„KLIMAFREUNDLICHES ESSEN FÜR EIN GUTES LEBEN"

münchner ernährungsrat

münchner ernährungsrat

MÜNCHNER ERNÄHRUNGSRAT

- Seit 2018 setzen wir uns als zivilgesellschaftliches Netzwerk für eine nachhaltige Ernährung in München ein.
- Wir verbinden Landwirtschaft, Gastronomie, Handel, Wissenschaft, Politik und Zivilgesellschaft und entwickeln gemeinsam Lösungen für ein zukunftsfähiges Ernährungssystem.

Unser Ziel:

- mehr regionale und ökologische Lebensmittel
- weniger Lebensmittelverschwendung
- gutes, gesundes und faires Essen für alle
- bessere Bedingungen für Mensch, Tier und Umwelt
- Gemeinsam gestalten wir die Ernährungswende in München.

ABLAUF

1. Ernährung früher und heute
2. Ernährung im Wandel
3. Was ist eine Ernährungswende?
4. Warum brauchen wir eine Ernährungswende?
5. Wie geht die Ernährungswende?
6. Außer-Haus Verpflegung

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

münchner ernährungsrat

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

Bis ca. 1980	Heute

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

Bis ca. 1980



Selbst anbauen
(saisonal & regional)



Auf dem Wochenmarkt
saisonal, regional und
unverpackt einkaufen



Lebensmittel
kochen,
zubereiten



Individuelle
Tierhaltung

Heute

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

Bis ca. 1980



Selbst anbauen
(saisonal & regional)



Auf dem Wochenmarkt saisonal, regional und unverpackt einkaufen



Lebensmittel kochen, zubereiten (gesellschaftlich)



Individuelle Tierhaltung

Heute



Alle Lebensmittel (auch exotische) im Supermarkt jederzeit verfügbar



Keine Zeit mehr fürs Essen nehmen



Viel verpackte und hochverarbeitete und schnell verfügbare (togo) Lebensmittel



Massentierhaltung

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

Bis ca. 1980



Selbst anbauen
(& regional)



nmarkt
und
ufen

aftlich)



Individuelle
Tierhaltung

Anfang 20. Jhd:
38 % Erwerbstätige
in der
Landwirtschaft tätig

Heute



Alle Lebensmittel (auch
e) im Supermarkt
ügbar





und schnell
ogo) Lebensmittel



Massentierhaltung

Heute ?

ERNÄHRUNG FRÜHER UND HEUTE

Bis ca. 1980



Selbst anbauen
(...al & regional)

**Anfang 20. Jhd:
38 % Erwerbstätige
in der
Landwirtschaft tätig**

...nmarkt
... und
...ufen



...aftlich)



Individuelle
Tierhaltung

Heute



Alle Lebensmittel (auch
...e) im Supermarkt
...ügbar

**Heute ?
2 % der
Erwerbstätigen in
der Landwirtschaft
tätig**





... und schnell
...(ogo) Lebensmittel



Massentierhaltung

ERNÄHRUNG IM WANDEL

münchner ernährungsrat

„HIGH PROTEIN"

NDR.de

Welchen Nutzen haben High-Protein-Produkte?

Produkte mit zusätzlichem Eiweiß sind beliebt, aber häufig auch teurer als vergleichbare Lebensmittel. Viele Verbraucher erwarten Vorteile...

03.03.2026



Sachsen Fernsehen

Protein-Hype: Wie gesund ist der Trend wirklich?

Protein boomt. Doch Expertinnen und Expertenen sagen: Viele Produkte sind unnötig und oft mehr Marketing als echter Nutzen. Trend auch in...

21.04.2026



„HIGH PROTEIN"

- Großteils hochverarbeitete Lebensmittel
- Lässt Produkt „gesünder“ erscheinen

➔ **„Sport und Fitness“**

- Überschreitung der von der DGE empfohlenen Proteinzufuhr leichter da zu hohe Mengen auf einmal (0,8 g/ kg Körpergewicht, bei gesunden Erwachsenen)

➔ Belastungen für die Niere langfristig

- Deckung des Bedarfs an Protein über herkömmliche Ernährung möglich
- Keine weitere Nährstoffaufnahme wie sekundären Pflanzenstoffen oder Ähnlichen

WARUM BRAUCHEN WIR EINE ERNÄHRUNGSWENDE?

münchner ernährungsrat

REALITÄTSCHECK

Wie wir aktuell essen, macht nicht nur **uns krank** – sondern auch **andere** und die **Umwelt**.



Weltweit ist jeder 5. Todesfall auf ungesunde Ernährung zurückzuführen



Während jeder 4. Mensch übergewichtig ist, geht jeder 10. hungrig ins Bett



Ernährungssysteme befeuern Klima-, Wasser- und Biodiversitätskrise

REALITÄTSCHECK

Wie wir aktuell essen, macht nicht nur **uns krank** – sondern auch **andere** und die **Umwelt**.



Weltweit ist jeder 5. Todesfall auf ungesunde Ernährung zurückzuführen



Während jeder 4. Mensch übergewichtig ist, geht jeder 10. hungrig ins Bett



Ernährungssysteme befeuern Klima-, Wasser- und Biodiversitätskrise

Ernährung ist nur ein Teil des Problems – wir leben insgesamt weit über unsere ökologischen Verhältnisse

RESSOURCEN & ERNÄHRUNG



Jeder Mensch hat Bedürfnisse und benötigt Ressourcen, um diese zu stillen!

Faktoren wie Wohlstand und Lebensstil bestimmen den individuellen Ressourcenverbrauch

→ **Earth Overshoot Day** als Spiegel unserer Lebensweise

Earth Overshoot Day

1971
25. Dezember



30. Juli

= zeigt den **Tag** an, an dem wir Menschen **alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht** haben, die die Erde **innerhalb eines Jahres regenerieren** und nachhaltig zur Verfügung stellen kann.

RESSOURCEN & ERNÄHRUNG

Earth Overshoot Day

1971

25. Dezember



30. Juli

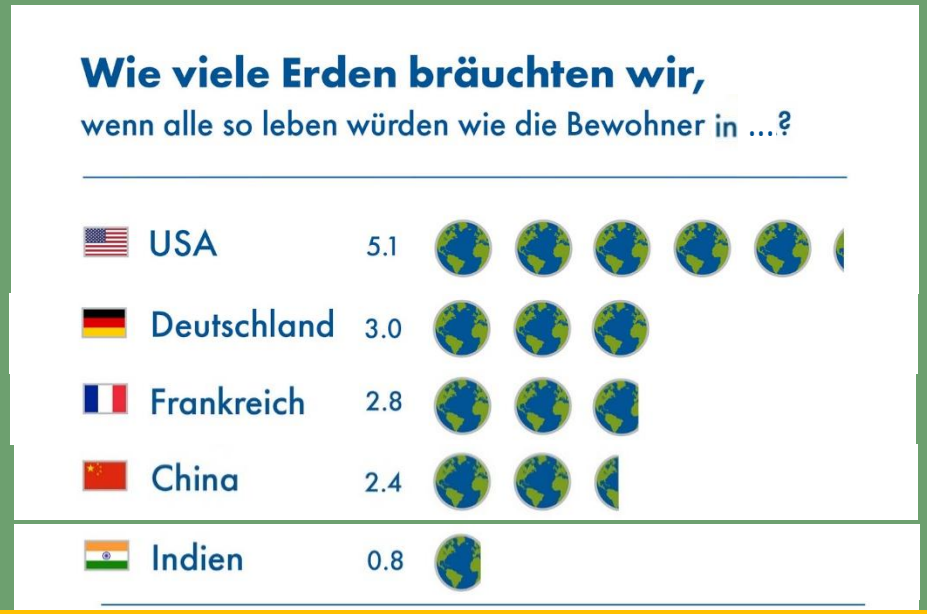
= zeigt den **Tag** an, an dem wir Menschen **alle natürlichen Ressourcen aufgebraucht** haben, die die Erde **innerhalb eines Jahres regenerieren** und nachhaltig zur Verfügung stellen kann.

Deutschland 10.Mai 2026

RESSOURCEN & ERNÄHRUNG

Wenn alle Menschen weltweit so leben würden wie wir in DE, bräuchten wir **3 Erden** im Jahr!

Weltbevölkerung verbraucht jährlich ca. 1,75 Erden





Was viele nicht wissen:

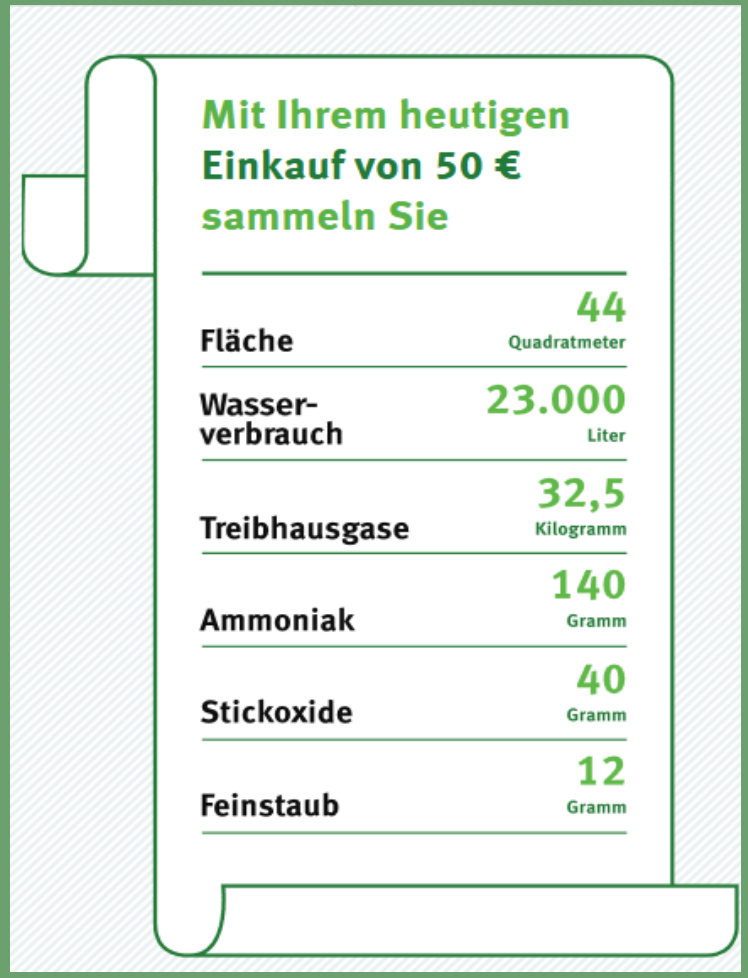
Unser Ernährungssystem ist einer der größten Treiber dieses Ressourcenverbrauchs

BILD: https://www.overshootday.org/content/uploads/2023/05/How_many_Earths_2022_DE_lg.jpg

RESSOURCEN & ERNÄHRUNG

Der etwas andere Kassenbon

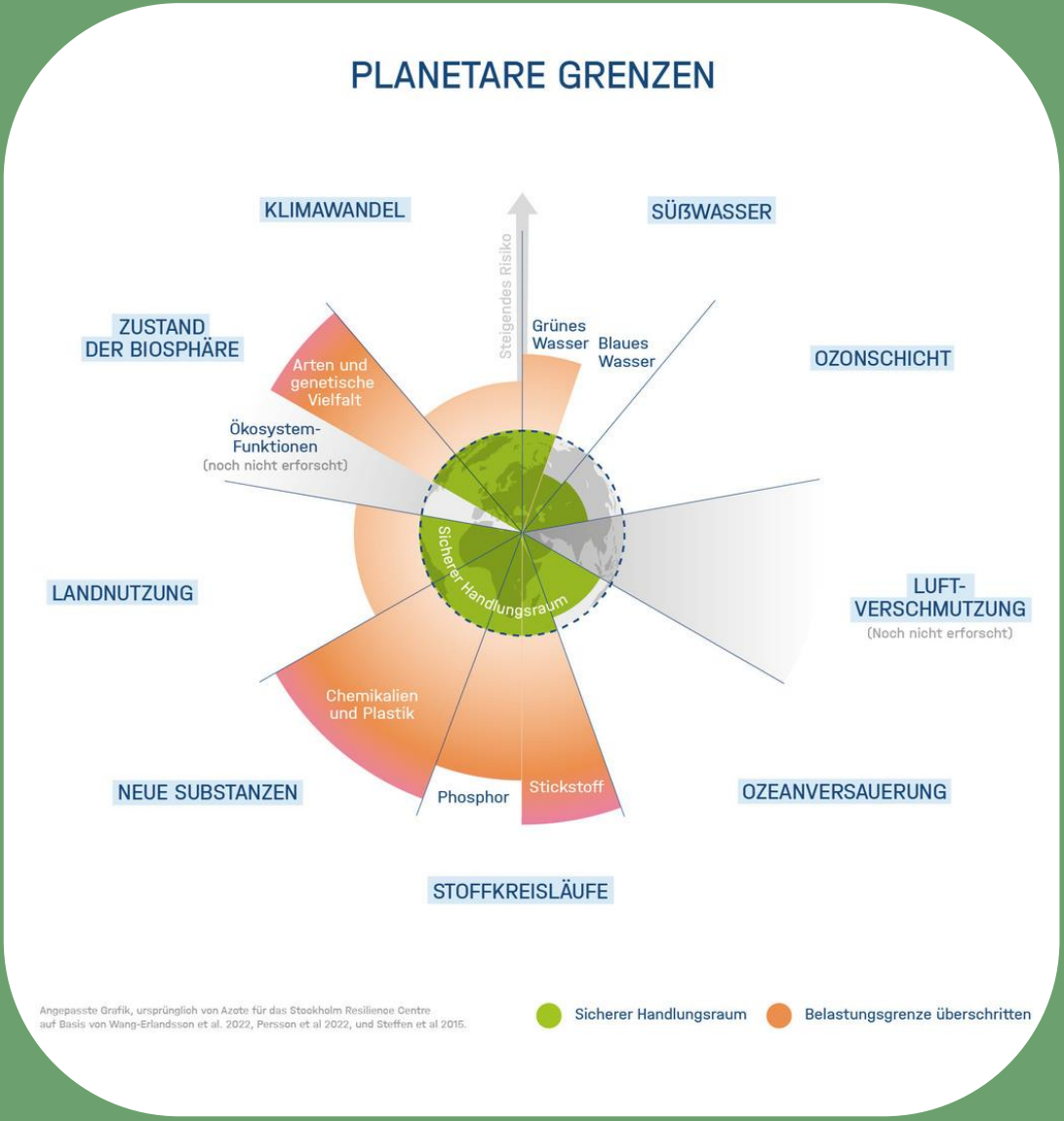
Durchschnittliche Umwelteinflüsse bei einem Lebensmitteleinkauf von 50 EUR



