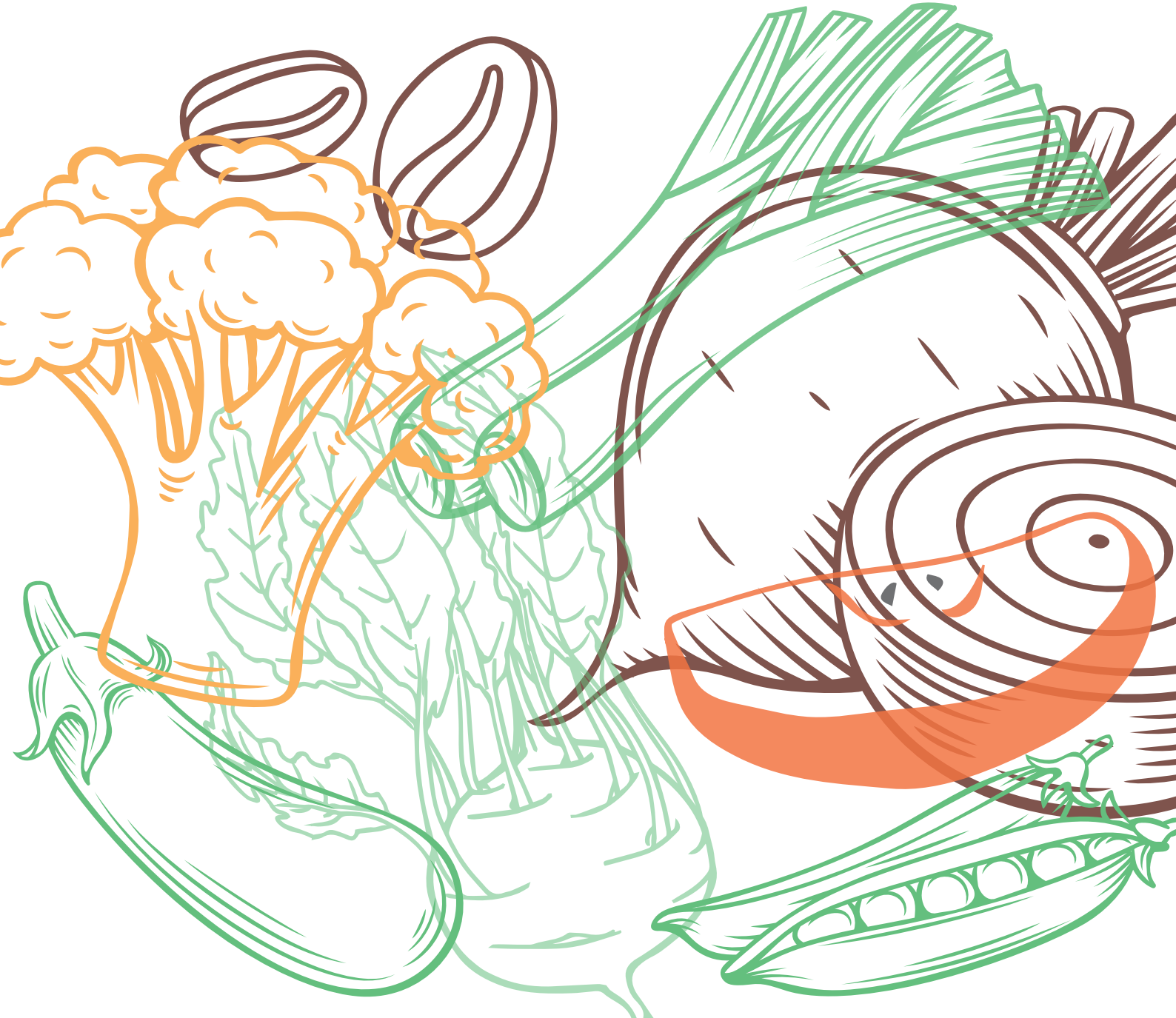
Die Zukunft in aller Munde

Oldenburg ist reif für Ernährungssouveränität



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Die Zeit ist reif für Ernährungssouveränität 4

Saatgut und Sortenvielfalt – Wo beginnt ein Lebensmittel? 6

Unverpackt Einkaufen – Gedanken und Tipps zum verpackungsfreien Einkauf 8

Jetzt geht's an's Eingemachte 10

Lebensmittelverschwendung – Tipps zur Resteverwertung 12

Regional (noch) unmöglich 14

Bio versus Regional – Wonach sollen wir unsere Lebensmittel aussuchen? 16

10 Tipps für eine ökologische, soziale und bäuerliche Zukunft 18

Vorwort

Gemeinsam für eine nachhaltige Ernährung in der Region!

