint-

licher „Klimaneutralität“ kritisch und hat Mitte diesen Jahres gegen acht Unternehmen rechtliche Verfahren wegen irreführender Werbeversprechen eingeleitet.

„Irreführende Werbung und widersprüchliche Nachhaltigkeits-Scores schaden am Ende vor allem Unternehmen die tatsächlich nachhaltig produzieren.“

Denn bei der Kompensation der angefallenen CO₂-Mengen ergeben sich Probleme: In vielen Fällen ist nicht nachvollziehbar, welche Emissionen wie reduziert werden. Das „klimaneutrale“ Produkt suggeriert, dass die Emissionen vollständig reduziert und kompensiert seien, wie und wo dies vollzogen wurde, ist in den wenigsten Fällen nachvollziehbar. Abhilfe kann hier Transparenz bei der eigenen Vermeidung, Reduktion und Kompensation von CO₂-Emissionen bieten. Zahlreiche Unternehmen arbeiten dabei mit Berichten über ihre Kompensation. Doch auch die Kompensation an sich führt in manchen Fällen zu Nachhaltigkeitsproblemen. So kommt es

laut dem VZBV oft zu mehrfach Bilanzierung von Kompensationsprojekten, beispielsweise einmal in der Bilanz eines Unternehmens, das seine Produkte „klima-neutral“ vermarkten möchte und dazu seine Emissionen kompensiert und dann nochmals in den Bilanzen des Staates, in denen die jeweiligen Kompensationsprojekte durchgeführt werden.

Leitfaden des Umweltbundesamtes

Was deutlich wird: Der Weg zu „klimapositiv“ oder einem echten „positiven Handabdruck“ ist für unsere Wirtschaft und unsere Gesellschaft noch weit. Daher haben Anbieter von Kompensationslösungen unbedingt ihre Daseinsberechtigung, weil sie uns auf diesem Weg dringend benötigte Zeit verschaffen. Das Angebot ist groß und die Kosten, die für die CO₂-Kompensation anfallen, variieren stark. Was bei der CO₂-Kompensation zu beachten ist und wie Unternehmen und Privatpersonen wirklich nachhaltig kompensieren, hat das Umweltbundesamt in seinem Leitfaden zusammengefasst (siehe: bit.ly/2SpM99q).



Greenwashing Verbot auf EU-Ebene

Dem Thema hat sich auch die Europäische Union angenommen. So sollte die Novelle der EU-Verbraucherschutzverordnung zukünftig die Verwendung von Green Claims stärker regeln, sodass kein Greenwashing damit einhergeht. Dabei konzentriert sich die Kommission auf Verbote in den folgenden Bereichen:

- vage Umweltversprechen, ohne überprüfbare Verpflichtungen oder unabhängige Kontrolle
- Klima-Siegel ohne Zertifizierungssystem oder ohne staatlich festgelegte Parameter
- irreführende oder ungenaue Werbeaussagen wie „CO₂-neutral“ oder „klimapositiv“

Im Mittelpunkt der Green Claim-Richtlinie stand bisher der Product Environment Footprint (PEF), eine Möglichkeit zur Messung der Nachhaltigkeit eines Produktes. Er soll die Vergleichbarkeit und Aussagekraft der Umweltleistung eines Produktes erhöhen. Jedoch steht der PEF seit seiner Bekanntmachung in der Kritik. Die Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller e. V. (AÖL) kritisiert, der PEF sei zu effizienz-orientiert um eine widerspruchsfreie und transparente Angabe zur Nachhaltigkeit eines Produktes zu geben. Bei einer effizienz-orientierten Systematik wird einberechnet, wie viel Ressourcen ein Produkt bei der Herstellung verbraucht. Dies würde aber einem Ei aus Käfighaltung eine bessere Bewertung geben als einem Ei aus Freilandhaltung. Ein Bio-Ei hätte die schlechteste Bewertung. Dies könne in der Konsequenz dazu führen, dass sich die ökologische Landwirtschaft trotz ihrer nachgewiesenen ganzheitlichen Systemleistungen für eine nachhaltige Agrarwirtschaft und den Klimaschutz nicht mehr lohnen könnte.

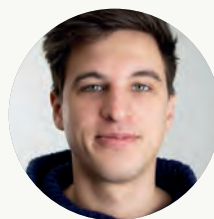
Darüber hinaus sei die standardisierte Datenbasis, die der PEF verwendet, nicht ausreichend, um die gesamte Kette der ökologischen Produktion abzubilden. So kritisieren auch nachhaltige Textilunternehmen, dass der PEF kein Mikroplastik und generell keine erdölbasierten Materialien in die Bewertungsmatrix mit einbeziehe. Die Unternehmen haben außerdem keine Möglichkeit dazu, ihre eigenen Emissionsdaten einzubringen, da feste Werte für eine jede Produktgruppe verwendet werden müssen. In der Textilindustrie bekäme ein Produkt aus Bio-Baumwolle auf diese Weise eine schlechtere Bewertung als eines aus Polyester.

Green-Claims untergraben echte Nachhaltigkeit

Irreführende Werbung und widersprüchliche Nachhaltigkeits-Scores schaden am Ende vor allem Unternehmen, die tatsächlich nachhaltig produzieren. Nachhaltigkeits-Pioniere wie Voelkel, Vaude, HiPP, follow food oder Lebensbaum, werden von neu aufkommenden intransparenten und irreführenden Labels in ihrem nachhaltigen Ansatz untergraben. Das ursprüngliche Ziel der Green-Claims-Initiative der Europäischen Kommission war, genau das zu verhindern. Doch der jetzt verschobene Entwurf war dazu nicht ausreichend genug ausgearbeitet.

Der BVNW fordert von der EU deshalb eine Weiterentwicklung schon vorhandener Siegel, um die Niedrigschwelligkeit für Verbraucher:innen zu gewährleisten und um Komplikationen mit vorhandenen Labels wie „Bio“ oder „Öko“ zu vermeiden. Der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) weist dazu auf den Planet-Score in Frankreich hin. Dieser sei leicht nachvollziehbar und dabei gleichzeitig komplex genug um alle Nachhaltigkeitsaspekte einzubeziehen. Problematisch am Planet-Score ist allerdings, dass auch er die standardisierten Daten des PEF verwendet, wodurch nachhaltiger produzierende Unternehmen benachteiligt werden, weil sie ihre spezifischen Emissionsdaten nicht selbst einbringen können.

Neben Nachhaltigkeitslabels gibt es weitere politische Maßnahmen, die klimafreundliche Produkte unterstützen und nachhaltigen Konsum fördern können.