Treibhausgase sind in CO2 - Wirkungs-Äquivalenten angegeben

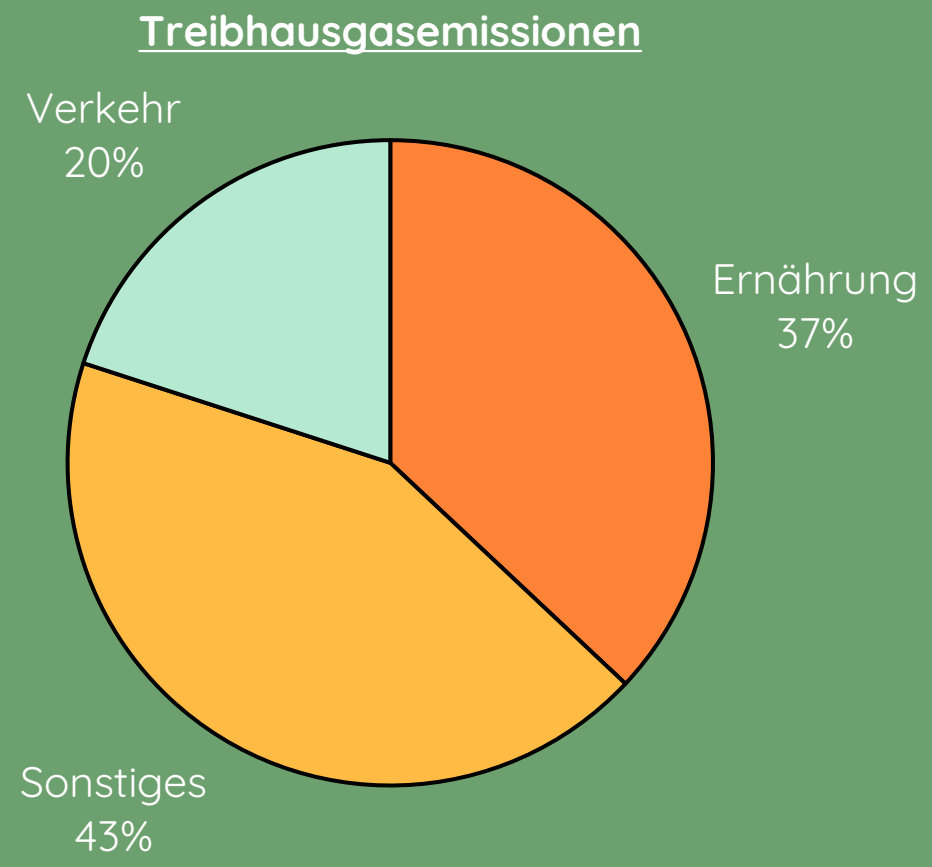
PLANETARE GRENZEN

- Viele Grenzen des „sicheren Handlungsraumes“ bereits weit überschritten
- Erhöhtes Risiko für Erde und damit die Menschheit
- Alle überschrittenen planetaren Grenzen hängen direkt oder indirekt mit dem Lebensmittelsystem zusammen



Grafik: Planetare Belastungsgrenzen© Julia Blenn / Helmholtz-Klima-Initiative

TREIBHAUSGASEMISSIONEN AUFGRUND DER ERNÄHRUNG



Die 37 % Ernährung teilen sich wie folgt auf:

➔ 12 % direkte: **Methan** (Wiederkäuer größenteils)

➔ 12 % indirekte: Umwandlung voneinzigartigen Lebensräumen in landwirtschaftliche Flächen

➔ 13 % andere: entstehen beispielsweise bei Kühlung, Weiterverarbeitung und Transport der Lebensmittel

Quelle: https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/essen-wir-das-klima-auf:

RESSOURCEN & ERNÄHRUNG

Ursachen & Folgen: vielseitig & stark verzweigt

Rahmenbedingungen
Politik
Rechtlicher Rahmen
Globalisierung
Subventionen
Monopole

Konsumverhalten
Überkonsum
Lebensmittelverschwendung,
Wegwerfgesellschaften
fleischlastige Ernährung
Convenience-Produkte

Umwelt
Klimawandel
Erosion & Bodenverlust
Wasserknappheit
Biodiversitätsverlust
Regenwaldabholzung

Landwirtschaft
Monokulturen
Pestizideinsatz
Überweidung
Wasserverbrauch
Flächenkonkurrenz

Gesundheit
Zivilisationskrankheiten
Ernährungskrisen
Mangelernährung trotz Überfluss
Mikroplastik
Unfaire Arbeitsbedingungen
Berufskrankheiten

Soziale Ungleichheiten
Landgrabbing
Ausbeutung von Arbeitskräften
Kinderarbeit
Ungleiche Verteilung von Ressourcen

Produktion & Transport
Überproduktion
Lange Lieferketten
Verpackungsmüll
Lebensmittelexporte

LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG

- Weltweit ungefähr **1,05 Milliarden** Tonnen an Lebensmitteln

➔ In Deutschland rund **10,9 Millionen** Tonnen

- Beanspruchen viele Ressourcen wie Wasser, Düngemittel, landwirtschaftlichen Flächen, ...

➔ Werden Lebensmittel wegschmissen sind alle Prozessschritte um das Lebensmittel umsonst

- Senkung der Treibhausgasemissionen **um 10 %** bei Halbierung der Lebensmittelabfälle

münchner ernährungsrat

WOHER DER ABFALL?

Gründe dafür:

- fehlerhafte Planung

(zu große Packungen bzw zu viel)

- MHD
- Falsche Lagerung der Lebensmittel
- Schäden bei Transport
- Hohe Anforderungen der Supermärkte

(bezüglich Aussehen zum Beispiel)



münchner ernährungsrat

WAS LANDET IM MÜLL?



münchner ernährungsrat

WAS KANN ICH TUN?

münchner ernährungsrat

WAS KANN ICH TUN?

- Vorräte vor Einkauf/Kochen kontrollieren
- Einkaufsliste erstellen
- Wochenpläne oder Meal Prep
- Gezieltes Einkaufen
- Bei Obst und Gemüse nicht Aussehen als Ausschlusskriterium
- Lebensmittel retten = Too Good To Go, „Rettertütten“, Verteilungskühlschränke
- Reste kühlen oder gegebenenfalls einfrieren
- Trotz Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatums selber riechen, schauen und schmecken

  (Ausnahme leicht verderbliche tierische Produkte !)
- Verwertung vom gesamten Lebensmittel

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

Pestizide = Problemlöser?

- Umgang mit Schädlingen und Pflanzenkrankheiten hat sich verändert
- Seit 1940er Jahren kommen Pestizide zum Einsatz



Insektizide



Herbizide



Fungizide

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

Pestizide = Problemlöser?

- Umgang mit Schädlingen und Pflanzenkrankheiten hat sich verändert
- Seit 1940er Jahren kommen Pestizide zum Einsatz
- breites Wirkungsspektrum
  → Verlust von Biodiversität
  & Schwächung der Ökosysteme





Pestizide = Problemverursacher!

Pestizide = Problemverursacher!

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

- Bleiben nicht dort, wo sie ausgebracht werden: verwehen und versickern
- Exposition: Nahrung, Atemluft, Trinkwasser, Staub
  → gesundheitsschädlich in niedrigen, aber vor allem hohen Dosen!

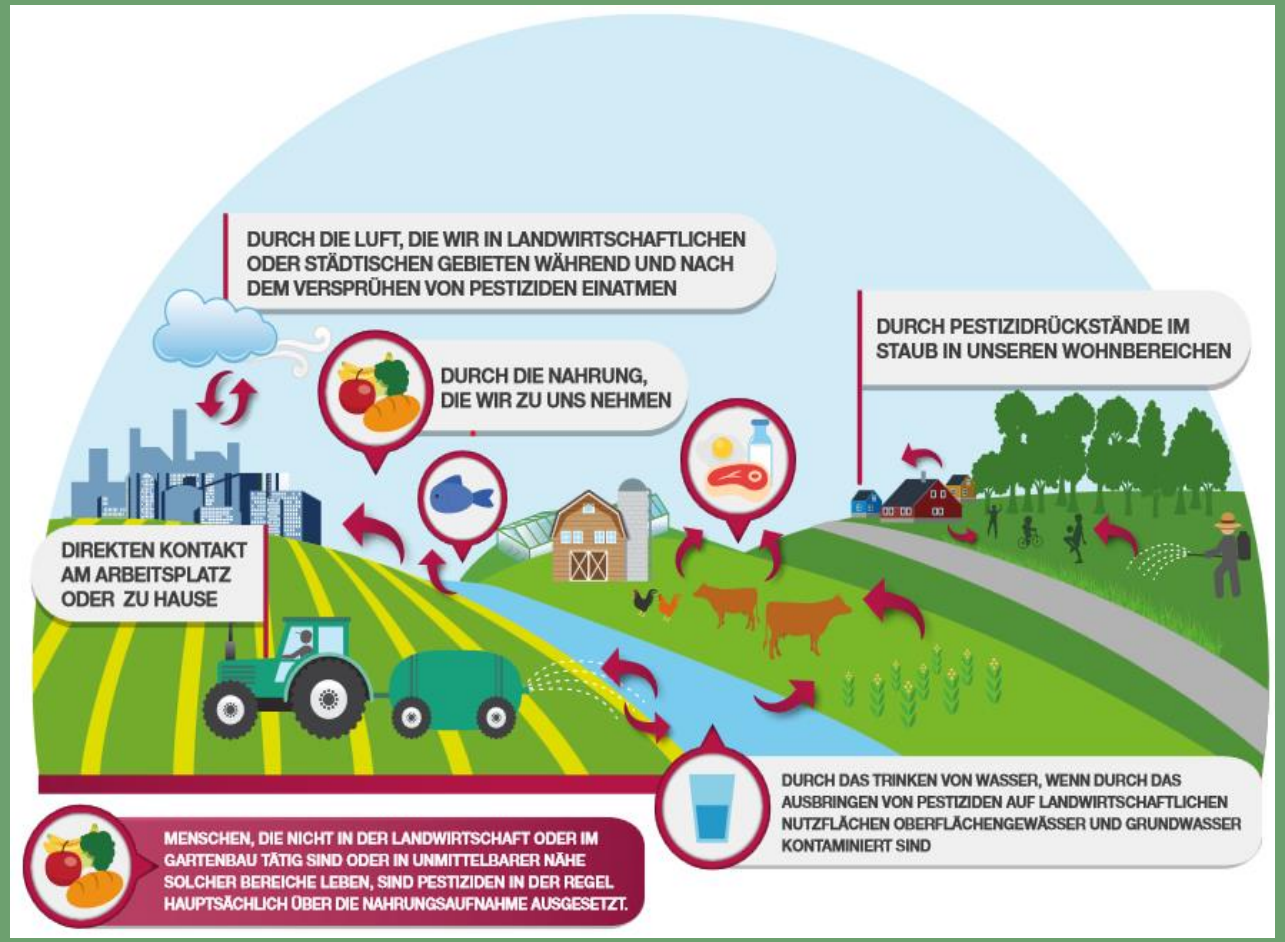


Abbildung: Pestizidatlas 2022

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

Gelitten und gestorben wird vor allem im globalen Süden!

Betroffen von Vergiftungen sind **44 Prozent aller Beschäftigten** der Landwirtschaft weltweit –