Unsere Ernährung hat nicht nur einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie hat auch Konsequenzen für andere Lebewesen, für unsere Umwelt und unser Klima. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit dem Thema einer zukunftsfähigen Ernährung und überlegen, wie sie ihren eigenen Konsum möglichst nachhaltig gestalten können. Dabei wird vielen jedoch schnell deutlich, dass eine nachhaltige Lebensmittelversorgung nicht so einfach umzusetzen ist. Und dass oft Kompromisse nötig sind.

Lebensmittel sollten möglichst regional sein und ökologisch hergestellt werden – verzichte ich dann auf Kaffee, Tee oder Orangen? Und was ist, wenn ich mich entscheiden muss zwischen regional und bio? Verpackungsmüll verschmutzt unsere Umwelt, Lebensmittel hingegen sollten nicht unnötig im Mülleimer landen. Wie also verringere ich den Plastikmüll, wenn ich im Supermarkt nur eingepacktes Gemüse kaufen kann? Und wie vermeide ich Lebensmittelverschwendung?
Dies sind nur ein paar Herausforderungen zum Thema nachhaltige Ernährung.

Wir (der Ernährungsrat, das Ökumenische Zentrum Oldenburg und KOSTBAR) haben 2019 die Regio-Challenge in Oldenburg organisiert und haben mit diesem Projekt Menschen aus Oldenburg und Umgebung animiert, sich mit einer nachhaltigen Lebensmittelversorgung zu beschäftigen.

Wer sich der Herausforderung stellt, darf sieben Tage lang nur Lebensmittel essen, die in einer Entfernung von 50 km gewachsen und produziert wurden. Jede und jeder Teilnehmende hat dabei zwei Joker für Lebensmittel, die unmöglich aus der Region zu bekommen sind, wie beispielsweise Kaffee, Schokolade oder Ähnliches.

Während dieses Projekt vor allem die Regionalität in den Vordergrund rückt, erhielten die Teilnehmenden während der Regio-Challenge zusätzlich Informationen zu weiteren Bereichen einer nachhaltigen Ernährung.

Diese Texte versuchen Antworten auf die oben genannten Fragen zu finden und enthalten neben spannenden Infos auch Tipps zur praktischen Umsetzung. In dieser Broschüre haben wir sie zusammengestellt.

Wir hoffen, mit diesem Heft allen Interessierten eine Orientierung geben zu können, wie jede und jeder von uns die eigene Ernährung in unserer Region zukunftsfähig und souverän gestalten kann!

Die Regio Challenge gibt es bundesweit. Sie wird von Aktiven der Bewegung für Ernährungssouveränität organisiert.
www.regio-challenge.de

Die Zeit ist reif für Ernährungssouveränität

Diesen Slogan hat sich das Format der Regio-Challenge gegeben. Und so denken wir, die wir uns für die Regio-Challenge begeistert haben. Was genau steckt hinter dieser Feststellung?
Ernährungssouveränität bedeutet kurz gesagt »das Recht aller Menschen und souveränen Staaten auf demokratische Weise ihre eigene Agrar- und Ernährungspolitik zu bestimmen«. Das Konzept erarbeitete La Via Campesina, das weltweite Bündnis von Kleinbäuer*innen, Landarbeiter*innen, Fischer*innen, Landlosen und Indigenen, und stellte es 1996 beim Welternährungsgipfel der Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) vor.

Ernährungssouveränität ist nicht zu verwechseln mit Ernährungssicherheit. Letztere meint einen passiven Versorgungszustand, bei dem »alle Menschen jederzeit physischen und wirtschaftlichen Zugang zu ausreichender, sicherer und nahrhafter Ernährung haben, die ihre Bedürfnisse und Vorlieben befriedigt und ihnen ein aktives und gesundes Leben ermöglicht«. Besonders im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit spielt die Bekämpfung von Hunger und Armut und damit die Sicherstellung einer ausgewogenen Ernährung eine wichtige Rolle. Die Forderung und Unterstützung von Ernährungssouveränität ist ein radikaler Ansatz, der über Ernährungssicherheit hinaus geht und den Menschen, egal wo und wie sie leben, ein Mitspracherecht gibt! Ernährungssouveränität ist das Recht der Bevölkerung ihre Ernährung und Landwirtschaft selbst zu bestimmen. Dieses Mitspracherecht gilt auch für die Landwirt*innen und Produzent*innen in Deutschland. Die von großen Konzernen beeinflusste europäische Agrarpolitik (GAP), die seit der Nachkriegszeit hauptsächlich Masse statt Klasse fördert, hat dazu beigetragen, dass über 100.000 Höfe in den letzten 10 Jahren in Deutschland dicht gemacht haben. Und auch viele kleine Lebensmittelhandwerksbetriebe kämpfen ums Überleben. Die Konsument*innen sind an billige Produkte gewöhnt.