Lukas Fox ist politischer Referent beim Bundesverband Nachhaltige Wirtschaft e. V. (BNW). Der Verband setzt sich als unabhängiger Unternehmerverband seit 1992 für Umwelt- und Klimaschutz ein. Der BNW steht für über 130.000 Arbeitsplätze. Seine mehr als 600 Mitgliedsunternehmen sind Vorreiter für nachhaltiges und soziales Wirtschaften.

 bnw-bundesverband.de

Lesenswertes für den Frühling

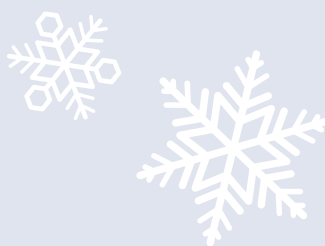
Von der IG FÜR Redaktion



Fleischkonsum und Klimaschutz?

Landwirtschaftliche Tierhaltung führt zu enormen Umweltproblemen und CO₂-Emissionen – schließt Fleischkonsum Klimaschutz also grundsätzlich aus? Nein, sagt Stefan Michel: Fleisch essen kann nachhaltig sein, solange man Maß hält, der Massentierhaltung Lebewohl sagt und das Fleisch von Weidetieren stammt.

Denn Rinder, Schafe und Ziegen in Freilandhaltung ernähren sich von Gras, das vor Ort wächst, und erhalten so artenreiches Weideland, das ebenso viel CO₂ speichert wie Wälder. Ein Buch, das mit gängigen Mythen aufräumt, differenziert argumentiert und eine neue Perspektive für eine klimafreundliche Ernährung eröffnet. oekom Verlag



Wasser – Ein Portrait

Zu lange schon nutzen wir Wasser zur Entsorgung. Mikroplastik, Erdöl, gesundheitsgefährdende Keime und andere, teils unsichtbare Schadstoffe werden in Meere, Flüsse, Seen und das Grundwasser eingeleitet. Auch die zunehmende Versauerung von Gewässern bedroht unsere Umwelt und unsere Gesundheit.

Wie hoch ist die Wasserverschmutzung verschiedener Flüsse und Seen weltweit? Wie sehen Lösungen aus, die einen sicheren Genuss von Trinkwasser möglich machen? Die Wasserexpertin Monique Bissen betrachtet das System Wasser aus allen Perspektiven und macht seine Rolle als Nahrungsmittel Nummer 1 deutlich. oekom Verlag



Wasser in Not – Portrait eines essenziellen Elements, das wir für unser Überleben brauchen

Monique Bissen
oekom Verlag, 2023
256 Seiten, Softcover, € 28,-
ISBN: 978-3-96238-403-6

Fleisch fürs Klima – Ein neuer Blick auf Artenschutz, Tierhaltung und nachhaltige Ernährung

Stefan Michel
oekom Verlag, April 2023
288 Seiten, Softcover, € 22,-
ISBN 978-3-98726-001-8





Das große Buch vom Fasten

Ruediger Dahlke
Arkana/Goldmann
Verlag, 2019
352 Seiten, Softcover, € 11,-
ISBN 978-3-442-22287-2

Ganzheitliches Heilfasten

Seit vier Jahrzehnten setzt sich Ruediger Dahlke intensiv mit dem gesundheitlichen Nutzen des Fastens auseinander. In verschiedensten Seminaren und Kursen haben Tausende von Fastenden unter seiner Anleitung einen ganzheitlichen Erfahrungsweg beschritten, der zu einer körperlichen und seelischen Reinigung führt. Dahlkes umfassendes Standardwerk mit ausführlichen Informationen zu sämtlichen Aspekten des Heilfastens liegt nun aktualisiert vor, erweitert um die neueste wissenschaftliche Forschung, aktuelle Erkenntnisse zum Fasten sowie zur richtigen Ernährung. Goldmann Verlag

Umweltschutz von Anfang an

Die Grundlagen für einen respektvollen Umgang mit der Natur werden schon in der Kita gelegt. Gemeinsam mit den Umweltpromis Marie und Nick erfahren die Kinder in diesem Buch zur Müllvermeidung, wie unser Müll getrennt wird und was damit passiert, nachdem ihn die Müllabfuhr abgeholt hat. Außerdem werden sie mit Experimenten anschaulich und spielerisch für Probleme wie Mikroplastik in den Weltmeeren sowie Luft und Umweltverschmutzung sensibilisiert. Gemeinsam entdecken die Kinder kreative und nachhaltige Upcycling- und Recycling-Ideen und wie sie in der Kita und Zuhause Müll sparen können.

Diese Praxisreihe hilft Ihnen mit spannendem Hintergrundwissen, witzigen Funfacts, zahlreichen Anschauungsbildern und kreativen Praxisideen, Bewusstsein und Wertschätzung der Kinder für Natur und Umwelt zu stärken. Weitere Themen in der Reihe sind: "Wetter & Klima", "Essen & Ernährung", "Wald, Wiese & Insekten". Klett Verlag





Hörenswerthes

Du fragst Dich manchmal, wo es noch verlässliche und vor allem unabhängige Informationen gibt? „Nachgehakt – kurz & knackig“, der Podcast der Verbraucherzentrale Berlin, bietet Dir Antworten zu alltäglichen Fragen rund um verbraucherrelevante Themen aus dem Bereich Ernährung.

 bit.ly/3ZE4S0M

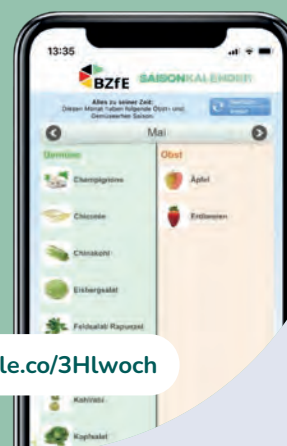


Die Kita-Umwelt-Retter: Müllvermeidung

Claudia Hohloch
Klett Verlag, 2021
96 Seiten, Hardcover, € 16,95
ISBN 978-3-96046-175-3

APP für saisonalen Obst und Gemüse Einkauf

Der Saisonkalender des BZfE zeigt Ihnen, wann man am besten zu welchem Obst und Gemüse greifen sollte. So bekommen Sie besonders gute Warenqualität zum günstigen Preis geboten.



 apple.co/3Hlwoch



Klimakulinarik

Von der IG FÜR Redaktion



Das Projekt: Im März 2022 begeisterte das Pop-Up-Restaurant der Bohlsener Mühle im foodlab in der Hamburger Hafencity seine Gäste. In neuen Rezepturen für Klima-Bowls und dank digitaler Bestell-App wurde die Klimawirksamkeit der individuell ausgewählten Bowl-Zutaten clever vermittelt. Den Themenkomplex Fruchtfolge auf dem Acker brachten ideenreiche Neukreationen und transparente Rezepte von Hamburger Köchinnen und Köchen auf die Menükarte. Seit Anfang des Jahres ist das hieraus resultierende Kochbuch ‚Klimakulinarik‘ mit vielen Hintergrundinfos kostenfrei herunterzuladen.