in ärmeren Ländern wie Burkina Faso sogar 83 Prozent

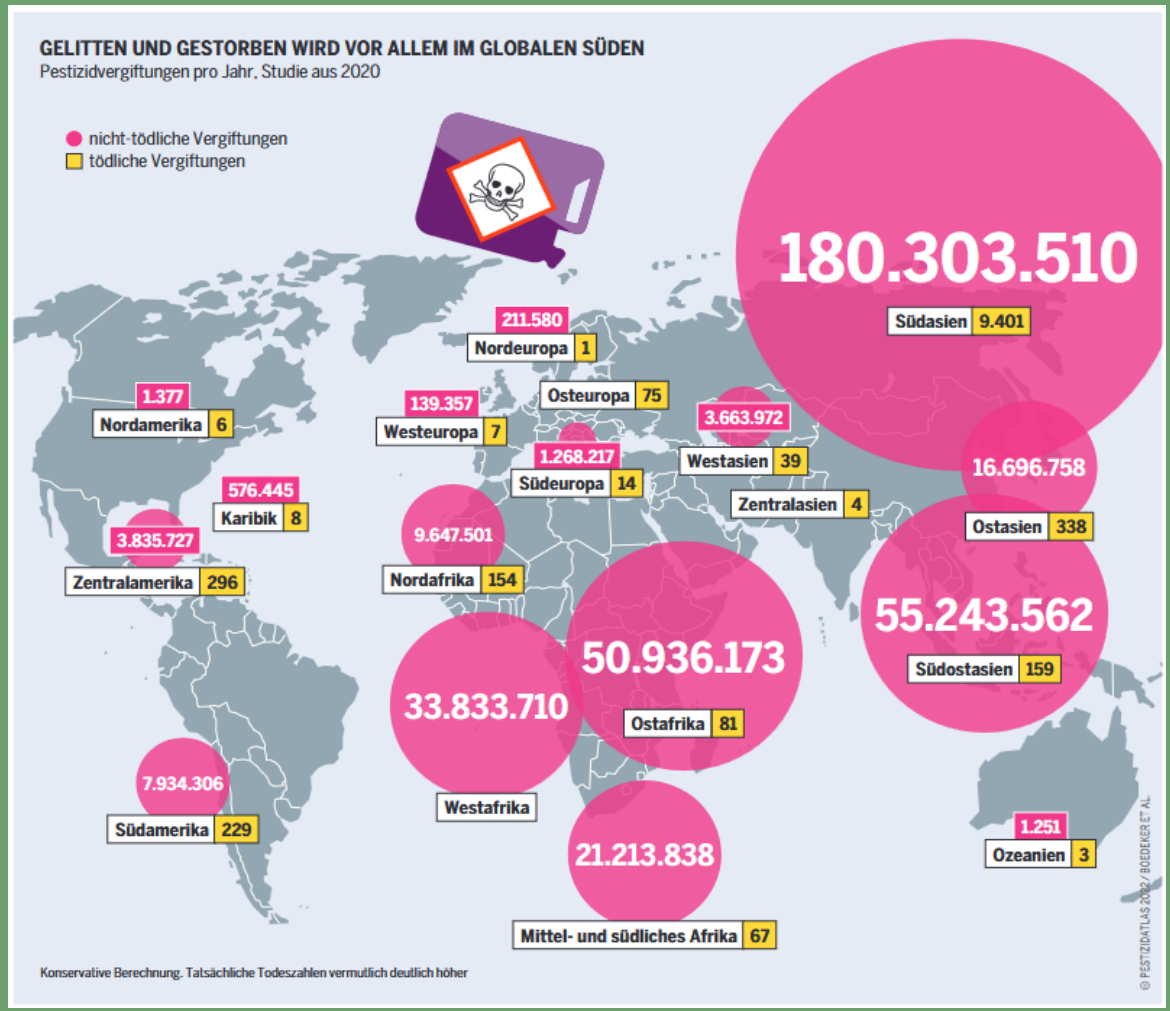
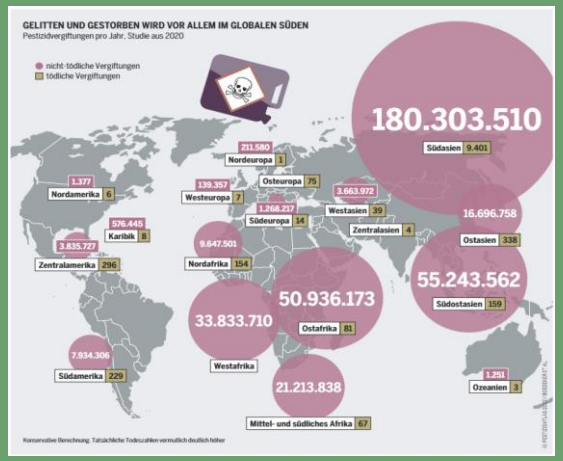
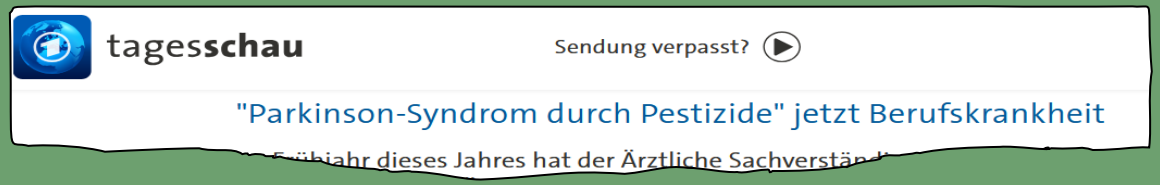


Abbildung: Pestizidatlas 2022

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

- Todesfälle, akute Vergiftungen und v.a. chronische Krankheiten v.a. bei Landwirt:innen
- **Wissenschaftlich belegter Zusammenhang** zwischen Pestiziden und **Parkinson** sowie **Leukämie** im Kindesalter
- Erhöhtes Risiko für …
  - Krebs
  - Typ-I
  - Diabetes
  - Asthma
  - Allergien
  - Adipositas
  - Störungen der Hormondrüsen
  - Fehlbildungen
  - Frühgeburten
  - Wachstumsstörungen



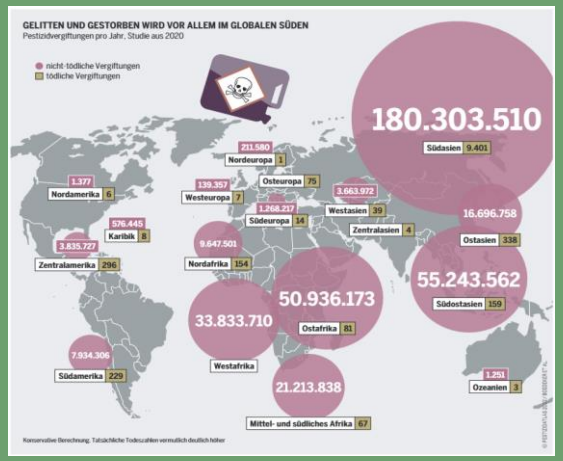


weltweit jährlich 385 Millionen Pestizidvergiftungen

Abbildung: Pestizidatlas 2022

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

- Todesfälle, akute Vergiftungen und v.a. chronische Krankheiten v.a. bei Landwirt:innen
- **Wissenschaftlich belegter Zusammenhang** zwischen Pestiziden und **Parkinson** sowie **Leukämie** im Kindesalter
- Erhöhtes Risiko für …





Obwohl die gesundheitlichen und ökologischen Folgen lange bekannt sind steigt der Einsatz von Pestiziden weltweit!

Warum ist das so?

Abbildung: Pestizidatlas 2022

CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG

Hochgefährlich und hochprofitabel

Lukrative Aussichten: Klimakrise lässt steigenden Absatz erwarten

Streng, aber nicht streng genug: Schädlichen Auswirkungen von Pestiziden auf Ökosysteme werden bei der Zulassung nicht berücksichtigt

Noch schlimmer: Pestizide, die in Europa aus ökologischen oder gesundheitlichen Gründen nicht zugelassen sind, werden dennoch hier produziert und in andere Länder exportiert.

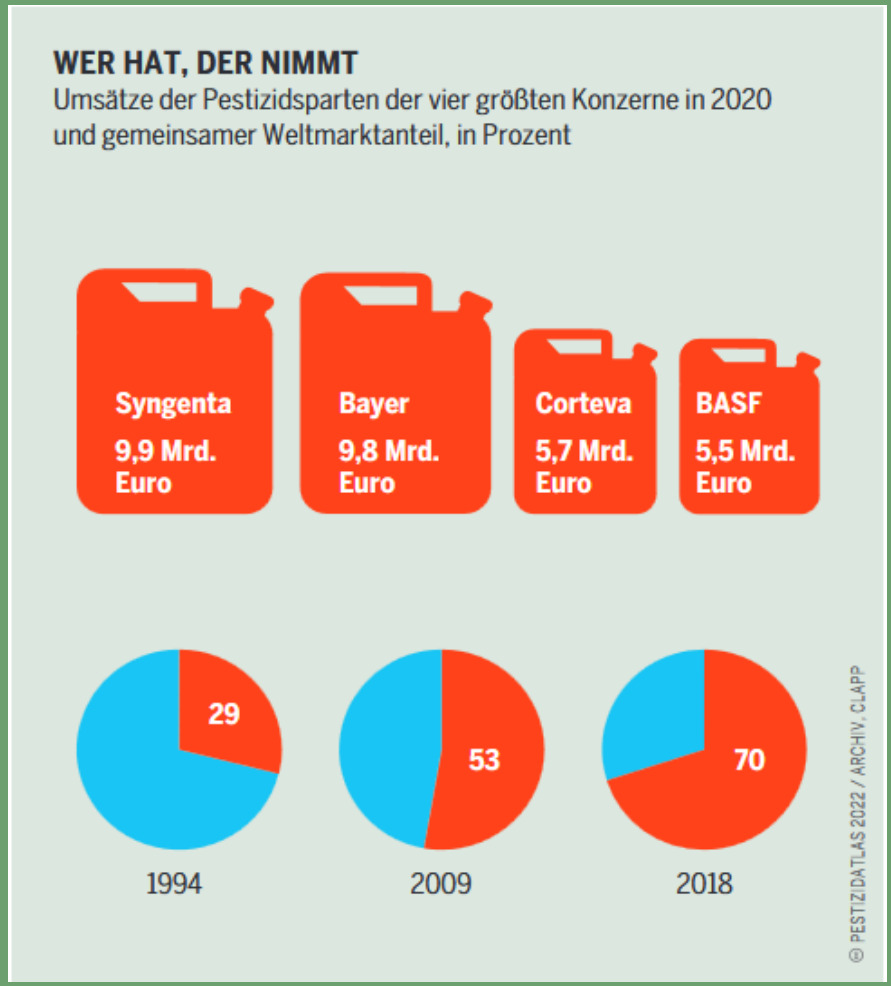


Abbildung: Pestizidatlas 2022

Hochgefährlich und hochprofitabel

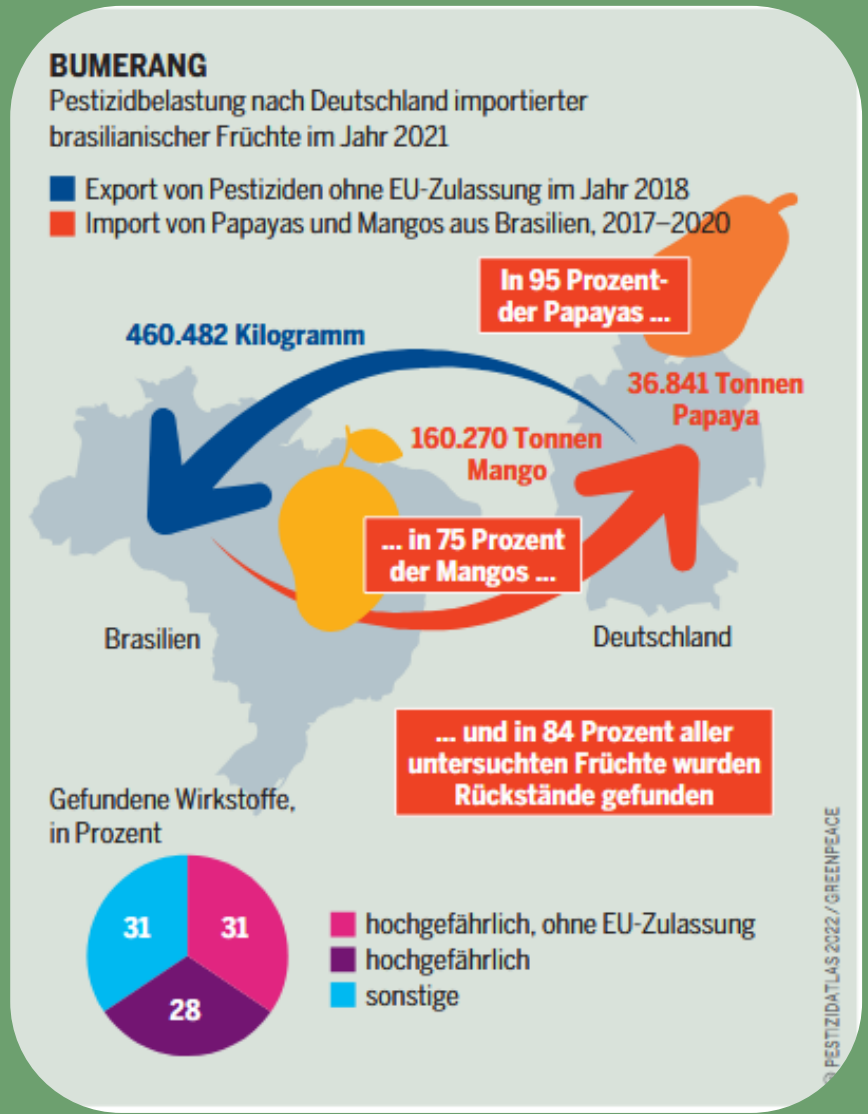
Lukrative Aussichten: Klimakrise lässt steigenden Absatz erwarten

Streng, aber nicht streng genug: Schädlichen Auswirkungen von Pestiziden auf Ökosysteme werden bei der Zulassung nicht berücksichtigt

Noch schlimmer: Pestizide, die in Europa aus ökologischen oder gesundheitlichen Gründen nicht zugelassen sind, werden dennoch hier produziert und in andere Länder exportiert.