Angesichts des globalen Marktes mit seinen derzeitigen Machtstrukturen, den Handelsstreitigkeiten und angesichts des Klimawandels mit zunehmenden Extremwetterereignissen muss ein zukunftsfähiges Ernährungssystem von der Erzeugung über die Verarbeitung bis zum Verbrauch von Lebensmitteln demokratisch entwickelt und umgesetzt werden.

Wie wir in der Praxis merken ist eine lokale Ernährung absolut nicht einfach! Aber die Gestaltung der Landwirtschaft und der Ernährung betrifft uns alle!

Also was tun für eine gesunde, selbstbestimmte, umweltschonende und faire Erzeugung und Versorgung von Nahrungsmitteln?

Der **Ernährungsrat Oldenburg** setzt sich für die Umsetzung einer Ernährungsstrategie ganz direkt für Oldenburg und Umgebung ein. Die Bausteine dafür sind regionale und ökologische Erzeugung, regionale Wertschöpfungskreisläufe, vielfältige Versorgungsstrukturen, mehr Stadtgärten auf Brach- und Grünflächen, eine zukunftsfähige städtische Gemeinschaftsverpflegung, Ernährungsbildung in Kitas und Schulen und die Einbeziehung der Bürger*innen in der Region um Oldenburg.

- Engagiere Dich für Ernährungssouveränität!
  Sprich mit Freund*innen und Bekannten, Kolleg*innen und Nachbar*innen über das Konzept und/oder unterstütze Forderungen verschiedener Organisationen, die für ein soziales und nachhaltiges Ernährungssystem eintreten. Mehr Infos findest Du in den weiterführenden Links.
  Außerdem kannst Du dich demokratisch und politisch einbringen und zum Beispiel im **Ernährungsrat** aktiv werden. Informationen zur Arbeit des Ernährungsrats findest du hinten im Heft.
- Schließe Dich einer Solidarischen Landwirtschaft an!
  Ganz konkret können lokale Handelsbeziehungen in Form von Solidarischer Landwirtschaft (SoLaWi) gestärkt werden. Deutschlandweit sprießen sie aus dem Boden. Sie können klassischerweise um Bauernhöfe aufgebaut werden, aber es lässt sich jedes Feld mit solidarischer Herangehensweise bestellen. In Oldenburg gibt es zwei Höfe mit Solidarischer Landwirtschaft: **Hof Grummersort** in Wüsting und **Marktgärtnerei Erdfrüchte** in Sandkrug.
- Kaufe weiter (hauptsächlich) regional ein! Und bei kleineren Betrieben!
  So stärken wir den Landwirt*innen in der Region den Rücken und sichern das Überleben bäuerlicher Betriebe.
- Gehe demonstrieren :)
  Am Sa. den 21. März 2020 findet in Oldenburg die 2. Agrarwende-Demo »Stadt und Land Hand in Hand – Für Wertschätzung von Mensch, Tier und Natur« statt. Organisiert wird sie von den Mitgliedern des Agrarbündnis Niedersachsen.

»Je mehr wir uns mit unserer Ernährung beschäftigten, desto deutlicher wird: Durch die hohe Komplexität des globalen Ernährungssystems verlieren wir den Bezug zu dem, was wir essen. Nur wenn wir wissen, wie unsere Lebensmittel produziert wurden, können wir das Ernährungssytem mitgestalten. Alle Menschen sollen ein Recht auf und Zugang zu gesunder Nahrung haben, die ohne Ausbeutung von Natur, Mensch und Tier hergestellt und verteilt wird. Das ist jedoch mit der imperialen Lebensweise und der profitorientierten Globalisierung nicht möglich. So wie die Oldenburger Gruppe gibt es Menschen bundesweit, die sich mit der Regio Challenge für Ernährungssouveränität und eine Veränderung des Lebensmittel- und Agrarsystems einsetzen. Wir setzen lokal für eine globale Veränderung an. Es ist höchste Zeit zu handeln - kreativ, entschieden und gemeinsam -, um einen breiten sozial-ökologischen Wandel herbeizuführen. Sei dabei - bei der Regio Challenge 2020!«

Kathrin Peters, Mitglied im Orga-Team der nationalen Regio Challenge

Weiterführende Links:

- **Nyeleni – Die internationale Bewegung für Ernährungssouveränität:** *http://nyeleni.de*
- **Vereine, die zu Ernährungssouveränität und Landwirtschaft arbeiten, sind bspw. INKOTA** (*www.inkota.de/themen/welternaehrung-landwirtschaft*) **und FIAN** (*https://fian.de*)
- **»Die sieben Säulen einer zukunftsfähigen, bäuerlichen Landwirtschaft und souveränen Ernährung in Nord und Süd – Ein Positionspapier der Arbeitsgruppe Landwirtschaft und Ernährung (AG L&E) im Forum Umwelt und Entwicklung« – unter dem Titel im Netz zu finden.**
- **Wege aus der Hungerkrise – Die Erkenntnisse des Weltagrarberichtes und seine Vorschläge für eine Landwirtschaft von morgen:** *www.weltagrarbericht.de*

Wo beginnt ein Lebensmittel? – Saatgut und Sortenvielfalt

Zu diesem Thema haben wir Nina Gmeiner, Mitarbeiterin des Forschungsprojekts RightSeeds (*www.rightseeds.de*) an der Uni Oldenburg um einen Artikel gebeten. Hier ist er:

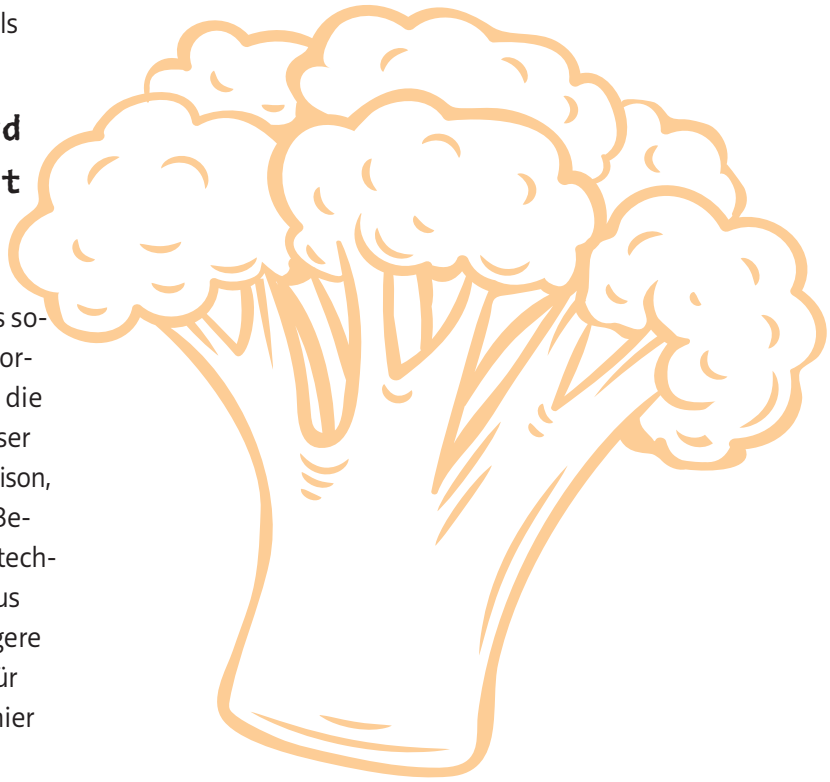
In der modernen Landwirtschaft werden für den Getreide- und Gemüseanbau fast nur noch sogenannte Hochleistungssorten verwendet. Die sind besonders einheitlich, erreichen hohe Erträge und sind auf die Bearbeitung mit Maschinen und landwirtschaftlichen Chemikalien (Dünger und Pestizide) abgestimmt. Obwohl diese Sorten sehr praktisch sind, haben sie auf lange Sicht einen entscheidenden Nachteil: um sich einheitlich in Reih und Glied präsentieren zu können, müssen ihnen ihre Flausen und Schrulligkeiten weggezüchtet werden. Das bedeutet, dass sie mit weniger unterschiedlichen Genen ausgestattet sind. Diese Vielfalt brauchen Pflanzen aber, damit sie sich ändernden Umweltbedingungen anpassen können – und durch den Klimawandel gibt es davon (bald) reichlich.

Besondere Sorten, im wahrsten Sinne des Wortes, können diesem Problem Abhilfe schaffen und als »lebende Versicherung« wirken. Die Rede ist von sogenannten alten Sorten, Hofsorten oder – im Fachdeutsch des Bundessortenamts – Erhaltungs- und Amateursorten. Das sind all jene Sorten, die Spezialitäten darstellen: einen ungewöhnlichen Wuchs (wie die regional heißgeliebte Kartoffel Bamberger Hörnla), besondere und heute nicht mehr so relevante Anbaueigenschaften (wie Wintermöhren, die im Boden überwintern und dann sehr früh im Jahr geerntet werden können), usw. Diese Sorten können wichtige Eigenschaften in sich tragen, die im Moment vielleicht nicht so wichtig sind, es aber in Zukunft (wieder) werden könnten.