Was hat Sie zu diesem Projekt angetrieben? Gab es bei der Berechnung der Zutaten für die Klima-Bowls auch große Überraschungen bzgl. der CO₂ Bilanz?

Nicht nur bis zur Laderampe denken, sondern darüber hinaus! Wir denken schon immer unsere Produkte in ihrem ganzen Zusammenhang und dabei entsteht jede Menge Wissen. Das wollten wir weitergeben. Mit unserem Klimakulinarik-Projekt haben wir ein Leuchtturm-Projekt geschaffen, auf das wir stolz sein können. Die Themen CO₂-Fußabdruck, Klimawirksamkeit und Fruchtfolge auf dem Acker bei der Rezepterstellung miteinzubeziehen, stellt eine neue Kochkompetenz dar. Diese spannende Herausforderung haben die Köchinnen und Köche mit Herz und Kreativität und den Produkten der Bohlsener Mühle umgesetzt. Damit konnten wir das Interesse der Gäste für das komplexe Thema Klimawirksamkeit wecken. Wir haben nicht nur ein Pop-Up-Restaurant geschaffen – sondern auch einen Ort des Austausches und der Wissensvermittlung. Nicht zu belehren, sondern unsere Begeisterung über unsere Themen zu teilen, ist unser Ansatz gewesen.

Ganz große Überraschungen bei der Berechnung gab es nicht, dafür haben wir unsere Rohstoffe schon zu lange genau im Blick. Immer wieder interessant ist, dass der Transport im Verhältnis zu Anbau und Erzeugung nur wenig ins Gewicht fällt, oder wie sehr der Austausch einzelner Zutaten den CO₂-Fußabdruck verändert: So liegt unsere leckere Peacamole bei 0,79 CO₂ je kg, während Guacamole mit 2,16 CO₂ je kg dabei ist.

Wäre es nicht auch möglich, die Klimabowls im Lebensmitteleinzelhandel anzubieten, um gerade ArbeitnehmerInnen in der Mittagspause ein gesundes und dazu nachhaltiges Mittagessen zu bieten?

Auf jeden Fall! Das Konzept, aber auch der kommunikative Fahrplan zusammen mit den Materialien und Learnings, die aus diesem Projekt entstanden sind, lässt sich super adaptieren und weiterentwickeln! Wir wollen begeistern, nicht belehren und dieser Ansatz trägt Früchte! Gerade im Bereich der AHV haben wir in der Lockdown-Phase während Corona ja auch gelernt, dass der Wunsch, sich mit mehr Bio-Lebensmitteln zu ernähren, durchaus da ist.



"Wir können lösungsorientiert und voller Begeisterung uns auf die Reise machen und spannende Ansätze suchen, die etwas zu einem Handeln innerhalb der planetaren Grenzen beiträgt."



Illustration by pikisuperstar/freepik

Hier können Sie das Buch Klimakulinarik als PDF-Datei (70 Seiten) herunterladen:



bit.ly/3j2fs18

Liegt die Entscheidung für eine nachhaltige Landwirtschaft, im Sinne der Erhaltung der Biodiversität und Bodengesundheit bei den LandwirtInnen oder den VerbraucherInnen?

Es geht nur ökologisch und innerhalb der planetaren Grenzen. Beides, Biodiversität und Bodengesundheit, ist unabdingbar. Die Entscheidung, nachhaltig zu handeln, zu ackern, zu wirtschaften, einzukaufen, sollte überall die geförderte erste Wahl sein!

Ökologie im Sinne der ‚Lehre vom Haushalt‘ ist ein spannender Gedanke: Wir müssen mit unserem uns zur Verfügung stehenden Haushalt (Planet Erde) so umgehen, dass es nachhaltig ist, sonst machen wir etwas kaputt! Oft wird Biodiversität, Artenvielfalt und Bodengesundheit wie ein ‚nice to have‘ behandelt, dabei ist es elementarer Bestandteil und Grundlage von allem! Überziehe ich mein Konto, geht das eine Zeit lang gut, überziehe ich es zu sehr, hat das Konsequenzen für meinen Haushalt.

Die Klimakrise ist eines der drängendsten Probleme unserer Zeit, aber eben auch eine langwierige Sache. Die Verantwortung für die Lösung und die Veränderung können wir nicht auf den einen Verbraucher oder die eine Landwirtin abwälzen, aber wir können lösungsorientiert und voller Begeisterung uns auf die Reise machen und spannende Ansätze suchen, die etwas zu einem Handeln innerhalb der planetaren Grenzen beiträgt. Dann lässt sich auch die Krise, in der wir uns ja ohne jeden Zweifel befinden, besser aushalten.

Was bewirkt eine regionale, saisonale und vielfältige Ernährung für unsere Bodengesundheit?

In die Auflistung gehört auf jeden Fall noch Bio. Der Boden ist ein Organismus, wie wir auch. Würden wir z. B. jeden Tag nur Mais essen und sonst nichts – wie würde es uns dann gehen? Wahrscheinlich nicht gerade gut. Beim Boden ist das nicht anders. Jede Pflanze braucht unterschiedliche Nährstoffe und gibt unterschiedliche Nährstoffe ab. Einige Kulturen sind zudem besonders anfällig für bestimmte Schädlinge, ein Wechsel sorgt hier dafür, dass diese nicht überhandnehmen. Dazu kommt der Klimawandel: Extreme Trockenheit, extreme Niederschläge. Ist der Boden humusreich, kann er mehr ab und z. B. Wasser besser aufnehmen. Fruchtbar und humusreich wird er, wenn auch er eine vielfältige Ernährung kriegt, wenn also im Wechsel unterschiedlichen Kulturen angebaut werden. Und wir können es indirekt eben gut unterstützen, indem wir Regionales, Saisonales stärker nachfragen.

Zum Schluss noch: Was ist Ihr Lieblingsrezept aus dem Buch und warum?

Ich liebe Brot. Normalerweise backen wir zu Hause kein Brot selbst, aber seit ich nun das Rezept für den leicht bekömmlichen Sauerteig habe, backen wir regelmäßig. Und das Wichtigste ist, ich weiß, welche Rohstoffe in meinem Brot sind!



bohlsener-muehle.de



Ein Video zum Projekt finden Sie hier:
bit.ly/3RaabkP

Der Planetary Health Diet-Speiseplan

Von Lebensmittelpraxis



Die Umstellung unserer Ernährung kann Leben und Planeten retten, meinen Wissenschaftler. Was der Speiseplan der Planetary Health Diet vorgibt und für die deutsche Ernährungswirtschaft bedeuten würde.