Abbildung: Pestizidatlas 2022

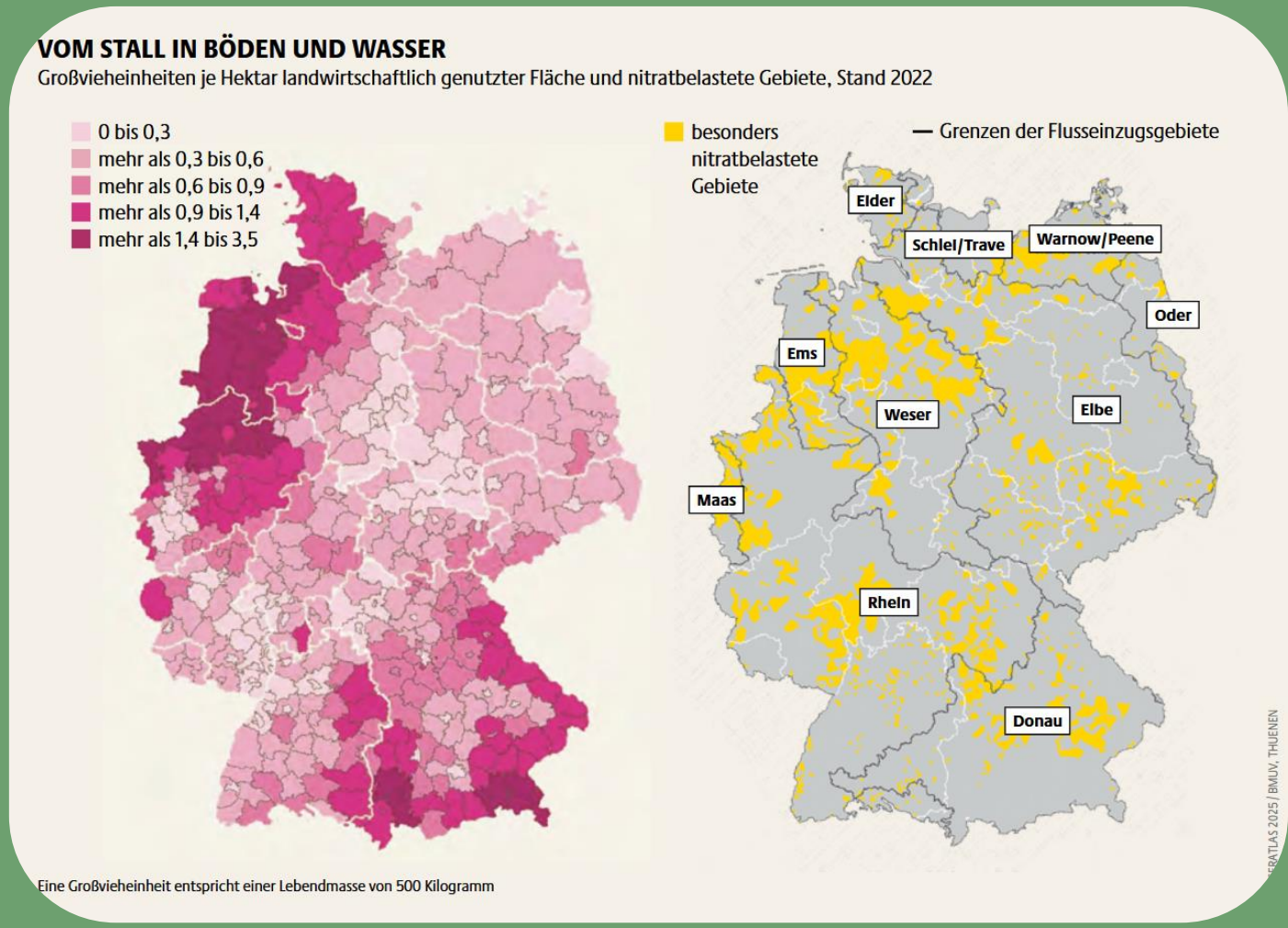
CHEMISCHE VERSCHMUTZUNG



münchner ernährungsrat

ÜBERDÜNGUNG

- Nitratbelastungen besonders hoch in Teilen mit hoher landwirtschaftlicher Nutzung in nördlichen Teilen Deutschlands
- Flächen im Süden Deutschlands weisen ebenfalls viel Nutzung im Bereich Landwirtschaft auf aber weniger Nitratbelastung




Vogelbestände seit 1800 um **80 %** gesunken
76% Abnahme der Fluginsekten in 2 Jahrzehnten
Wir sägen am eigenen Ast



Ackergifte verursachen maßgeblich das Artensterben !

DÜRREN

Europa

Klimawandel macht aus Trockenheit Dürre

Stand: 23.07.2026 • 01:01 Uhr

Die aktuelle Dürre ist nicht nur in großen Teilen Deutschlands, sondern in ganz Europa sichtbar. Aktuelle Forschung zeigt: Das ist der Klimawandel. Fehlender Regen spielt eher eine untergeordnete Rolle.

Von Florian Zinner, MDR

Durst hat bei solchen Temperaturen allerdings nicht nur der Mensch: "Der Klimawandel hat offenbar auch die Schwellenwerte für Dürren verschoben, da die Atmosphäre nun 'durstiger' ist." Das sagt Mariam Zachariah, Klimaforscherin am Imperial College in London und Mitglied der Initiative World Weather Attribution (WWA), ein Zusammenschluss aus Klimaforschenden, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, zu überprüfen, wie viel vom Klimawandel in aktuellen Extremwetterereignissen steckt. Zum Beispiel in der Dürre, von der aktuell viele Regionen Europas betroffen sind.



Aktuell sehr starke Dürren aufgrund des stark veränderten Klimas.

➔ **Die Erde wird an ihre Grenzen getrieben und darüber hinaus…**

DÜRREN

Europa

Klimawandel macht aus Trockenheit Dürre

Stand: 23.07.2026 • 01:01 Uhr

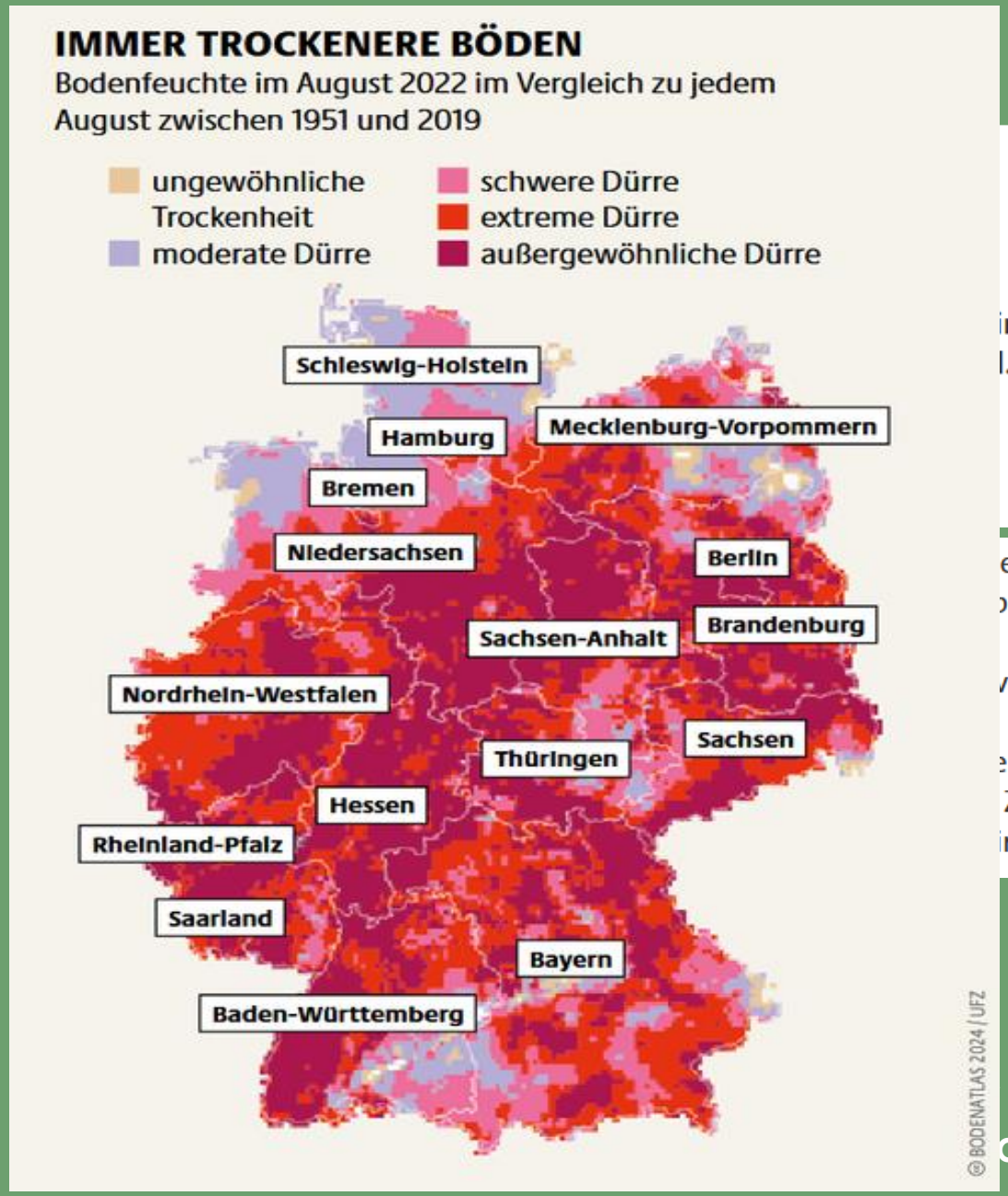
Die aktuelle Dürre ist nicht nur in großen Teilen Deutschlands, sondern in ganz Europa sichtbar. Aktuelle Forschung zeigt: Das ist der Klimawandel. Fehlender Regen spielt eher eine untergeordnete Rolle.

Von Florian Zinner, MDR

Durst hat bei solchen Temperaturen allerdings nicht nur der Mensch: "Der Klimawandel hat offenbar auch die Schwellenwerte für Dürren verschoben, da die Atmosphäre nun 'durstiger' ist." Das sagt Mariam Zachariah, Klimaforscherin am Imperial College in London und Mitglied der Initiative World Weather Attribution (WWA), ein Zusammenschluss aus Klimaforschenden, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, zu überprüfen, wie viel vom Klimawandel in aktuellen Extremwetterereignissen steckt. Zum Beispiel in der Dürre, von der aktuell viele Regionen Europas betroffen sind.



DÜRREN





veränderten Klimas.

d darüber hinaus…

WASSERVERBRAUCH





TRINKWASSER SCHÜTZEN

- **Mangfalltal bei Miesbach** ist größte Gebiet der Trinkwassererzeugung der Stadtwerke München
- Bewirtschaftung der milchbäuerlichen Betriebe unter streng kontrollierten Richtlinien des bayerischen Bio-Siegels
- Faire Preise und Unterstützung der Milchbauern zur Gewährleistung der Trinkwasserqualität



https://www.unserland.info/projekte/trinkwasserschutz

LANDNUTZUNG

- 60 % der Böden in der EU sind geschädigt
- Pestizide, Dünger, Monokulturen, Trockenheit schaden Böden
- Flächen stehen unter hohem Druck (Versiegelung, Industrie, Landwirtschaft)
- ⅔ der Agrarflächen der EU für Produktion von Tierfutter



Ein Teelöffel Gesunder Boden enthält mehr Organismen als Menschen auf der Welt Leben



WIE GEHT DIE ERNÄHRUNGSWENDE ?

münchner ernährungsrat

BIO-LANDWIRTSCHAFT

Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und Aufbau der Humusschicht

- ✓ Fruchtfolge mit stickstoffspeichernden Zwischenfrüchten
- ✓ organische Düngung mit Gülle und Mist vom Hof

Verzicht auf chemisch-synthetische Düngemittel & Pestizide

- ✓ passende Fruchtfolgen, standort-angepasste Sorten und Einsatz von Nützlingen
- ✓ Jedoch mehr (Hand-)Arbeit und Arbeitszeit

Keine umstrittenen Technologien wie Gentechnik und Bestrahlung

- ✓ keine radioaktive Bestrahlung
- ✓ keine gentechnisch veränderten Futtermittel
- ✓ keine gentechnisch erzeugten Lebensmittel-Hilfsstoffe

Mehr Tierwohl und bessere Haltungsbedingungen

- ✓ Mehr Platz und Bestandsobergrenzen
- ✓ artgerechtere Fütterung

münchner ernährungsrat

BIO GARANTIERT

Die **Bio-Kontrollen** beinhalten bisher die einzigen wirklich messbaren Parameter für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion.

„Bio“ und **„Öko“** sind gesetzlich durch die EU-Öko-Verordnung geschützt.

Vorsicht vor Begriffen wie:

„naturnaher“
„kontrollierter“
„integrierter“ Anbau

oder

„unbehandelt“
„umweltschonend“
sowie „regionale“ Herkunft.

BIO-LANDWIRTSCHAFT

Kontrollen von landwirtschaftlichen Betrieben

Bundesland	Kontrollintervall in Jahren	Anzahl kontrollpflichtiger Betriebe
Baden-Württemberg	19,3	82.698
Bayern	48,1	147.791
Berlin	2,6	167
Brandenburg	16,4	16.198
Bremen	7,9	489
Hamburg	7,3	467
Hessen	13,8	45.708
Mecklenburg-Vorpommern	19,6	23.692
Niedersachsen	21	95.054
Nordrhein-Westfalen	14,7	75.605
Rheinland-Pfalz	15,5	19.769
Saarland	7,3	1.734
Sachsen	9,9	38.924
Sachsen-Anhalt	24,4	51.058
Schleswig-Holstein	37,3	39.752
Thüringen	9,5	2.918

Bio-Höfe werden mindestens einmal jährlich kontrolliert und beraten

WOFÜR STEHT WAS?



Konventionelle Landwirtschaft
rechtliche Mindeststandards

WOFÜR STEHT WAS?

Konventionelle Landwirtschaft
rechtliche Mindeststandards

Ökologische Landwirtschaft

ökologischer Mehrwert

WOFÜR STEHT WAS?