Deshalb müssen wir die Sortenvielfalt nicht nur für mehr Abwechslung auf unseren Tellern, sondern auch für unsere Ernährungssicherheit bewahren. Am besten nicht eisgekühlt in einer Saatgutbank, sondern lebendig in unseren Gärten und auf unseren Feldern, wo sich die Sorten weiter den Umweltbedingungen anpassen können.

Bei Bio- Lebensmitteln wird sicher nachhaltiges Saatgut verwendet – oder?

Spannend wird es beim Bio-Anbau: hier gibt es sowohl Hochleistungs- als auch genetisch breite Sorten. Denn die EU Bio-Richtlinien schreiben nur die Verwendung von biologischem Saatgut vor. Dieser Begriff bedeutet aber nur, dass die Sorte für die Saison, in der das Saatgut gewonnen wird, unter Bio-Bedingungen angebaut wird. Und auch wenn Gentechnik ausgeschlossen ist, darf Bio-Saatgut durchaus Hybridsaatgut sein – und ist es auch oft. Strengere Bio-Anbauverbände haben ideellere Standards für das verwendete Saatgut. Insgesamt kann man hier sagen: Nachfragen lohnt sich!



Invasive Eingriffe, die sowohl die Lebendigkeit wie auch die genetische Vielfalt einer Gemüsekultur bedenklich einschränken, erübrigen sich mit regional geeignetem Saatgut, dessen Entwicklung und Anpassung genug Zeit gegeben wird. Dabei geht es darum, die Pflanze aus dem Vollen schöpfen zu lassen und hier und da züchterische Impulse zu geben, sodass sich ein Gemüse erhält, das zahlreiche Menschen gesund, nachhaltig und schmackhaft ernährt. Wichtig ist, dass ökologisch züchterische Arbeit mehr Öffentlichkeit und Interesse erfährt, denn die Züchtung und der Erhalt zukunftsfähiger samenfester Sorten ist eine Vollzeitbeschäftigung, grundwichtig und dankenswert. Und auch hierbei gilt: Ein grüner Daumen erfreut die Gaumen.

David Troiber, Bioland Gärtnerei SoLaWi Erdfrüchte.

Was ist Hybridsaatgut?

Hybride sind Pflanzen, bei denen zwei Elternlinien immer wieder zur Selbstbefruchtung gezwungen werden, um so über Generationen hinweg die besten Eigenschaften der Elternlinien herauszuarbeiten, während unerwünschte Eigenschaften in den Hintergrund treten. So können Geschmack, Ertrag, Fruchtform oder Fruchtgröße gesteigert bzw. verbessert werden.

Allerdings gehen die Eigenschaften bereits in der zweiten Generation wieder verloren, so dass Hybridsaatgut für Nachzüchtungen nicht geeignet ist.

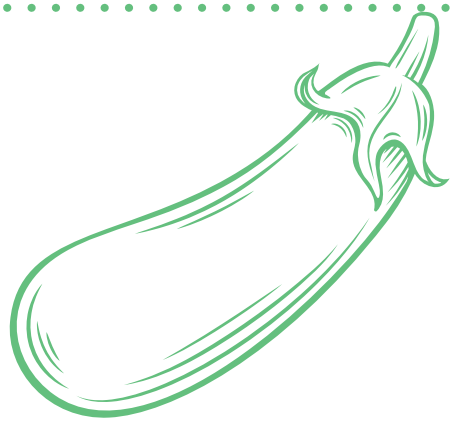
Bäuer*innen sind so gezwungen, jährlich neues Saatgut zu kaufen und geraten schnell in Abhängigkeit großer Agrarkonzerne wie Bayer/Monsanto, Syngenta oder DuPont.

Ich möchte alte Sorten erhalten. Woher bekomme ich Saatgut?

In Deutschland gibt es, gerade für Heimgärtner*innen, noch eine große Auswahl an alten Sorten und Projekte zur Zucht neuer, ökologischer Sorten. Die sind speziell an Bio-Anbaubedingungen ohne Dünger und Pestizide angepasst. Guckt einfach mal auf die Internetseiten vom Verein **Dreschflegel**, der **Bingenheimer Saatgut AG** oder der **Sativa Rheinau**.

Weiterführende Links:

- *www.dreschflegel-saatgut.de*
- *www.bingenheimersaatgut.de*
- *www.sativa-biosaatgut.de*



Unverpackt Einkaufen

Gehen wir in den Supermarkt, finden wir kaum Lebensmittel, die nicht verpackt sind. Schokolade, die doppelt und dreifach eingewickelt ist, Bio-Gurken in Plastik eingeschweißt oder frische Ananas, die dank unserer Bequemlichkeit geschält und geschnitten in Plastik in der Frischetruhe zu finden ist.
Plastik passt genau in unsere Zeit: Es ist billig, leicht zu transportieren, bequem und schnell zu entsorgen. Dabei hat Plastik schwerwiegende Folgen für Mensch, Tier und Umwelt. Das Problem ist dabei nicht nur die große Menge an Plastik, die unsere Weltmeere und unsere Umwelt verschmutzt, sondern auch, dass Kunststoff nicht wirklich vollständig abgebaut werden kann, es verrottet nicht. Es zerfällt vielmehr in kleine Teile, in sogenanntes Mikroplastik (Teilchen, die kleiner als 5 mm sind).