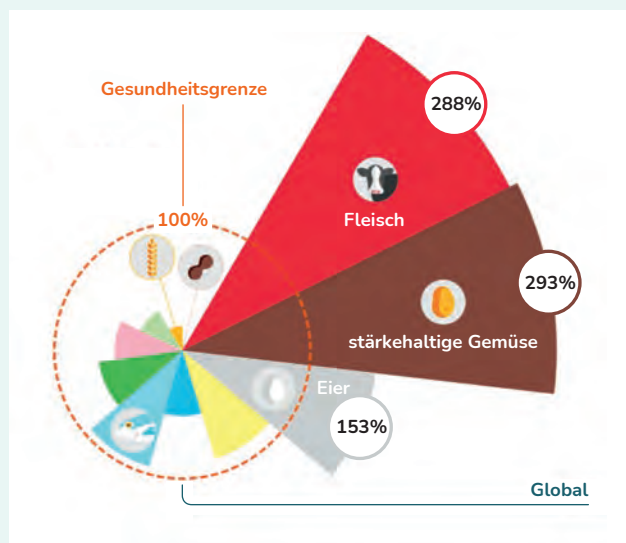
Weniger CO₂ – bessere Gesundheit?

Kann ein reduzierter CO₂-Fußabdruck das Diabetesrisiko oder hohe Blutdruckwerte senken? Die finnische Stadt Lahti geht dieser Frage nach. Mithilfe der ersten Ärztin für planetare Gesundheit, Dr. Hanna Haveri, testeten im Sommer 2022 erste Bürger speziell auf sie zugeschnittene Handlungsempfehlungen.

Haveri verschrieb ihnen beispielsweise, mehr Gemüse zu essen, Käse öfter durch vegane Aufstriche zu ersetzen, eher heimischen Fisch und seltener Fleisch zu konsumieren. Auch Aufenthalte in der Natur gab es auf Rezept. Das Ergebnis nach zwei Monaten: Ein im Schnitt um 17 Prozent verminderter CO₂-Fußabdruck bei einem um 16 Prozent verbesserten Wohlbefinden, dazu reduzierte Diabetesrisiken, bessere Fettsäurebalancen und Herzwerte.

Das Experiment basiert auf einer neuen Ernährungsempfehlung, der Planetary Health Diet (PHD). Deren Ziel ist es, bis zum Jahr 2050 rund 10 Milliarden Menschen gesund und nachhaltig zu ernähren und gleichzeitig die Ressourcen unseres Planeten zu schützen. Entwickelt wurde der Speiseplan von der EAT-Lancet-Kommission, bestehend aus 37 Wissenschaftlern aus 16 Ländern. Beteiligt war auch das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). Zur Erstellung der Empfehlung „wurden verschiedene planetare Grenzen, wie Treibhausgasemissionen, Wassernutzung oder Biodiversitätsverlust

definiert“, erklärt Dr. Claudia Hunecke, Agrarökonomin am PIK. Darauf aufbauend sowie auf den Anforderungen für eine gesunde Ernährung gebe die PHD eine Empfehlung für die Zusammensetzung der täglichen Nahrungsmittelaufnahme. Vor allem Gemüse und Hülsenfrüchte sollen auf den Teller. Tierische Produkte wie Eier, Fleisch und Fisch sind erlaubt, aber nur in geringen Mengen empfohlen.



Der weltweite Verbrauch von Lebensmitteln wie Fleisch und Zucker muss bis 2050 um mehr als 50 Prozent sinken, während sich der Verzehr von Nüssen, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten verdoppeln muss.



unsere Ernährung ist das direkte Bindeglied zwischen uns und unserer Umwelt, denn unser Körper besteht aus exakt jenen Molekülen, die wir zeitlebens mit der Nahrung zu uns nehmen“, betonte er.

Würden die Bundesbürger ihre Ernährungsgewohnheiten zugunsten der PHD ändern, bedeute dies nach Berechnungen des PIK drastische Veränderungen für Handel und Lebensmittelproduzenten. So würde der Fleischkonsum auf ungefähr 14 Kilogramm pro Kopf und Jahr in Deutschland sinken, der Konsum von Obst und Gemüse um mehr als 60 Prozent steigen und die Nachfrage nach Hülsenfrüchten sich verzwanzigfachen. Um die veränderte Nachfrage aus möglichst regionalen Quellen decken zu können, müssten deutsche Landwirte umschwenken. Die errechneten Benefits laut Hunecke: deutliche Rückgänge von CO₂-Emissionen, Flächenverbrauch, Einsatz von Stickstoff und Phosphor sowie des Verlusts an Biodiversität. Außerdem würde die jährliche Gesamtsterblichkeit von Erwachsenen in Deutschland um etwa 18 bis 20 Prozent sinken.

Um 18 bis

20%

würde die jährliche Gesamtsterblichkeit von Erwachsenen in Deutschland durch die Umstellung auf eine planetengesunde Ernährung sinken.

Quelle: PIK

Eine planetarische Ernährung

Die positiven Effekte einer Konsumumstellung wären enorm, ist sich die Wissenschaft sicher. Rund 50 Prozent weniger ernährungsbedingte Treibhausgasemissionen hat der WWF für eine planetarisch-kulinarische Ernährung berechnet. In Europa sei ein Drittel aller vorzeitigen Todesfälle auf Fehlernährung zurückzuführen, welche vermieden werden könnte, sagt Hunecke. „Langfristig gesunde Menschen kann es nur auf einem gesunden Planeten geben“, mahnte Prof. Dr. Martin Grassberger im Rahmen des Herbst-Symposiums der Interessengemeinschaft für gesunde Lebensmittel zum Thema PHD. Der Mediziner und Professor für Human- und Gesundheitsökologie, Umwelt- und Ernährungsmedizin (Universität Wien) erläuterte, wie Mikrobiom, Biodiversität, Umwelt und Ernährung unsere Gesundheit bestimmen. „Nichts existiert unabhängig –

Hersteller setzen Theorie in die Praxis um

Erste Hersteller widmen sich der Thematik. So hat Danone Nordics mit der veganen Marke Alpro eine dreijährige strategische Partnerschaft mit der Nonprofit-Organisation EAT vereinbart, um eine planetengesunde, pflanzenbetonte Ernährung zu fördern. Im März 2022 startete die Bohlsener Mühle ein Experiment, das auf der PHD aufbaut und die Faktoren Regionalität und Saisonalität einbezieht. In einem Pop-up-Restaurant im Foodlab in der Hamburger Hafencity bot das Unternehmen Köchen Frühstück, Lunch-Bowls und Fruchtfolge-Abendmenüs an. Mit einem Online-Rechner, mit dem die Gäste zum Beispiel ihre Mittags-Bowl zusammenstellen konnten, erfuhren sie von der Herkunft und den damit verbundenen Auswirkungen der Zutaten auf Klima und Umwelt. Zur Wahl standen die Varianten Kurz-, Mittel- und Langstrecke-Bowl. Die Gäste zahlten entsprechend der Strecke, die die Zutaten hinter sich gebracht hatten. Je regionaler die Zutaten, desto günstiger ist das Gericht. Ihnen wurde zudem die Eignung nachhaltiger, regional-saisonaler Lebensmittel in Form eines Fruchtfolge-Menüs nahegebracht. „Damit konnten wir das Interesse der Gäste für das komplexe Thema Klimawirksamkeit wecken und ihnen dieses ganz charmant näherbringen“, sagt Mathias Kollmann, Geschäftsführer der Bohlsener Mühle. Ein Online-Rechner und Rezepte stehen online zur Verfügung.