Konventionelle Landwirtschaft
rechtliche Mindeststandards

Ökologische Landwirtschaft

ökologischer Mehrwert

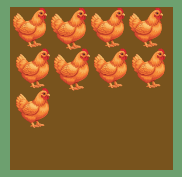
ökologischer und sozialer Mehrwert

münchner ernährungsrat

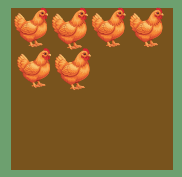
Zwei Beispiele

Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



Ökologische Landwirtschaft

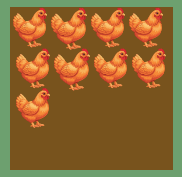


6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung

münchner ernährungsrat

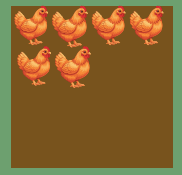
Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



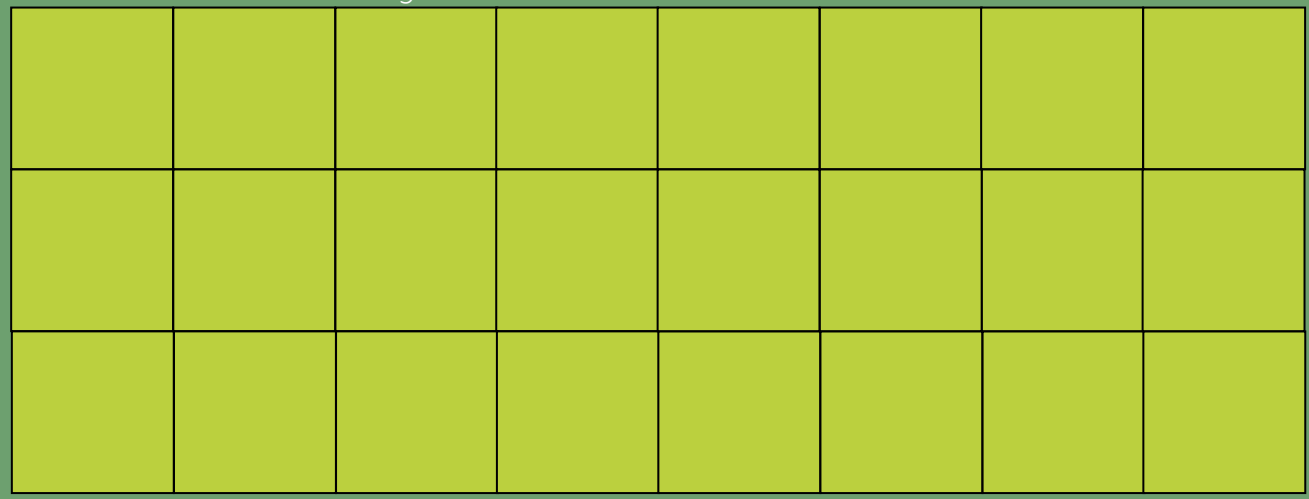
keine Obergrenze bei Tieranzahl (teilweise 40.000 Hühner)
lebt 38-42 Tage

Ökologische Landwirtschaft



6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung

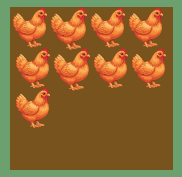
+ 4 m² Außenfläche pro Huhn
max. 4.800. Hühner pro Stall
lebt 65-80 Tage



münchner ernährungsrat

Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



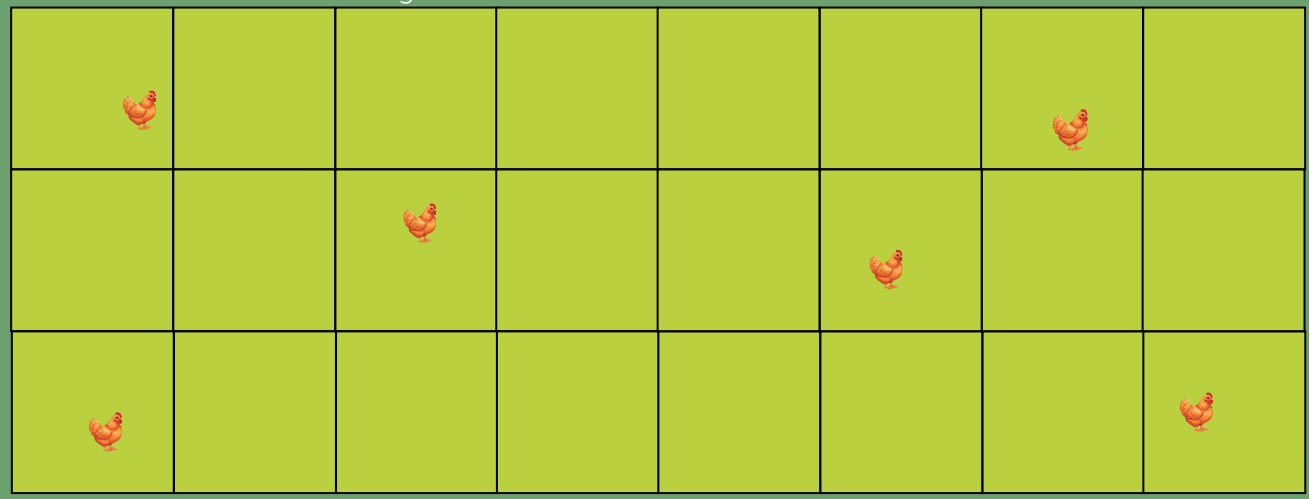
keine Obergrenze bei Tieranzahl (teilweise 40.000 Hühner)
lebt 38-42 Tage

Ökologische Landwirtschaft



6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung

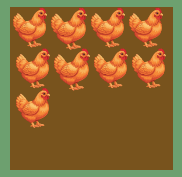
+ 4 m² Außenfläche pro Huhn
max. 4.800. Hühner pro Stall
lebt 65-80 Tage



münchner ernährungsrat

Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



keine Obergrenze bei Tieranzahl (teilweise 40.000 Hühner)

lebt 38-42 Tage

60 % der Legehennen in Deutschland (2024)

Ökologische Landwirtschaft



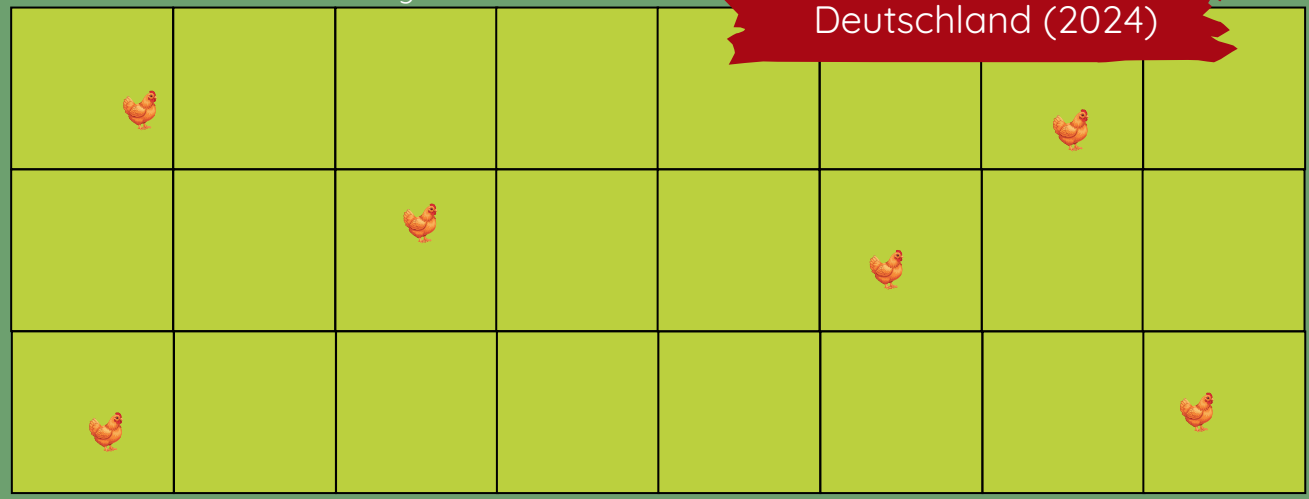
6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung

+ 4 m² Außenfläche pro Huhn

max. 4.800. Hühner pro Stall

lebt 65-80 Tage

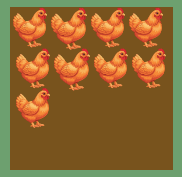
12 % der Legehennen in Deutschland (2024)



münchner ernährungsrat

Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



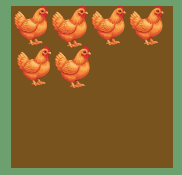
keine Obergrenze bei Tieranzahl (teilweise 40.000 Hühner)
lebt 38-42 Tage

28 Mal mit synthetischen Pestiziden gespritzt



Dithianon
Glyphosat
...

Ökologische Landwirtschaft



6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung
+ 4 m² Außenfläche pro Huhn
max. 4.800. Hühner pro Stall
lebt 65-80 Tage

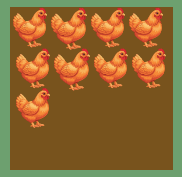


0 Mal mit synthetischen Pestiziden gespritzt

münchner ernährungsrat

Konventionelle Landwirtschaft

9 Hühner pro m²



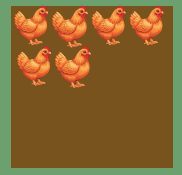
keine Obergrenze bei Tieranzahl (teilweise 40.000 Hühner)
lebt 38-42 Tage

28 Mal mit synthetischen Pestiziden gespritzt



5 Mal mehr Blattläuse

Ökologische Landwirtschaft



6 Hühner pro m² bei Legehennenhaltung

+ 4 m² Außenfläche pro Huhn
max. 4.800. Hühner pro Stall
lebt 65-80 Tage



0 Mal mit synthetischen Pestiziden gespritzt

5 Mal mehr Pflanzen
20 Mal mehr Bestäuber

WAS MACHT BIO-LEBENSMITTEL SO TEUER ?

münchner ernährungsrat

BIO-PREISE

Kostspieligkeit der strengen Kontrollen

Längere Haltezeiten von Tieren bei z.B. Bio-Fleisch

Anbau ist arbeitsintensiver

Erträge geringer auf gleicher Fläche

Kein bzw. geringer Einsatz an Hilfsstoffen bei Anbau, Haltung und Weiterverarbeitung

BIO-PREISE

Kostspieligkeit der strengen Kontrollen

Längere Haltezeiten von Tieren bei z.B. Bio-Fleisch

Anbau ist arbeitsintensiver

Erträge

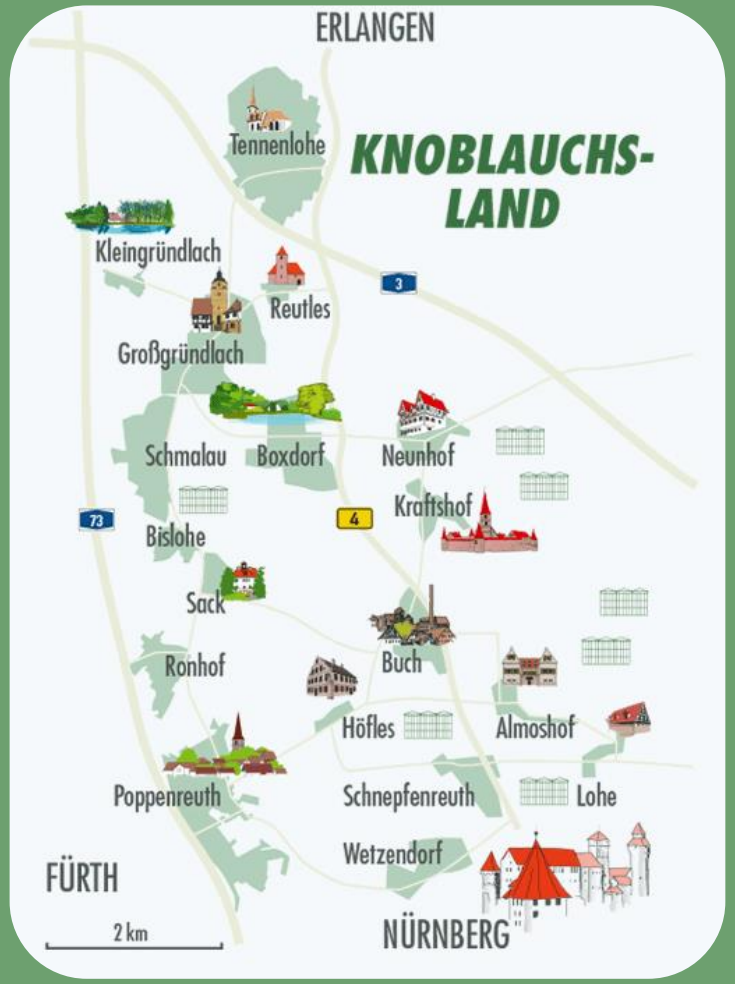
Kein bzw. geringer Einsatz an Hilfsstoffen



Konventionelle Lebensmittel sind viel zu billig

münchner ernährungsrat

REGIONAL?



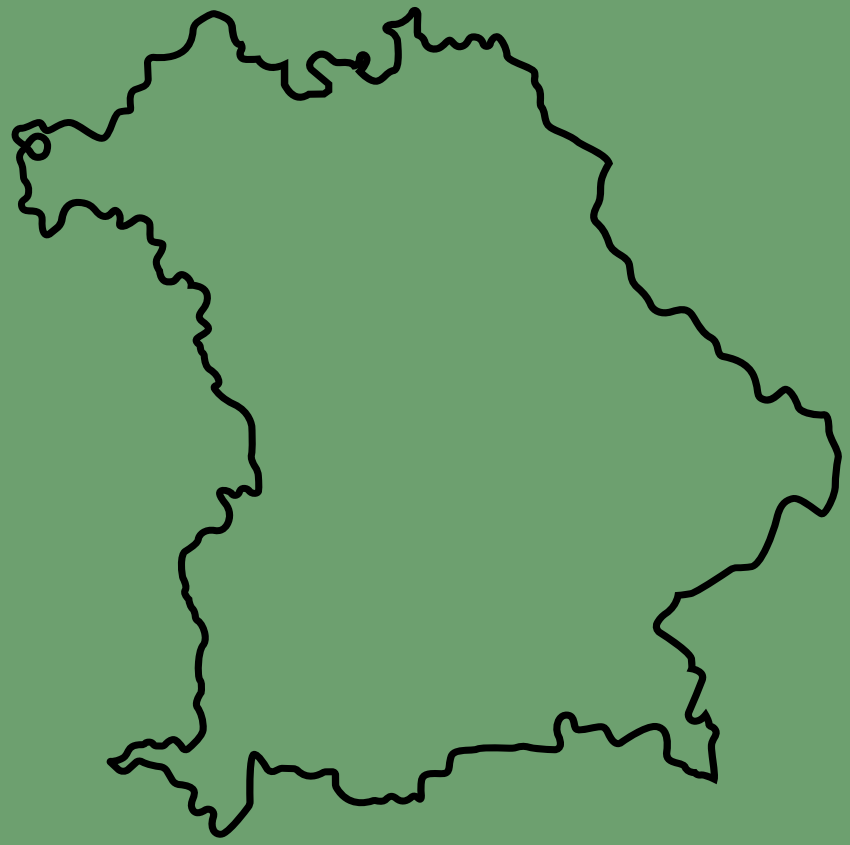




REGIONAL

SCHWIERIGKEIT:

- Regionalität kein geschützter Begriff
- Anbieter definieren Regionalität anders
- Auskunft über Anbauform nicht gegeben
- Wann ist was in der Saison?