Noch in hunderten von Jahren wird jedes einzelne Stück Plastik, das jemals hergestellt und nicht verbrannt wurde, irgendwo auf der Erde existieren. Bereits jetzt stapelt sich Plastik auf Mülldeponien, schwimmt in riesigen Mengen im Meer und in Flüssen und verschmutzt unsere Umwelt. Reiche Länder versuchen den riesigen Plastikbergen Herr zu werden, indem sie große Mengen in andere Länder exportieren. Allein in Europa werden jedes Jahr 25 Millionen Tonnen Kunststoffabfälle erzeugt, genug Ladung für eine 18 000 Kilometer lange Lastwagenschlange. Drei Millionen Tonnen Verpackungen werfen allein die Deutschen weg. Hinzu kommen noch Millionen Tonnen an Flaschen, Kartons, Metallen. Man schätzt, dass am Gewicht gemessen bis zum Jahr 2050 mehr Plastikartikel als Fische in Meeren schwimmen werden.

Folgen für Mensch, Tier und Umwelt

Die Überbleibsel unserer Wegwerfgesellschaft kosten jedes Jahr bis zu 135.000 Meeressäuger und eine Million Meeresvögel das Leben. Die Tiere verwechseln die Plastikteilchen mit Plankton und verhungern mit vollen Mägen, da Plastik den Verdauungsapparat verstopft. Ein besonderes Phänomen sind die sogenannten Müllstrudel. Hydrographische Wirbel sammeln hier gigantische Mülleppiche an. Der wohl größte ist der Müllstrudel im Pazifik. Er hat inzwischen die Größe Mitteleuropas erreicht.

Doch nicht nur in Meerestieren lässt sich immer mehr Plastik finden. Über die Nahrungskette gelangt Plastik auch in unsere Mägen. Nicht nur in Speisefischen aus Salz- sowie aus Süßwasser ist Mikroplastik zu finden, Mikroplastik wurde inzwischen auch in Honig oder Milch zum Beispiel nachgewiesen.

Wissenschaftler*innen warnen, dass die Chemikalien in den Kunststoffen gravierende Gesundheitsschäden verursachen: von Allergien und Fettleibigkeit bis hin zu Unfruchtbarkeit, Krebs und Herzerkrankungen.

Um die massive Plastiküberflutung unseres Planeten einzugrenzen, wurden in den letzten Jahren auf politischer Ebene verschiedene Strategien und Konzepte entwickelt. Doch wir als Konsument*innen haben es in der Hand, selbst den Verpackungsmüll zu verringern.

- Den Einkauf planen hilft. Genügend Stoffbeutel mitnehmen, um bei Obst und Gemüse nicht auf Plastiktüten zurückgreifen zu müssen. Und den Einkauf natürlich ebenfalls mit Stofftaschen, Körben oder Rucksäcken nach Hause transportieren.
- Besser auf Wochenmärkten einkaufen als im Supermarkt. Auf Wochenmärkten gibt es frisches, unverpacktes Obst und Gemüse, das zudem oft regional und saisonal produziert ist.
- Es gibt immer mehr Unverpacktläden in Deutschland. Auch in Oldenburg kann man unverpackte Lebensmittel bei **Veggiemaid am Damm** und bei **Ecocion** in der Hundsmühlerstraße einkaufen.
- Wer häufig auswärts isst oder Kaffee zum Mitnehmen bestellt, kann wiederverwendbare Behältnisse und Tassen mitnehmen.
- Überflüssige Einwegprodukte aus dem Alltag verbannen. Einweggeschirr und Plastikstrohhalme braucht niemand.
- Wer bewusster konsumiert, muss weniger einkaufen und kann so Verpackungsmüll verringern.
- Leitungswasser trinken. Und besser aus einer Trinkflasche als aus einer Plastikflasche trinken.

Einfacher geht's nicht. Du bringst Dein Behältnis von zuhause mit und füllst genau soviel ab, wie Du brauchst. Es bleibt nichts übrig – weder Lebenmittel noch Plastik. So sparst Du Verpackung und Geld.