Gesund werden und bleiben durch Fasten

Von Judith Gutberlet



Warum denken viele Menschen im Frühjahr ans Fasten?

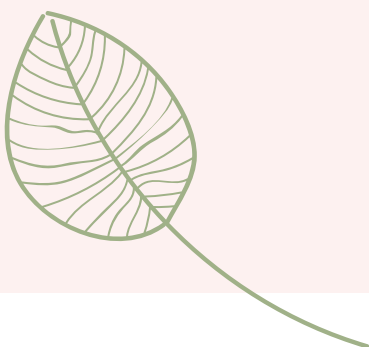
Viele Menschen wünschen sich nach der Weihnachtszeit mit dem guten Essen wieder etwas mehr Leichtigkeit. Der Sommer und die Badesaison und damit die gewünschte Strandfigur rücken ins Bewusstsein. Auch die guten Vorsätze zum Jahreswechsel beinhalten oft, sich gesünder und bewusster zu ernähren. Dafür bietet das Fasten einen guten Startpunkt. Man steigt einmal vollständig aus den Ernährungsgewohnheiten aus, erlebt dabei, wie der Körper von der Auszeit profitiert und hat dann die Möglichkeit, den Ernährungsalltag mit frischen Impulsen neu zu gestalten.

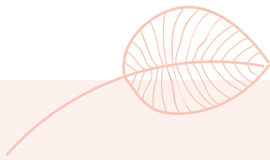
Das Frühjahr eignet sich besonders für so eine Kur, weil die Natur uns erstens die Erneuerung vormacht und uns außerdem viel schenkt, das uns unterstützen kann, wie z. B. den Spargel, das Birkenwasser, die Brennnessel oder den Löwenzahn, die im Frühjahr zu ernten sind. Sicherlich liegen die religiösen Fastenzeiten nicht ohne Grund traditionell in dieser Zeit des Jahres – übrigens ein weiterer Beweggrund: Fasten erleichtert die innere Einkehr.

Hat das Fasten neben dem Abnehmen und möglichen stärkenden Erfahrungen auch etwas mit meiner Gesundheit zu tun?

Lange Zeit war Fasten ein bekanntes Hausmittel. Bei Krankheit wurde nur der sogenannte „Excelsior“ (Gemüeswasser) getrunken. Kranke Kinder fasten ganz von selbst – wenn man sie lässt. Die Aussage „Aber man muss doch etwas essen!“ ist heute tief in uns verankert, kommt aber aus dem medizinischen Materialismus, der erst im 19. Jahrhundert durch die Zellulärpathologie von Virchow und Liebig entstand. So musste 1880 der amerikanische Arzt Dr. Tanner in einem Selbstversuch erst medienwirksam wieder beweisen, dass ein 40-tägiges Fasten möglich ist.¹

Viele noch heute bekannte Ärzte aus dem Altertum wie Hippokrates, Paracelsus oder Hildegard von Bingen verordneten mit Erfolg Fastenkuren als Therapie. Der Mönch und Philosoph Roger Bacon beschrieb im 13. Jahrhundert das methodische Fasten sogar schon als vorbeugende Maßnahme! Anfang des 20. Jahrhunderts begründete der Arzt Otto Buchinger das Heilfasten in Deutschland. Er beschäftigte sich nach einer einschneidenden persönlichen Erfahrung – dass nichts, außer eine Fastenkur von 19 Tagen seinen Gelenkrheumatismus zu heilen in der Lage gewesen war – intensiv mit dem therapeutischen Fasten. Er gründete zwei Fastenkliniken, die heute in Bad Pyrmont und am Bodensee in der vierten Generation weitergeführt werden.² Dr. Hellmut Lützner, in dessen Familie traditionell gefastet wurde und der lange als Fastenarzt in Dresden, Berlin und in Buchingers





Klinik tätig war, entwickelte die Methode des präventiven Fastens für Gesunde. Diese wurde über eine Fernseh-sendung und später durch sein Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ bekannt, dass über 2 Mio. mal verkauft wurde.³

Was im Stoffwechsel während der Fastenzeit passiert, hat direkte gesundheitsfördernde Wirkung.

Unser Körper ist von Natur aus fähig zu fasten. Er kann eine Zeit lang ohne Nahrung von außen auskommen, indem er gespeicherte Nahrungsenergie nutzt. Menschen haben schon immer gefastet, weil es stets Perioden gab, in denen nicht genug Essen zur Verfügung stand. Somit ist unser Körper darauf vorbereitet, auch längere Zeit ohne Nahrungsaufnahme zu leben.

Beim Fasten kommt es in den ersten zwei Tagen zu einer Stoffwechselumstellung. Ab dem dritten Tag nutzt der Körper anstelle von Zucker, der normalerweise als Energieträger herangezogen wird, 95 Prozent Fett und nur 5 Prozent Eiweiß zur Energiegewinnung. Dabei werden wertvolle Strukturen geschont, während Reste von Immunreaktionen, geschädigte körpereigene Proteine, Gefäßablagerungen o. ä. abgebaut werden. So können Heilungsprozesse entstehen – deshalb wird das Fasten auch „Operation ohne Messer“ genannt. Auf der Liste der Indikationen für Fasten zur Prävention stehen Übergewicht, erhöhte Blutfett-, Cholesterin- und Harnsäurewerte, Stress, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Rauchen. Als Therapie wird es angewandt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und dem metabolischen Syndrom, das mit veränderten Blutfettwerten, Bluthochdruck, abdomineller Fettleibigkeit (Übergewicht) und einer entstehenden Insulinresistenz (Zuckerstoffwechselstörung) einhergeht.⁴