Auf bayerisches Bio- Siegel achten

münchner ernährungsrat

ERNÄHRUNGSSOUVERÄNITÄT

„das Recht aller Menschen auf
gesunde und **kulturell**
angemessene Lebensmittel,
die **ökologisch** und **nachhaltig** angebaut wurden;
und das Recht
ihre **eigenen Ernährungs- und Landwirtschaftssysteme**
selber zu gestalten.“ (Nyéléni)

„MÜNCHEN ISST REGIONAL"

(Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie im Auftrag von Karl Bär zur möglichen Selbstversorgung der Stadt München)

- Vollständige Ernährung mit regionalen Bioprodukten im Süden Bayerns möglich
- Durch Verringerung des Konsums von tierischen Produkten
  - noch höhere Selbstversorgung
  - Erleichterung der ökologischen

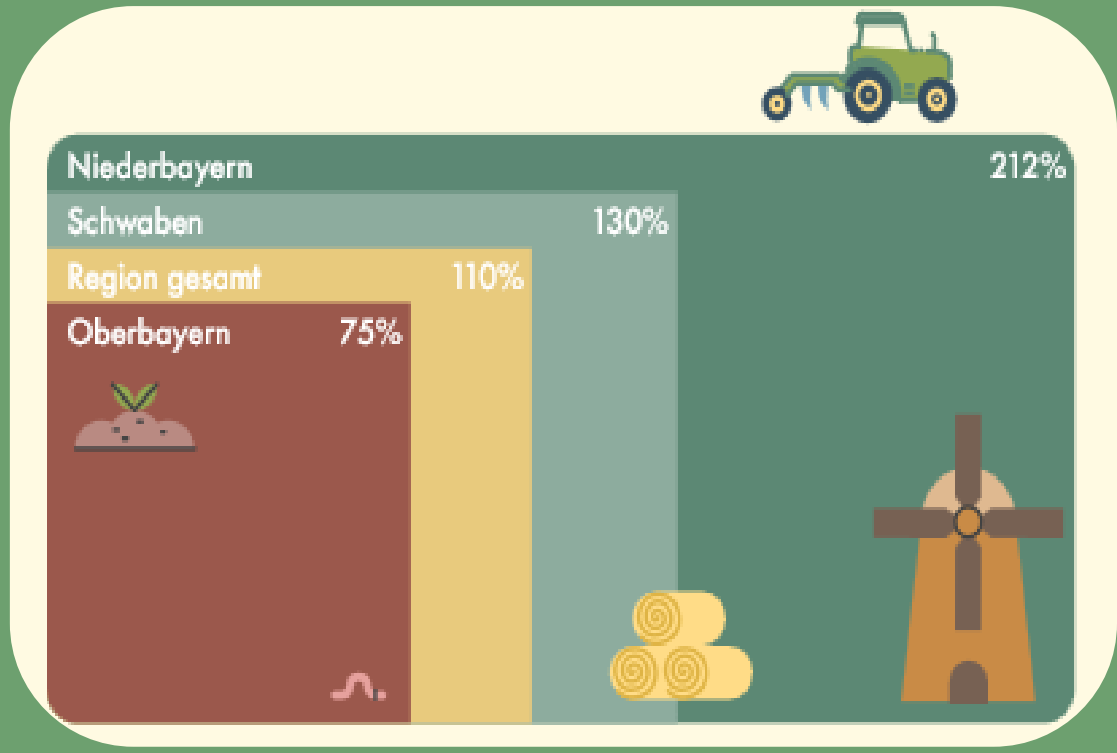
  und regionalen Ernährung
- Pflanzliche Lebensmittel als „Kompensation"
- **Bei konventionell:**

  Höhere Selbstversorgung aber höhere externe Kosten durch Pestizide, Kunstdünger,
- **Bei ökologisch:**

  Förderung natürlicher Ressourcen und Biodiversität

➔ Sicherstellung der eigenständigen Versorgung und der Biodiversität

Selbstversorgergrad der Regionen:



KEIN KOMPLETTER VERZICHT !

Außerdem Berücksichtigung...

1. ...von Kaffee, Kakao und Banane als Import...
   - keine Möglichkeit zur Selbstversorgung in Deutschland
   - bei kompletten Ausfällen in der Selbstversorgungskette als Absicherung jedoch keine Abhängigkeit



2. ... und Export von beispielsweise Hallertauer Hopfen
   - wichtige Exportgüter der Region

münchner ernährungsrat

ES IST MÖGLICH SICH ÖKOLOGISCH UND REGIONAL SELBST ZU VERSORGEN

- Selbstversorgung durch regionale und ökologische Landwirtschaft/ Lebensmittelketten zur Sicherstellung der Eigenständigkeit Deutschlands
- Einschränkungen im Fleischkonsum und stattdessen mehr Obst und Gemüse begünstigen Selbstversorgergrad weiterhin
- Böden können sich erholen und gesünder werden(Wässerung der Moore), Ermutigung zum Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln

münchner ernährungsrat

ES IST MÖGLICH SICH ÖKOLOGISCH UND REGIONAL SELBST ZU VERSORGEN

- Selbstversorgung durch regionale und ökologische Landwirtschaft/ Lebensmittelketten zur Sicherstellung der Eigenständigkeit Deutschlands
- Einschränkungen im Fleischkonsum und stattdessen mehr Obst und Gemüse begünstigen Selbstversorgergrad weiterhin
- Böden können sich erholen und gesünder werden(Wässerung der Moore), Ermutigung zum Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln



Gesünder für Mensch und Klima, ohne großartig verzichten zu müssen

SAISONAL

- Obst und Gemüse welches zu bestimmten Jahreszeiten oder Monaten natürlicherweise wächst und reift

- Im Frühling Spargel, im Sommer Erdbeeren, im Herbst Kürbis und im Winter Grünkohl

Schwierigkeit allerdings:

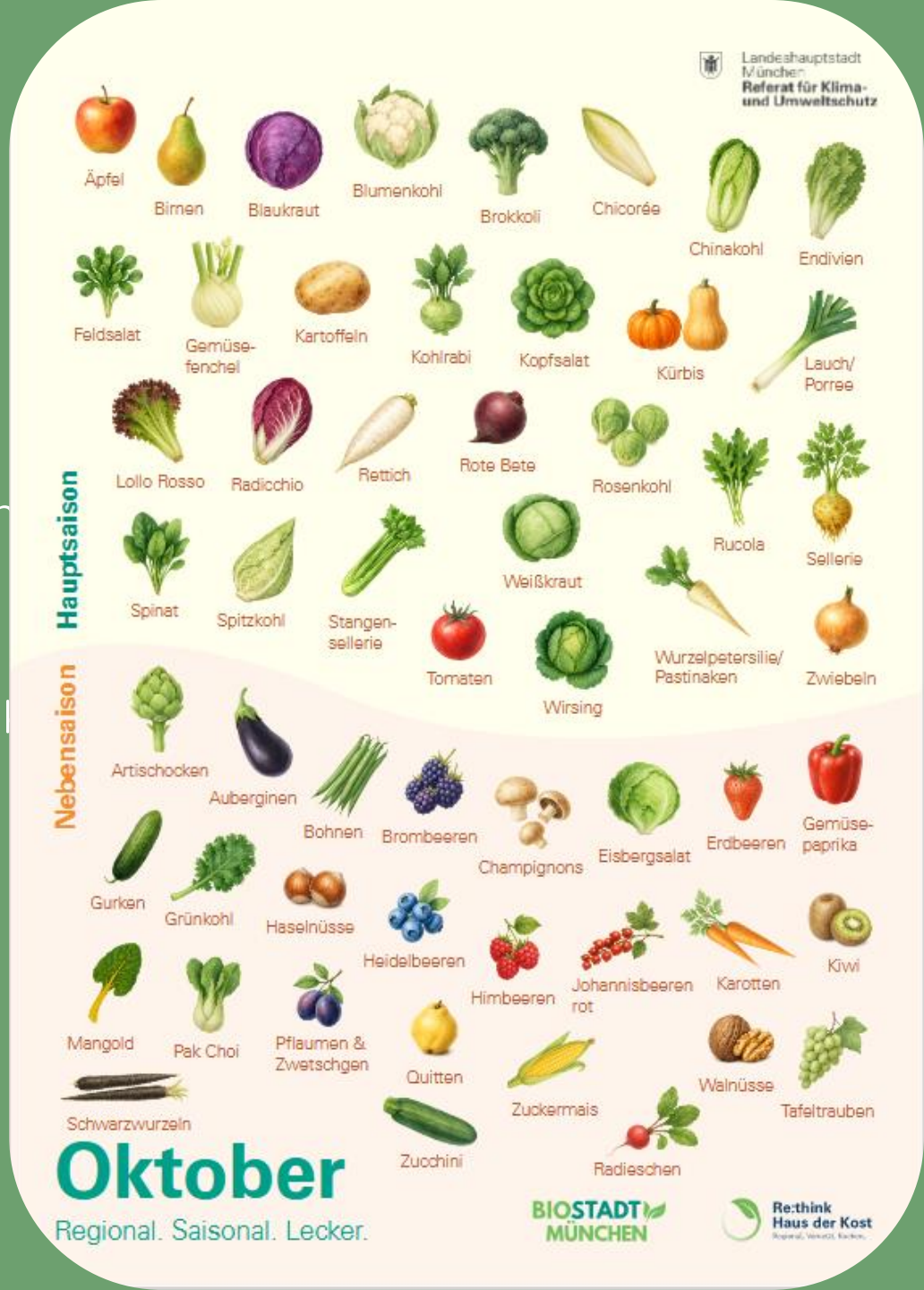
- Vieles ist das ganze Jahr über erhältlich
- Unzureichendes Wissen wann ist was in der Saison?

SAISONAL

- Obst und Gemüse welches zu bestimmten Jahreszeiten natürlicherweise wächst und reift
- Im Frühling Spargel, im Sommer Erdbeeren, im Herbst I Winter Grünkohl

Schwierigkeit allerdings:

- Vieles ist das ganze Jahr über erhältlich
- Unzureichendes Wissen wann ist was in der Saison?



münchner ernährungsrat





PLANETARY HEALTH DIET (PHD)



- Von der EAT-Lancet-Komission = Expert*innen für Gesundheit, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, Politik sowie Landwirtschaft
- Grundsätzlich gibt sie vor = weniger tierische und mehr pflanzliche Lebensmittel in der Ernährung
- Berücksichtigung der menschlichen Gesundheit und der planetaren Belastungsgrenzen (bis 2050)
- Dringlichkeit einer Ernährungswende wird verdeutlich

PHD UND DGE

Planetary Health Diet (PHD)

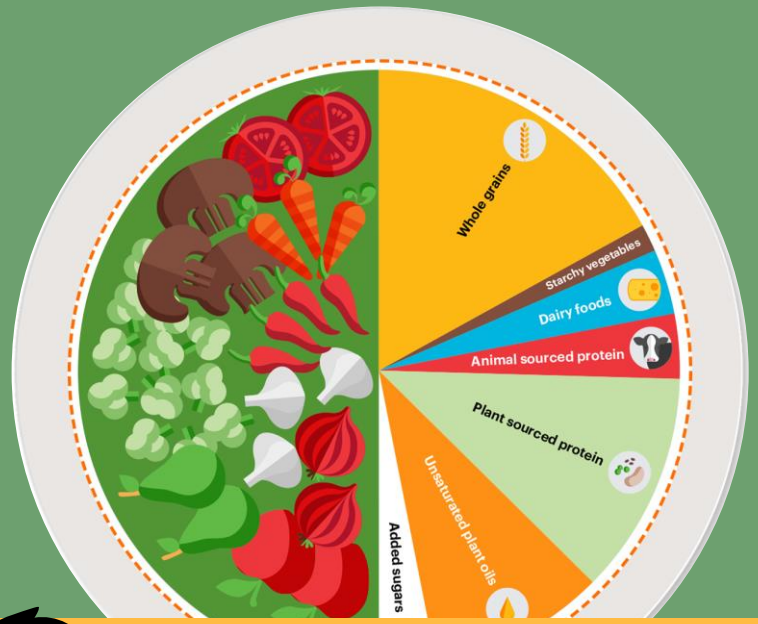


Deutsche Gesellschaft
für Ernährung (DGE)



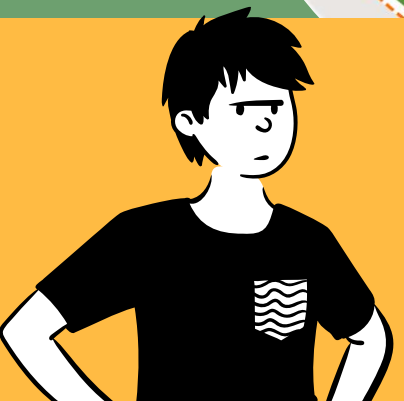
PHD UND DGE

Planetary Health Diet (PHD)



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung (DGE)