Stefanie Coors, Veggiemaid

Weiterführende Links und Quellen:

- **Empfehlenswert ist das Buch »Besser leben ohne Plastik« und der Blog dazu unter:** *www.besser-leben-ohne-plastik.de/der-blog/*
- **Deutschland hat ein Plastikproblem – Artikel aus der Süddeutschen**: *https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/verpackungsmuell-deutschland-hat-ein-plastik-problem-1.409455*
- **Plastikmüll und seine Folgen – Nabu:** *https://www.nabu.de/natur-und-landschaft/meere/muellkippe-meer/muellkippemeer.html*

Jetzt geht's an's Eingemachte

Damit wir von den wertvollen regionalen Erträgen, die die Erntezeit uns bringt, nichts wegwerfen müssen, gibt es die Möglichkeit, Obst und Gemüse so zu verarbeiten, dass sie sich über lange Zeit halten und wir sie im Winter oder im Frühjahr immer noch verzehren können.

Möglichkeiten des Länger Haltbarmachens sind Einlegen (süß, sauer oder salzig), Einkochen, Räuchern, Einfrieren und Trocknen (gerade wieder voll im Trend). Das Trocknen von Obst macht die Frucht süßer und die Nährstoffe bleiben erhalten. Für (Trockenobst-) Naschkatzen empfiehlt sich aus energiespartechnischen Gründen der Kauf eines Dörrautomaten. Idealerweise wird er mit dem Nachbar*innenhaushalt und Freund*innen geteilt. Ansonsten kann natürlich auch der vorhandene Backofen verwendet werden.

Während fürs Trocknen von Lebensmitteln wie Äpfeln, Birnen und Pflaumen, Pilzen, Tomaten und Kräutern keine weiteren Zutaten gebraucht werden, ist es beim Einmachen nahezu unmöglich, ausschließlich mit regionalen Produkten auszukommen. Zucker, Zitrone, Öl und Salz sind schwer (in ausreichenden Mengen) lokal zu beziehen. So kommt unser Rezepttipp auch nicht ohne Gelierzucker aus.

Die Oldenburger Bloggerin Anna, die auf ihrem Blog Kauflos Glücklich *(https://kauflosgluecklich.blogspot.com)* davon berichtet, wie sie es seit mehreren Jahren schafft, ohne Neukäufe auszukommen, hat Marmelade aus Holunderbeeren und Äpfeln gezaubert. Sie berichtet:

Für drei Gläser Holunder-Apfel-Marmelade braucht man:

- 450g Holunderbeeren
- einen Apfel
- 120g Gelierzucker (2:1)*

Holunderbeeren von den Rispen zupfen, waschen und kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen. Mindestens 3 Minuten sprudelnd (!) kochen, dann nach Belieben kurz anpürieren und noch heiß in sauber ausgespülte Gläser füllen. Damit ist ein erster Schritt in Richtung Winter-Marmeladenvorrat getan. ;-)

* Wer rechnen kann stellt fest, dass das mit dem Gelierzucker nicht ganz hinkommt, aber ich hatte leider nicht mehr im Haus. Ist erfahrungsgemäß auch gar nicht schlimm. Die Marmelade wird dann eben nicht ganz so fest, aber das stört mich persönlich gar nicht. Wer lieber »schnittfeste« Marmelade möchte, sollte die Mengenangaben auf der Gelierzuckerverpackung berücksichtigen.

Wo ihr das Obst für die Marmelade finden könnt, wenn nicht im eigenen Garten? Anna empfiehlt die Plattform **www.mundraub.org**:
»Es ist eine tolle Plattform, auf der man nach frei zugänglichen Obstbäumen, -sträuchern, Kräutern uvm. in der Umgebung suchen kann. Nicht jeder hat Holunder & Co. in seinem Garten wachsen, ein anderer kann die Massen an Äpfeln o.ä. gar nicht verarbeiten – »Mundraub verbindet Menschen mit Obstbäumen und durch Obstbäume« heißt es auf der Website. Dazu kommen tausende Bäume auf öffentlichen Flächen, deren Obst von den Bäumen fällt und einfach vor sich hin rottet. Warum also nicht einfach mal hingehen und sich an Mutter Natur bedienen?!«

Wenn wir Regionalität fordern, muss das bedeuten, dass wir in der kalten Jahreszeit weitestgehend auf Obst und Gemüse (bis auf Kohl) verzichten? Nein, denn es gibt viele einfache, tolle Rezepte, die uns eine Vielfalt auf dem Teller auch im Winter ermöglichen. Ich habe das Gefühl, Methoden wie Einmachen oder Trocknen sind längst vergessen. Das teils vergrabene Wissen muss wieder von Generation zu Generation weitergegeben werden!

