



Landkreis  
Roth

# NACH HALTIGE ERNÄHRUNG

*CO<sub>2</sub> einsparen und gleichzeitig  
regionale Erzeuger unterstützen*

- SELBST KOCHEN
- REGIONAL & SAISONAL
- RESTEVERWERTUNG
- HÜLSENFRÜCHTE



STADT **SCHWABACH**



Die Goldschlägerstadt.

## Vorwort

Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse, auf die niemand verzichten kann. Dabei ist Ernährung ein sehr komplexes Thema, das auch von kulturellen Einflüssen geprägt wird. Lebensmittel, die wir kaufen, haben Einfluss auf unsere Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl. Nachhaltige Ernährung ist nicht definierbar – es ist vielmehr die Summe aus vielen Kaufentscheidungen. Doch wenn wir damit beginnen, die vielen bewussten und unbewussten Konsumententscheidungen zu hinterfragen, können wir alle einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigeren Ernährungsweise leisten. Diese Broschüre soll dabei unterstützen, Kaufentscheidungen zu treffen, die in Summe den höchsten Nutzen für Gesundheit, Soziales, Umwelt und Tierwohl stiften. Ideen und Gedankenanstöße, wie dies auch mit kleinen Veränderungen gelingen kann, haben wir für Sie zusammengetragen.

Ihr Landkreis Roth – Ihre Stadt Schwabach





## Tierische Erzeugnisse

Viele entscheiden sich durch eine vegetarische oder vegane Ernährung bewusst zum Verzicht auf Fleisch bzw. tierische Erzeugnisse. Weniger tierische Produkte zu konsumieren, kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Aber insbesondere Fleisch, Milch oder Eier aus regionaler Weidehaltung sollten hier bevorzugt im Einkaufskorb landen. Denn im Vergleich zu konventioneller Haltung leistet Weidehaltung zusätzlich zum Tierwohl einen wichtigen Beitrag für den Erhalt und die Steigerung der Biodiversität auf heimischem Grünland. Wiesen und dabei vor allem magere Standorte wären ohne die Beweidung durch Schafe, Ziegen oder Kühe ohnehin nicht nutzbar für die menschliche Ernährung.

## Möglichst saisonaler Konsum von viel Obst und Gemüse

Rund 80 % des Obstes und knapp die Hälfte des Gemüses werden nach Deutschland importiert. Folgt man der einfachen Regel „Alles zu seiner Zeit“ und achtet beim Einkauf größtenteils auf regionale und saisonale Produkte, werden lange Transportwege vermieden. Das leistet einen wichtigen Beitrag zur CO2 Einsparung. Noch dazu schmecken regionale Produkte viel besser, da sie erntefrisch gekauft werden. Die Empfehlung der Planetary Health diet lautet ohnehin, den Konsum von Obst und Gemüse zu verdoppeln. Eine Übersicht, was wann Saison hat bietet unser Saisonkalender:

[www.landratsamt-roth.de/saisonkalender](http://www.landratsamt-roth.de/saisonkalender)





## Hülsenfrüchte

Kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Protein wie Hülsenfrüchte – auch Leguminosen genannt. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe oder der hohe Ballaststoffanteil, in Kombination mit aktuellen Ernährungstrends, lassen die Nachfrage nach regional erzeugten Speiseleguminosen steigen. Doch nicht nur für uns Menschen bieten Hülsenfrüchte viele Vorteile auch auf heimischen Ackerflächen können Hülsenfrüchte einen wichtigen Beitrag für mehr Nachhaltigkeit leisten. Denn Leguminosen in der Fruchtfolge verbessern die Nährstoffversorgung der Böden durch Stickstoffbindung. Sie fördern außerdem die biologische Vielfalt und sind Nahrungsquelle von Bestäubern wie Bienen und Hummeln. Diese Eigenschaften machen sie zu attraktiven Pflanzen für eine umweltfreundliche und nachhaltige Landwirtschaft und Ernährungsweise.



## Selbst kochen

Einen überwiegenden Teil seiner Speisen selbst zuzubereiten sollte auf der Aktionsliste ganz oben stehen. Denn da weiß man ganz einfach was drin ist! Fertig- oder Halbfertigprodukte können nicht nur relativ teuer sein, sie sind auch aufwändig in der Produktion. Die einzelnen Zutaten werden oft rund um den Globus zugekauft, dabei wird gestreckt und getrickst. Von den aufwändigen Umverpackungen und dem damit einhergehenden Verpackungsmüll ganz zu schweigen. Eine tolle Möglichkeit, sein Wissen rund um die Zubereitung von frischen, echten und regionalen Lebensmitteln zu verbessern und mehr über Nachhaltigkeit im Haushalt zu lernen, bietet das Amt für Ernährung Landwirtschaft und Forsten.

### Weitere Infos unter:

Tel. 09171 8420 oder [www.aelf-rw.bayern.de](http://www.aelf-rw.bayern.de)



*Das Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten in  
Roth unterstützt diese Aktion.*

## Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Eine wichtige Stellschraube, um Ernährung nachhaltiger zu gestalten, ist die Lebensmittelverschwendung. Bei Anbau, Verarbeitung und der weltweiten Logistik werden wertvolle Ressourcen wie Boden, Dünger, Energie und Wasser verbraucht. Kauft man nur das, was man wirklich benötigt und gibt Lebensmittelresten eine zweite Chance in Form von Reste-Gerichten, kann man einen wichtigen Beitrag zur CO2 Einsparung leisten. Statt übriggebliebenes Essen achtlos wegzwerfen lassen sich Reste mit ein wenig Kreativität in Aufläufen oder Suppen gut verwerten. Auch das Einfrieren von Lebensmittelresten oder die Mitnahme ins Büro bieten sich an. Aus überreifem Obst lässt sich im Handumdrehen ein Kompott zubereiten und altes Brot wird zu leckeren Croutons oder Semmelbrösel.

Weitere Tipps zur Rettung von Lebensmitteln im Haushalt finden Sie auch auf der Seite [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)





## Leitungswasser

Es klingt banal, leistet aber einen enorm wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Ernährung: Leitungswasser. Wasser ist eines der am besten kontrollierten Lebensmittel in Deutschland. In den Supermärkten findet man häufig weitgereistes Mineralwasser, das aufwändig verpackt, teilweise in umweltschädlichen Einwegverpackungen, angeboten wird. Der Preisvergleich lohnt sich und es wird deutlich, dass Leitungswasser auch beim Preis die nachhaltigste Alternative ist und die erste Wahl sein sollte. Da zu einer nachhaltigen Ernährung ohnehin die Reduktion von Zucker gehören sollte, ist der kalorienarme Durstlöcher eine gute Alternative zu süßen Limonaden und Softdrinks.

### Weitere Infos unter:

[www.landratsamt-roth.de/originalregional](http://www.landratsamt-roth.de/originalregional)  
[andrea.persson@landratsamt-roth.de](mailto:andrea.persson@landratsamt-roth.de)  
Tel. 09171 81-1495

[www.schwabach.de](http://www.schwabach.de)  
[monika.roder@schwabach.de](mailto:monika.roder@schwabach.de)  
Tel. 09122 860-584