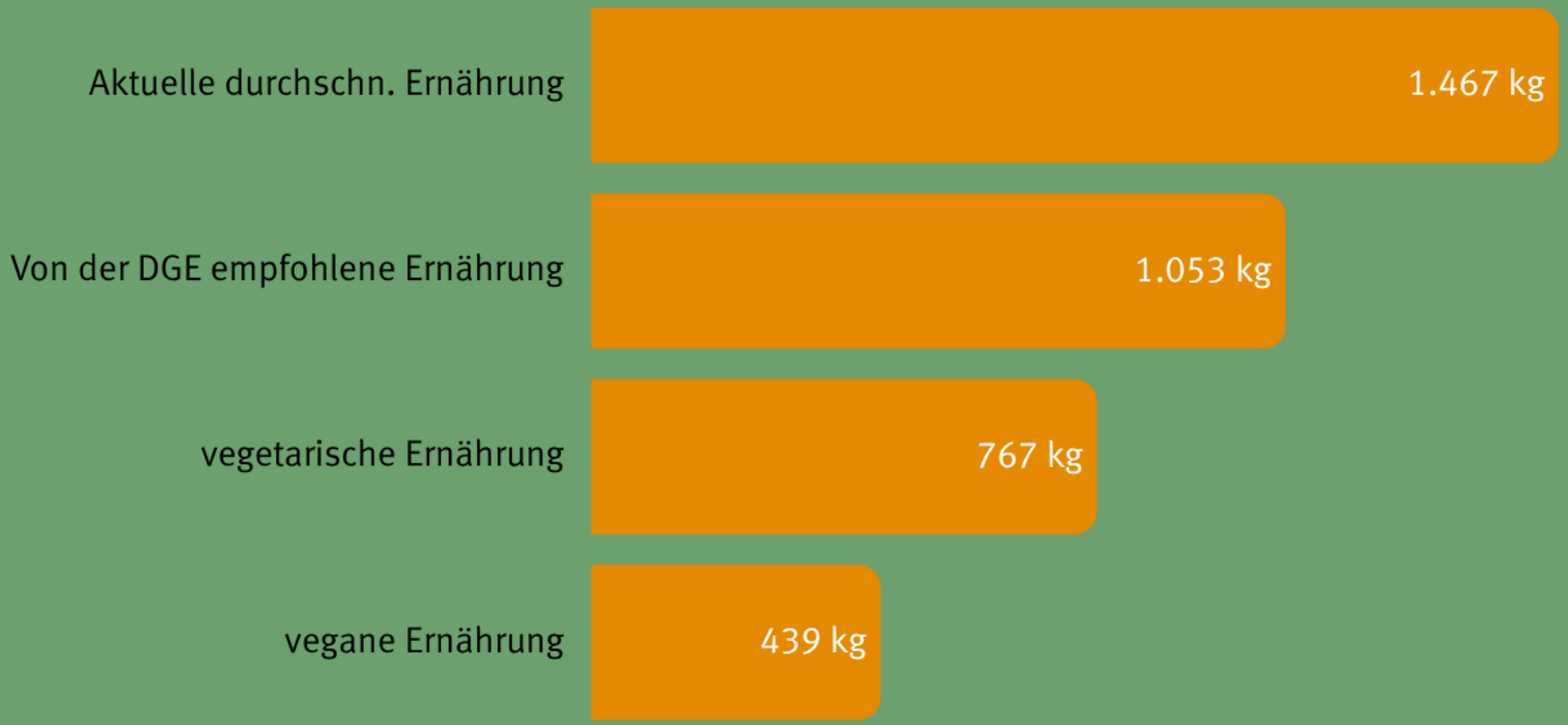
<u>Vorgaben/ Empfehlungen relativ deckungsgleich</u>

<u>Ausnahmen</u>

z.B. eigene Kategorie für Hülsenfrüchte und Nüsse sowie ausreichend Trinken wird bei der DGE betont)

KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Durch pflanzenbetonte Ernährung können viele Treibhausgaremissionen eingespart werden

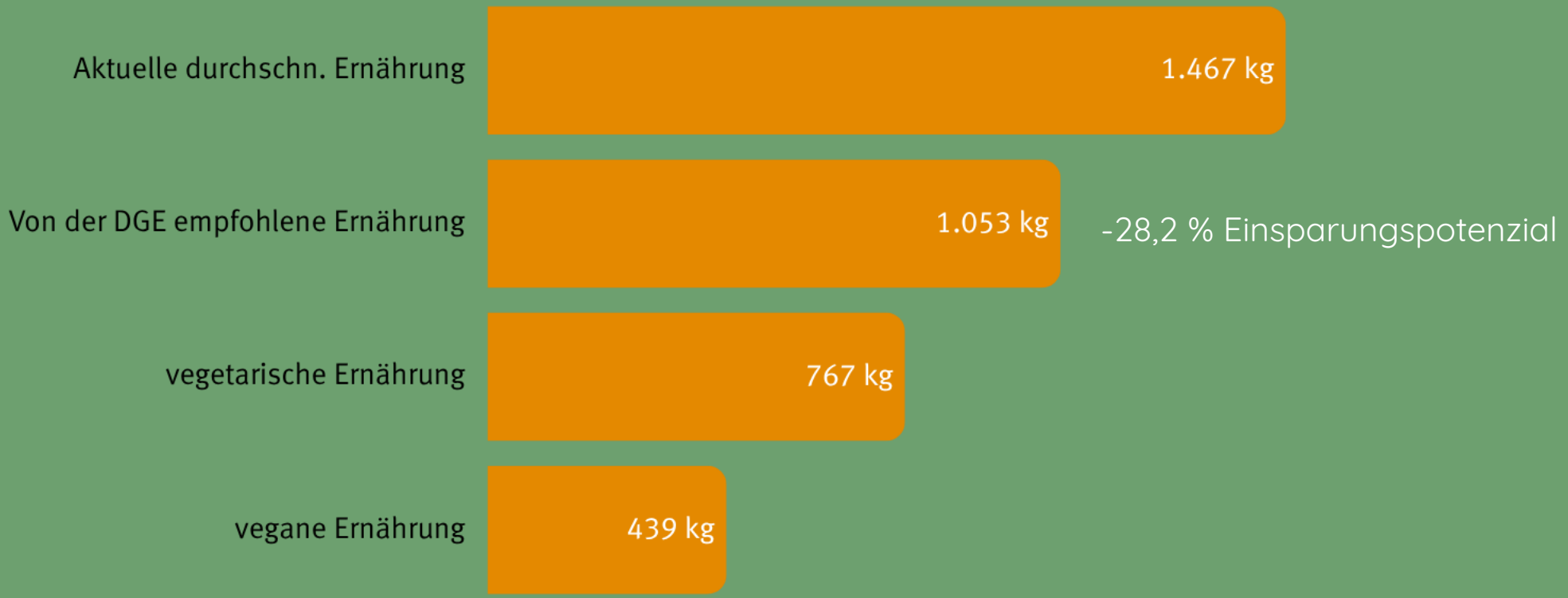


https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Durch pflanzenbetonte Ernährung können viele Treibhausgaremissionen eingespart werden

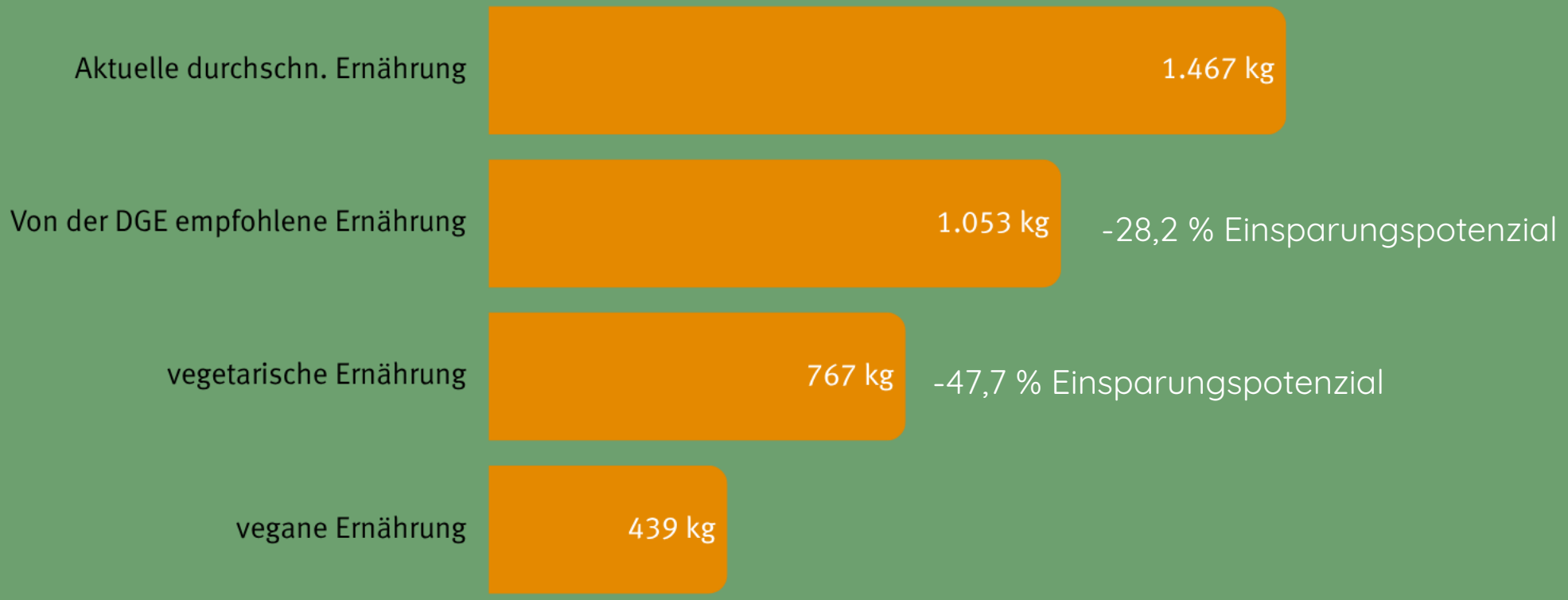


https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Durch pflanzenbetonte Ernährung können viele Treibhausgaremissionen eingespart werden

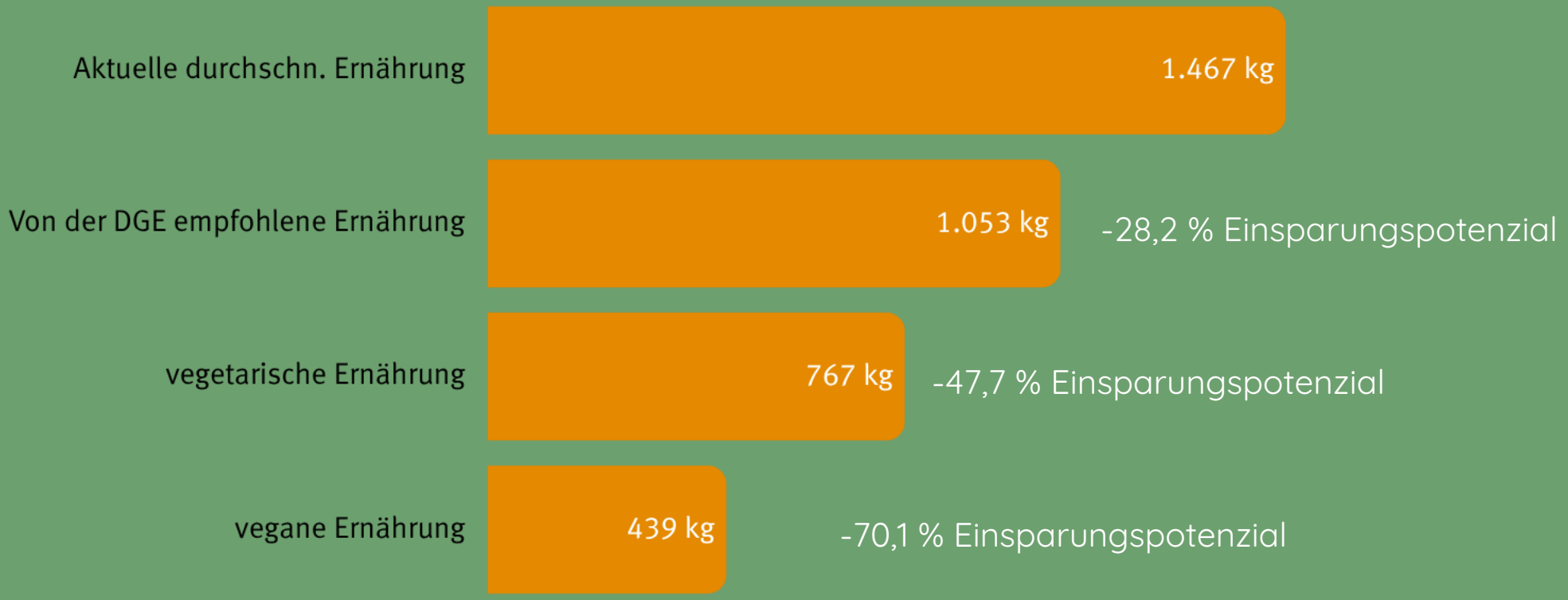


https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Durch pflanzenbetonte Ernährung können viele Treibhausgaremissionen eingespart werden

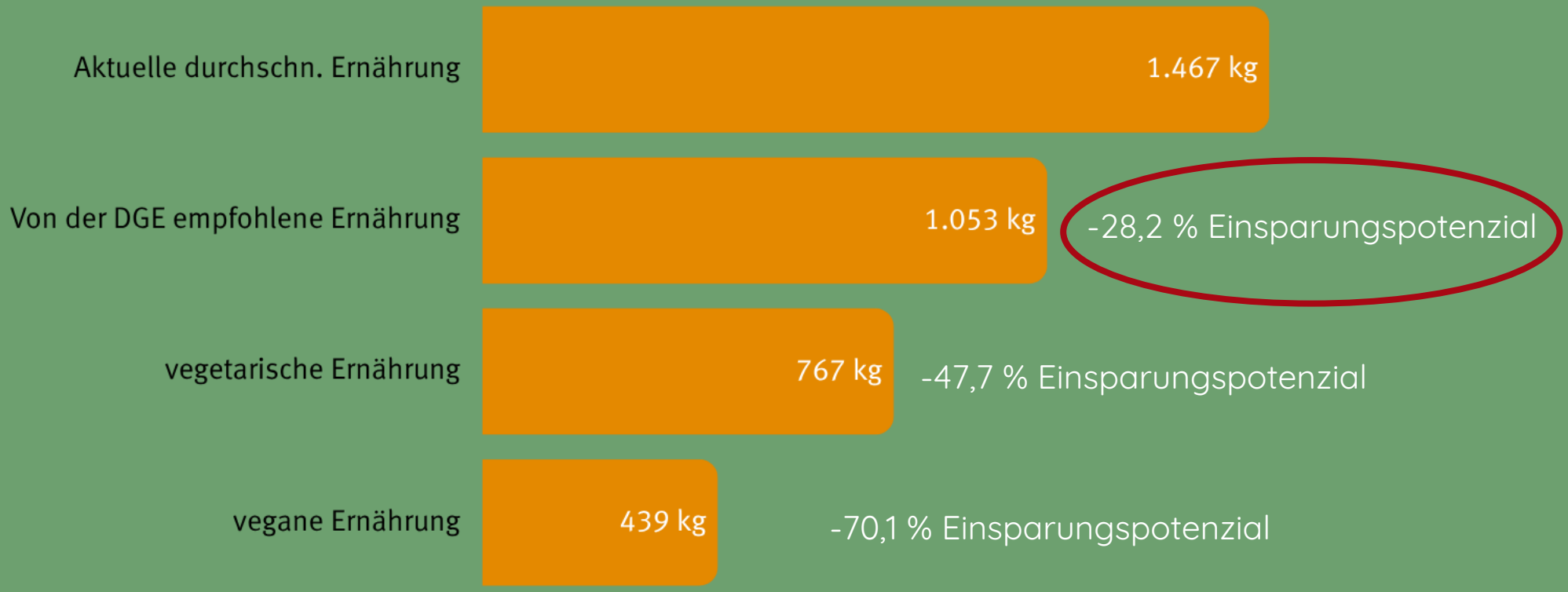


https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

KLIMAWIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ERNÄHRUNGSWEISEN

Durch pflanzenbetonte Ernährung können viele Treibhausgaremissionen eingespart werden