Neben diesen direkt mit Krankheiten assoziierten Effekten hat das Fasten weitere körperliche, geistige und seelische Wirkungen: Mittlerweile ist von der Bäckerhefe bis zu Primaten belegt, dass Fasten eine altersbremsende Wirkung hat.⁵ Wir werden durch das Fasten sensibler und spüren wieder stärker, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen uns gut tun und was uns eher schadet. Das freiwillige Fasten führt zu innerem Wachstum, es wirkt stimmungsharmonisierend und stärkt das Selbstvertrauen.⁶

Therapeutisches und präventives Fasten

Die Fastenkur nach Dr. Buchinger ist eine niederkalorische Trinkkur mit Gemüsebrühe, Säften, Wasser und Tees. Sie wird zur Behandlung verschiedener Krankheiten, v. a. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma in

Kliniken unter der Aufsicht von Ärzten durchgeführt. Die bearbeitete Methode für Gesunde unterscheidet sich im Wesentlichen durch die Anzahl der Fastentage, die hier beim ersten Fasten auf fünf begrenzt wird. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich selbständig durch diese Fastenkur nach Dr. Lützner zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch. Dafür eignet sich das Frühjahr ganz besonders.

1. Otto Buchinger. „Das Heilfasten“, Hippokrates Verlag, 21. Auflage 1987
2. Otto Buchinger. „Das Heilfasten“, Hippokrates Verlag, 21. Auflage 1987
3. Hellmut Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“, Gräfe und Unzer, 4. Auflage 2015
4. Francoise Wilhelmi de Toledo. „Buchinger Heilfasten, Ein Erlebnis für Körper und Geist“, Trias, 2003
5. Valter Longo et al. Intermittent and periodic fasting, longevity and disease, Nat Aging. 2021 Jan; 1(1): 47–59.
6. Francoise Wilhelmi de Toledo. „Buchinger Heilfasten, Ein Erlebnis für Körper und Geist“, Trias, 2003

Literatur

Otto Buchinger. „Das Heilfasten“, Hippokrates Verlag, 21. Auflage 1987
Hellmut Lützner, „Wie neugeboren durch Fasten“, Gräfe und Unzer, 4. Auflage 2015
Francoise Wilhelmi de Toledo. „Buchinger Heilfasten, Ein Erlebnis für Körper und Geist“, Trias, 2003
Valter Longo et al. Intermittent and periodic fasting, longevity and disease, Nat Aging. 2021 Jan; 1(1): 47–59.

Heilfasten-Erlebnis im März 2023

Online im Zeitraum 9. bis 18. März
Präsenz im Zeitraum 15. bis 25. März



Dr. rer. physiol. Judith Gutberlet
Heilpraktikerin, Autorin und
Dozentin



wissen-und-heilen.net



modern-bunt-gesund.de

Ökologische Transformation braucht Mut!

Von BÖLW



Über 500 geladene Gäste folgten der Einladung des Bio-Spitzenverbandes Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW) zum 7. Bio-Empfang auf der Internationalen Grünen Woche. Spitzenvertreter aus Politik, Wirtschaft, Zivilgesellschaft und Presse diskutierten, wie die Land- und Ernährungswirtschaft zukunftsfähig werden kann.

BÖLW-Vorstandsvorsitzende Tina Andres appellierte an die Gäste in Regierungsverantwortung, den Umbau von Landwirtschaft und Ernährung mutig anzupacken. Die Überschreitung der planetaren Belastungsgrenzen zerstöre unsere Ernährungsgrundlagen. Bio trage dazu bei, diese Grenzen zu respektieren, Öko-Systeme zu erhalten und Artenvielfalt und Umwelt und Gewässer zu schützen. Das Marktversagen bei der Nutzung von Umweltgütern müsse beendet werden, denn es ist Ursache dafür, dass die jährlichen Umweltschäden durch die Landwirtschaft allein in Deutschland 90 Milliarden Euro betragen. Folglich müssten Lebensmittelpreise endlich die ökologische Wahrheit sprechen.

Peter Röhrig (BÖLW), forderte konkrete Maßnahmen, um das 30 Prozent Bio-Ziel zu erreichen. Umgerechnet auf die Fläche summierten sich die Umweltschäden durch nicht-nachhaltige Landwirtschaft auf über 5.000 Euro pro Hektar und Jahr in Deutschland. Ökologisch wahre Preise seien essenziell für die ökologische Transformation. BäuerInnen und VerbraucherInnen müssten auch künftig erkennen können, wo Gentechnik drin sei. Wer Bio ausbauen wolle, müsse gegen die Pläne der EU-Kommission zur Aufweichung des Gentechnikrechts aktiv werden. Das sei eine Anerkennung der Pionierleistung der 17.000 tierhaltenden Bio-Betriebe.

Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir verwies bei seiner Rede auf die Umweltleistungen des Öko-Landbaus,

der mit seiner umweltschonenden Wirtschaftsweise jedes Jahr klimarelevante Umweltkosten von 750 bis 800 Euro je Hektar einspare. Der Minister verwies darauf, dass er mit der Zukunftsstrategie Öko-Landbau (ZöL) das Engagement der Bundesregierung für Bio weiter stärken wolle. Für die Agrarministerkonferenz seien die Ergebnisse des Abschlussberichtes der Zukunftskommission Landwirtschaft ein wichtiger Impuls insbesondere den Ausstieg aus den direkten und unkonditionierten Zahlungen im Rahmen der EU-Agrarpolitik bis 2034 vorzubereiten.

Monsignore Pirmin Spiegel, Hauptgeschäftsführer und Vorstandsvorsitzender MISEREOR e.V., zeigte auf, wie wichtig der Umbau eines nicht-nachhaltigen Wirtschaftssystems hin zu nachhaltig ökologischem Landbau ist. Denn die planetaren Grenzen, die Grundlage für Milliarden Menschen im globalen Süden sind, müssen eingehalten werden. Nur mit intakten Öko-Systemen lasse sich die Welternährung sichern. Er verwies auf das tiefe Verständnis indigener Völker von Zusammenhängen zwischen der Art des Wirtschaftens und dem täglichen Essen, beispielsweise bei der Nutzung der Regenwälder. Stark gestiegene Preise für Pestizide und mineralischen Stickstoffdünger machten den ökologischen Landbau für kleinbäuerliche Kooperativen attraktiver. Bio helfe ihnen, den massiven Anstieg der Nahrungsmittelpreise zu dämpfen und sich von existenzbedrohenden Abhängigkeiten zu befreien.

Aktuelles unserer Mitglieder

Von Lebensmittelpraxis



**ANDECHSER
NATUR**

**Auszeichnung für
Andechser**

Die Andechser Molkerei Scheitz ist Branchensieger unter den Molkereien bei der Studie „Unternehmen des Jahres 2023“ von Focus und Focus Money.