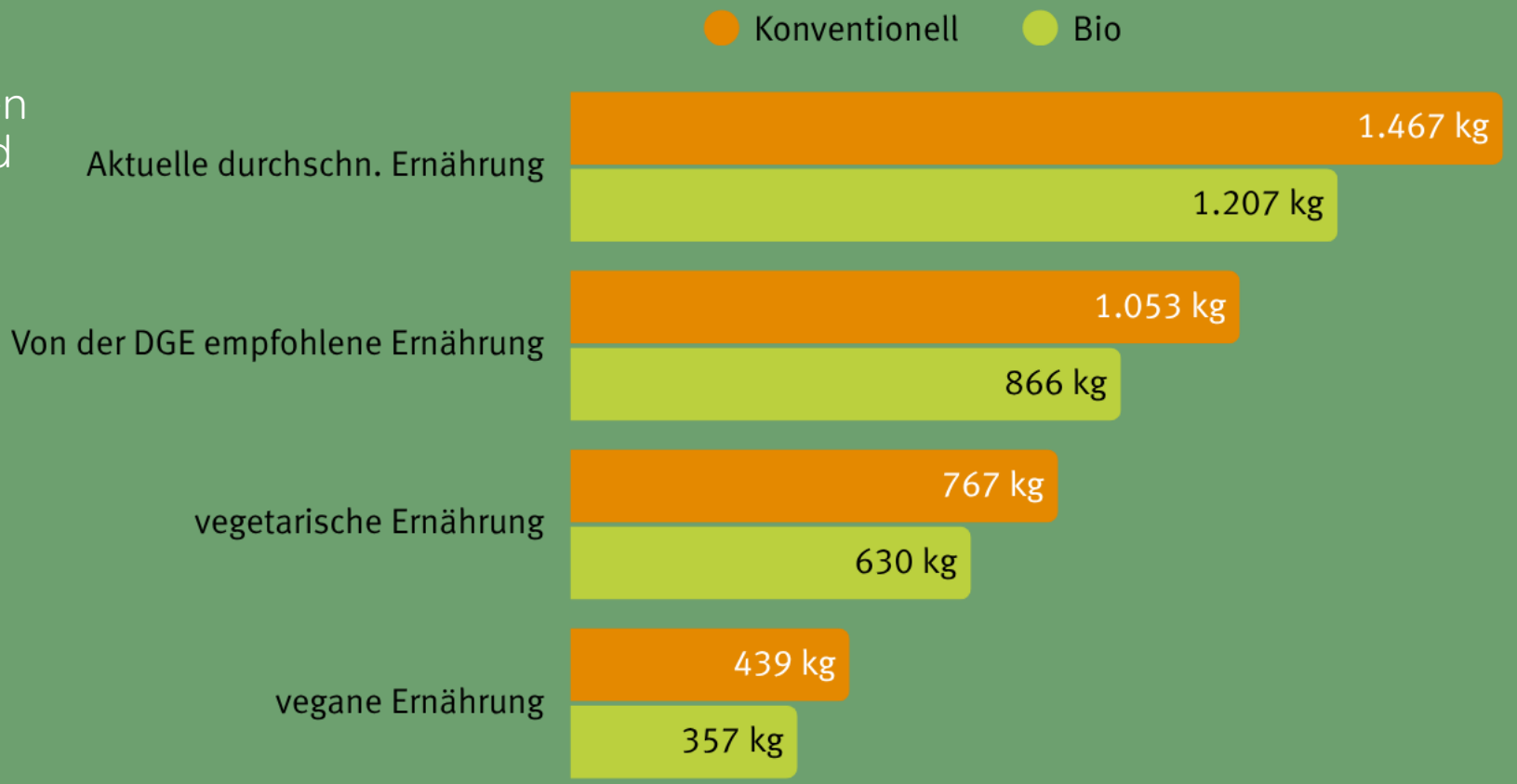


https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

ANTEILE AN BIO

Anteile an Treibhausgasemissionen von konventioneller und ökologischer Landwirtschaft



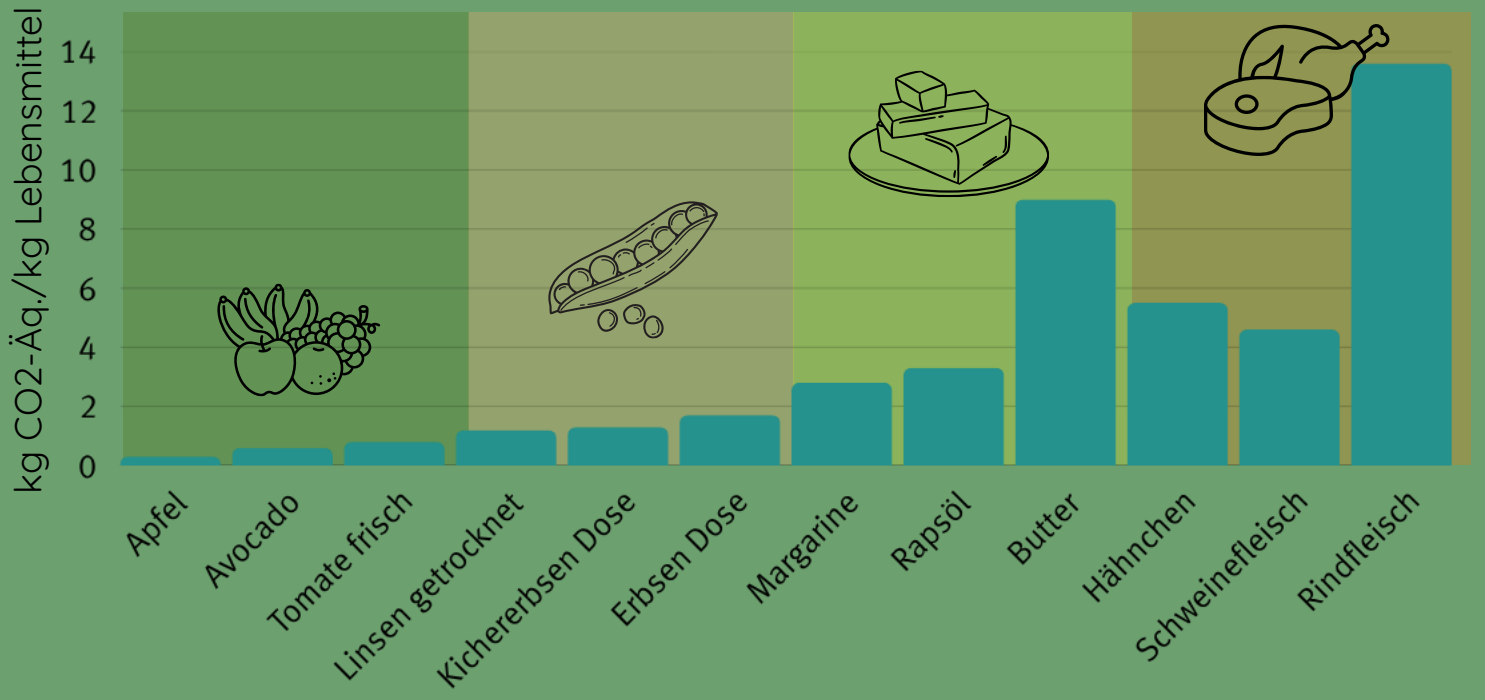
https://www.fibl.org/de/infothek/meldung/fibl-studie-startclim

Treibhausgase in Kilogramm (CO2-eq-Emissionen/Person und Jahr)

CO2-FUßABDRÜCKE VON LEBENSMITTELN

Tierische Produkte schneiden auch hier schlechter ab als pflanzliche Produkte

➔ Pflanzliche Alternativen vor allem im Bereich Proteinzufuhr



➔ Bilanzierung von Emissionen der Lebensmittel
(Anbau, Verarbeitung, Verpackung, Transport, Verkauf)

Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland", ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg

DIE WARENKÖRBE

Nicht nur für Gesundheit, auch für Geldbeutel attraktiver

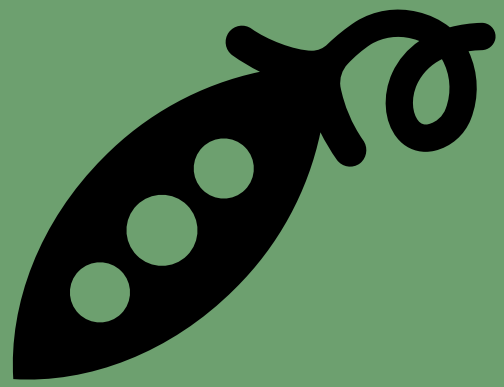
➔ Ergebnisse einer Studie der Organisation **Madre Brava**

- Einsparpotenzial von 1.315,19 €/ Jahr für 2-Personen Haushalt und 657,60 €/ Jahr für Einzelpersonen bei PHD
- Menge an Süßwaren und Snacks bei aktuellem Warenkorb durchschnittlich höher als bei PHD
- Vollkornprodukte in PHD Warenkörben häufiger zu finden als in aktuellen Warenkörben
- Lebenserwartung um fast 2 Jahre höher durch PHD





PFLANZLICHE PROTEINE



- Sojabohne und dessen Produkte
  - Tofu
  - Tempeh
  - Sojadrinks
- Hülsenfrüchte
  - Linsen, Bohnen, ...
- Kichererbsen und dessen Produkte
  - Falafel
  - Hummus (auch aus anderen Hülsenfrüchten möglich)
- Nüsse
- Samen und Kerne
- Vollkorngetreide

PFLANZLICHE PROTEINE

Vorteile

- Sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine
- Ballaststoffe zur Förderung der Darmgesundheit
- Klimaneutraler als tierische Produkte
- Beitrag zur allgemeinen besseren Gesundheit

Nachteile

- Unvollständiges Aminosäureprofil
➔ Kombinationsbedarf
- Bioverfügbarkeit, sprich deren tatsächliche Aufnahme, ist geringer
- Frage der Verträglichkeit der einzelnen Personen

„EINFACHEN ANFANG MACHEN"



„normale“ Bolognese
(Hackfleisch = 22,5 g Protein/ 100 g)



Linsenbolognese
(Rote Linsen = 23,5 g Protein/ 100 g)

SELBER KOCHEN

- Vertrautheit zu Lebensmittel und deren Umgang aufbauen
- Zeit nehmen zum Ausprobieren
- Gemeinsam Kochen
- Rezepte erstellen oder aufschreiben
- Gesünder und günstiger
- Überblick über tatsächliche Zutaten
- Offenheit für andere Kulturen



WERTSCHÄTZEND

- Auseinandersetzung mit anderen Esskulturen und Küchen
- Mahlzeiten in Gemeinschaft
- Essen sollte die Hauptaktivität sein

➔ Aktiv und mit Genuss essen ohne Ablenkungen

- Korrekten Umgang mit Lebensmittel wieder erlernen



QUARTIERSKÜCHE



AUßER-HAUS-VERPFLEGUNG

münchner ernährungsrat

AUßER-HAUS-VERPFLEGUNG

Definition: Versorgung mit Speisen und Getränken außerhalb des privaten Haushaltes

Dazu zählen:

- Gemeinschaftsverpflegung wie
  - Mensen
  - Kitas
  - Krankenhäuser
  - Seniorenheime
- Individualverpflegung
  - Von Restaurants zu Imbissen
  - Cafes
  - Bars
- Cateringservices
  - Partyservice
  - Relevanz ebenfalls bei Kitas und Unternehmen

münchner ernährungsrat

STADTRATSBESCHLÜSSE

Auswahl von Stadtratsbeschlüsse

- Erhöhung der BIO-Anteile in der Gemeinschaftsverpflegung auf mindestens 60%
- Frisch-Mischkost anstatt von Tiefkühlkost

- Tierische Produkte aus artgerechter Tierhaltung

- Beratungskurse durch das „Haus der Kost“ (im Munich Colab Beratungszentrum)

HAUS DER KOST



Beratungsstelle mit dem Ziel nachhaltige Ernährung mehr in die Außer-Haus-Verpflegung zu bringen

Wie?

- Begleitung der Küchenteams von Schulen, Pflegeeinrichtungen oder Betriebskantinen
- Nachhaltigkeit in Großküchen wird durch kostenfreie Workshops, Coachings und Beratung angeboten und vorangetrieben (Theorie bis zu Praxis)
- Inhalte sind beispielsweise beginnend beim Einkauf der Lebensmittel und der Umstellung der Speisepläne sowie deren Zubereitung
- Vernetzungs- und Koordinationsstelle für BIO-Initiativen sowie relevante Akteure

Drehscheibe für eine Ernährungswende!

ISAR KLINIKUM MÜNCHEN

Konsequente Maßnahmen

Profitiert hat die Klinik einerseits von der Ernährungsstrategie in Bayern und dem Start des „Hauses der Kost“, das GV-Einrichtungen auf ihrem ökologisch-klimafreundlichen Weg tatkräftig und kostenfrei begleitet. Doch nicht nur das. Seit Dezember letzten Jahres sind die Isar Kliniken das erste Krankenhaus in Europa mit der Green Canteen Zertifizierung für insgesamt nachhaltiges Wirtschaften – weit über den Lebensmitteleinkauf und Foodwaste-Reduzierung hinaus.

KITA FREDA WÜSTHOFF WEG



VIELEN DANK

münchner ernährungsrat