Die Studie „Unternehmen des Jahres 2023“ zeichnet diejenigen Unternehmen aus, die in den Studien „Preis-sieger 2022“, „Höchstes Vertrauen 2022“, „Kunden-liebliche 2022“ und „Deutschlands Beste - Nachhaltigkeit 2022“ besonders gut abgeschnitten haben.

Die Auszeichnung „Unternehmen des Jahres 2023“ wird anhand der erreichten Punktzahl im Gesamtranking vergeben. Die Berechnung des Punktwertes erfolgt branchenspezifisch auf einer Skala von 0 bis 100 Punkten. Der jeweilige Branchensieger erhält 100 Punkte und setzt damit den Benchmark für alle anderen untersuchten Unternehmen innerhalb der Branche.

 andechser-natur.de



Neuer Vorstand

**Upländer
BAUERN
MOLKEREI**

Milcherzeugergemeinschaft wählt Vorstand

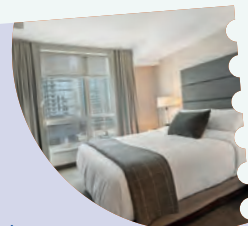
Willingen-Usseln. Bei der Versammlung der Milcherzeugergemeinschaft Hessen w. V. (MEG) gab es Neuwahlen zum Vorstand sowie der Vertreter der MEG im Aufsichtsrat der Upländer Bauernmolkerei GmbH. Die MEG Hessen ist mit 95 Prozent Hauptgesellschafter der Upländer Bauernmolkerei. Verabschiedet aus dem Vorstand wurde Harald Göbel. Neu dazugekommen ist Silvia Frigger.

 bauernmolkerei.de

vch VCH-HOTELS
VERBAND CHRISTLICHER HOTELIERS

Auch 2023 bieten die VCH-Hotels Sonderkonditionen für IG FÜR Mitglieder an: 10% auf Übernachtung und Tagungen.

 vch.de



**10%
DISCOUNT**

Vorstellung der IG FÜR Mitglieder



Caroline Heil

Caroline Heil ist seit Juli 2021 Vorstand von The New Meat Company AG (TNMC), einer an der Börse Düsseldorf gelisteten Plattform (Industrieholding und Impact Investor) für Alternative Proteine. Sie will mit TNMC die größte Plattform Europas für Lebensmittel in dem Segment Alternative Proteine aufbauen. Vor ihrer Zeit bei TNMC war sie u.a. als Rechtsanwältin für Gesellschafts-, Agrar- und Lebensmittelrecht tätig und hat als Unternehmensberaterin des globalen Agribusiness Teams von Ernst & Young Lebensmittel- sowie Agrarunternehmen im Bereich Reduktion des CO₂-Fußabdrucks, Nachhaltigkeit und Innovation beraten.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Ich definiere den Begriff ganzheitlich: Ein gesundes Lebensmittel ist gesund für Mensch, Natur und bietet eine transparente Wertschöpfungskette. Eine „Planetary Health Diet“, ist gleichermaßen gut für Mensch und Planeten ist. Wir müssen nicht nur Nährstoffprofile und Eigenschaften von Lebensmittel kennen, sondern für jedes Einzelne wissen, wo es herkommt und wie es gewonnen wurde. Dafür braucht es maximale Transparenz, die wir Großteils leider noch nicht haben und die wir jetzt schaffen müssen.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... ich davon überzeugt bin, dass wir alle Verantwortung für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen haben. Bei der IG FÜR treffen sich verschiedene Ansichten und Blickwinkel der äußerst diversen „Lebensmittelindustrie“; von groß bis klein, konventionell bis biologisch, national bis international. Nur wenn wir gemeinsam mit den verschiedenen Blickwinkeln agieren, Lösungen suchen und bereit sind gemeinsam radikal neu zu denken, können wir die drängenden Herausforderungen unserer Zeit lösen.

Welche Rolle spielen Verbraucher*innen und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Der Handel ist in der Verantwortung gesunde Lebensmittel zu identifizieren und dem Verbraucher so zu präsentieren, dass dieser Lust hat sie zu kaufen und zu konsumieren. Verbraucher wünschen sich gesunde Lebensmittel und mehr Nachhaltigkeit. Diese Abweichung beim Konsumverhalten des grundsätzlich offenen Konsumenten kann nur der Handel beheben, denn die maßgeblichen Entscheidungen finden immer noch direkt am Regal statt. Und wir als Produzenten müssen dem Handel dabei helfen; sowohl mit guten Produkten, Preisen und Kommunikationsstrategien.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Von der IG Für wünsche ich mir, dass sie uns das notwendige Forum bietet, damit wir gemeinsam ein Umdenken und korrespondierendes Handeln in der Gesellschaft erreichen: Viele Tropfen formen ein Meer. Und diese müssen sich finden.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Gesunde Lebensmittel sind für mich Mittel zum Leben, also Mittel aus der Natur, aus der Region, ohne Zusatzstoffe.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... gesunde Lebensmittel und eine gesunde Ernährung die Basis für ein gesundes und damit längeres Leben sind.

Welche Rolle spielen Verbraucher*innen und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?

Verbraucher und Handel gehen oft noch zu nachlässig mit dem Fokus auf gesunde Lebensmittel um. Hier ist ein Umdenken erforderlich – auch ohne Gewinnmaximierung.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Von der IG FÜR wünsche ich mir Aufklärung, Informationen und Aktivitäten – besonders auch mit dem Fokus auf jene Verbraucher, die meinen, gesunde Lebensmittel sind teuer und sie können sie sich nicht leisten ...



Claudia Benz

66 Jahre alt, geboren in Tauberbischofsheim, MA in Kommunikations- und Politikwissenschaften, 37 Jahre Redakteurin bei der Allgäuer Zeitung Kempten, davon über 20 Jahre lang in leitender Position als Redaktionsleiterin, seit 1. April 2022 in Rente.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Gesund sind für mich Lebensmittel dann, wenn man sie als tatsächliche Nahrungsmittel bezeichnen kann. Sprich, daß der Körper auch etwas davon hat, Energie und Nährstoffe daraus gewinnen kann. Ferner sollten gesunde Lebensmittel möglichst wenig verarbeitet sein, über keine künstlichen Inhaltsstoffe verfügen, kurze Transportwege haben, ökologisch verträglich und nachhaltig angebaut oder hergestellt sein. Wenn dann auch noch das Tierwohl stimmt und die Verpackung möglichst gering ist, passt alles.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... ich die Bemühungen meines ersten Mentors und Ausbilders Georg Sedlmaier für gesunde Lebensmittel sehr anerkennenswert finde. Gerne möchte ich mich mit meiner Expertise in ein Netzwerk von Mitgliedern, die gleiche Ideale verfolgen, einbringen und hoffe, dass wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag für die Zukunft leisten können.

Welche Rolle spielen Verbraucher*innen und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Der Handel ist am nächsten am Verbraucher dran, andererseits beeinflusst der Verbraucher mit seinem Nachfrageverhalten das Sortiment des Handels. Ein Umdenken hin zu gesünderen Lebensmitteln muss somit von beiden dieser Seiten kommen. Der Handel sollte mehr Mut haben, ungesunde, unter schlechten Bedingungen hergestellte Artikel nicht mehr anzubieten. Andererseits sollten die Verbraucher mehr sensibilisiert werden.

Was wünschen / erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Austausch und Inspiration in einem Netzwerk von Gleichgesinnten aus vielen Bereichen der Erzeuger- und Handelskette, um Vorreiter und Ideengeber für die Zukunft zu sein.



Jörg Kiel

erlernte das Wissen als Lebensmittelkaufmann im Groß- und Einzelhandel „von der Pike auf“ bei tegut ... gute Lebensmittel. Wie man mit guten und gesunden Lebensmitteln fit und leistungsfähig wird und bleibt, bewies er in seiner Zeit als Leistungssportler beim Marathon- und Ultramarathonlauf. Heute fungiert er als Geschäftsführer eines Nahkauf-Marktes und bemüht sich dabei um ein breites Angebot gesunder, möglichst regionaler Lebensmittel.



Isabel Wolf-Gillespie

Lebt und arbeitet seit 2008 als Coach und Mentorin in Südafrika. Nach der Ausbildung als Krankenpflegerin absolvierte sie ein MPhil in Management Coaching, sowie ein Postgraduate Diploma in Leadership Development for NPO (Unternehmensführung und -entwicklung für non-profit Unternehmen), an der Universität Stellenbosch. Sie gründete den Non-Profit Earth Awareness und engagiert sich in zahlreichen Umweltbildungsprojekten.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Gesund bedeutet für mich das dem menschlichen Körper und der Natur keinen Schaden zugefügt wird bei der Herstellung, Verarbeitung und beim Konsum des Lebensmittel – "Du bist was du isst".

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... ich daran glaube, dass gesunde Lebensmittel von der Marketingindustrie falsch verkauft werden und das Menschen darauf aufmerksam gemacht werden müssen.

Welche Rolle spielen Verbraucher*innen und Handel in Bezug auf „gesunde Lebensmittel“?

Der Verbraucher kann viel tun in dem er den 'Falschen Handel' nicht unterstützt. Der Handel muss Verantwortung tragen, dafür dass die Ware den Verbraucher nicht schadet. Viel zu lange schon trägt der Handel (in unterschiedlichen Industrien) dazu bei Verbraucher auszunutzen, krank zu machen und das nur um Gewinn zu machen. Es kann so nicht weitergehen, die Verbraucher tragen auch die Verantwortung sich das einzugeschehen und sich dafür einzusetzen.

Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Offene Kommunikation und Themen ansprechen, die unbequem sein können. Die Wahrheit tut manchmal weh, trotzdem ist es die Wahrheit und muss offen gelegt werden.



Zippert ...

Fleischpatenschaft

Immer weniger junge Menschen wissen, dass Tiere essbar sind. Sie halten sie für Darsteller in BBC-Dokumentarfilmen. Fakt ist: Gemüse wird

von der jungen Generation nicht mehr nur als lästige Beilage oder Dekoration einer Fleischmahlzeit angesehen, sondern als vollwertiges Gericht. Das ist ein gefährlicher Trend, den der aktuelle Fleischatlas der Heinrich-Böll-Stiftung aufgedeckt hat.

Noch immer nimmt jeder Deutsche statistisch 60 kg Fleisch im Jahr zu sich, doch diese Fleischlast verteilt sich auf wenige Schultern. Junge Menschen müssen dringend wieder an Fleisch herangeführt werden. Denkbar wäre ein Integrationsprogramm für Vegetarier mit einer lebenslangen Fleischpatenschaft als Wiedereingliederungsmaßnahme. Möglich wäre auch ein

unfreiwilliges soziales Jahr in einem gut geführten Zerlegebetrieb.

Die Alten können nicht alles alleine aufessen, deshalb muss sich die Jugend dringend wieder aktiv am Fleischverzehr beteiligen. Wir brauchen ein Kontaktverbot für Tofu und einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu Gemüse- und Getreideprodukten.

Hans Zippert wirft in seiner Kolumne „Zippert zappt“ in der Tageszeitung „Die Welt“ täglich einen satirisch-kritischen Blick auf die Gesellschaft.

Rezept

Gemüse-Tarte

Von Judith Gutberlet

Zutaten für 4 Personen:



Teig für den Boden:

- ✦ 200 g Dinkelmehl
- ✦ 100 g Dinkelgries
- ✦ 1 EL gemahlene Leinsamen
- ✦ 9 EL Pflanzenmilch
- ✦ 7 EL Olivenöl
- ✦ Meersalz, Pfeffer, Curcuma

Für die Füllung:

- ✦ 800 g Seidentofu
- ✦ 80 g Maisgrieß
- ✦ 2 Stk Zwiebel
- ✦ 2 Knoblauchzehen
- ✦ 1/2 Brokkolikopf (oder Zucchini)
- ✦ 1/2 rote Paprika
- ✦ 1/2 gelbe Paprika
- ✦ 2/3 Aubergine (oder Rotkohl)
- ✦ 100 g Champignons
- ✦ 1/2 Glas Oliven
- ✦ Olivenöl
- ✦ Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Leinsamen in etwas Wasser aufquellen lassen. Aus den Zutaten für den Teig einen Knetteig herstellen, Kugel formen und abgedeckt 30 min. ruhen lassen.
2. Tofu mit Maisgrieß und Meersalz verrühren.
3. Brokkoli (grün) in Röschen zerteilen, Paprika (rot und gelb) und Aubergine (lila) in 2 cm große Würfel, Champignons und Oliven (weiß/braun und schwarz) in Scheiben zerschneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch gewürfelt in etwas Öl glasig dünsten.
5. 2/3 des Gemüses mit dem vorbereiteten Tofu verrühren, das letzte Drittel wird oben drauf dekoriert. Die Farben bleiben besser erhalten wenn dieses Gemüse vorher kurz in der Pfanne gedünstet wurde.
6. Boden und Rand der Tarte in runder Kuchenform (Springform) mit ca. 24 cm Durchmesser ausbreiten. Die Tofu-Gemüse-Füllung gleichmäßig verteilen und mit dem übrigen Drittel Gemüse dekorieren.
7. Im vorgeheizten Ofen auf 175°C etwa 30 min. backen, vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Guten Appetit!

Foto: Dilara Garifullina, unsplash.com

Illustration von vecteezy.com