Ingo Melchert, Gesundheitsberater

Weiterführende Links:

- **Zum Trocknen von Obst und Gemüse:** *www.krautundrueben.de/richtig-doerren und www.wir-essen-gesund.de/obst-trocknen*
- **Zum Einkochen von Obst und Gemüse:** *www.smarticular.net/einkochen-im-topf-obst-gemuese-schraubglaeser-anleitung und www.bzfe.de/inhalt/einkochen-1348.html*

Lebensmittelverschwendung

Entlang der gesamten Wertschöpfungskette – vom Acker bis zum Teller – werden Lebensmittel verschwendet. Alle Lebensmittel, die in Deutschland bis zum 2. Mai produziert wurden, waren für die Tonne. Vier Monate nichts als Abfall, so die Schätzungen der Naturschutzorganisation WWF. Nach WWF-Berechnungen werden in Deutschland pro Jahr 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen, genau so viel, wie im Jahr bis zum 2. Mai hergestellt werden. Der WWF rechnet hier auch Abfälle ein wie Schalen, Kerne oder Knochen. Lässt man diesen Teil weg, bleiben etwa elf Millionen Tonnen Lebensmittel im Jahr, die der Mensch verwerten könnte.

Weltweit gehen schätzungsweise 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel jedes Jahr verloren bzw. werden verschwendet – bei der Erzeugung und Verarbeitung, bei Großverbrauchern, im Handel und in Privathaushalten. Das hat ökologische und ökonomische Konsequenzen: Für die Erzeugung und auch für die Vernichtung von Waren werden Rohstoffe, Land, Energie, Wasser sowie menschliche Arbeitskraft benötigt. Mit jedem Lebensmittel, das unnötig im Müll landet, werden also wertvolle Ressourcen verschwendet. So fließen allein 820 Liter Wasser, bis ein Kilo Äpfel geerntet ist, rund 1.610 Liter Wasser, bis ein Kilogramm Brot entstanden ist, mehr als 5.060 Liter für ein Kilogramm Käse und für die gleiche Menge Rindfleisch rund 15.420 Liter.

Neben den Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima geht auch viel Geld durch die Lebensmittelverschwendung im Privathaushalt verloren. Pro Kopf schätzt man den Geldverlust auf circa 230 € pro Person pro Jahr.

Vor allem ist die Lebensmittelverschwendung jedoch ein ethisches Problem. Weltweit leiden immer noch mehr als 900 Millionen Menschen an Hunger. Während der Erzeugung und Verarbeitung gehen viele Nahrungsmittel verloren, weil zweibeinige Möhren und knubbelige Kartoffeln nicht den optischen Anforderungen entsprechen oder nur bestimmte Teile verwertet werden. Im Handel werden am Abend oft große Mengen nicht verkaufter, leicht verderblicher Produkte aussortiert. Hinzu kommen beim Transport beschädigte Produkte und Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. In Kantinen, Mensen oder Restaurants entstehen Lebensmittelabfälle unter anderem dadurch, dass nicht aufgegessen wird oder dass zu große Portionen ausgegeben werden. Ein anderer Teil der Lebensmittel bleibt auf Buffettischen, in der Essensausgabe oder im Lager liegen.

Der größte Anteil an Lebensmitteln wird jedoch bei uns Endverbraucher*innen verschwendet. Das liegt häufig an mangelndem Wissen oder mangelnder Wertschätzung.

- Plane den Einkauf. Kauf nur kleine Mengen und geh niemals hungrig einkaufen.
- Verlass dich auf deine Sinne. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, bedeutet das nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. Öffne einfach das Produkt, schau es dir an, riech dran und probiere.
- Die richtige Lagerung der Lebensmittel ist der Schlüssel zu längerer Haltbarkeit. Tipps zur richtigen Lagerung findest du unten in der Linkliste.
- Wenn etwas von deinem zubereiteten Gericht übrig ist, frier es ein. Gerade in Momenten, wenn du keine Zeit zum Kochen hast, wirst du dich darüber freuen!
- Pack dir Reste im Restaurant oder bei Veranstaltungen ein. Zuhause lassen sich die Leckereien auch super genießen.
- Auch »hässliches« Gemüse schmeckt. Es muss nicht immer die perfekt geformte knallrote Tomate sein.
- Dein Kühlschrank ist voll mit Resten? Veranstalte eine Reste-Party und lade deine Freunde ein. Gemeinsam zu essen ist doch viel schöner.
- Werde kreativ bei der Resteverwertung. Es gibt tolle Rezepte extra zur Resteverwertung. Schau dir das Beispielrezept an oder in die Linkliste unten.
- Werde aktiv bei **Foodsharing Oldenburg** und rette Lebensmittel aus dem Einzelhandel.

»Sieben Milliarden Menschen leben auf der Erde, davon leidet jeder Neunte an Hunger. Hier muss sich aber jeder erst einmal selbst an die Nase fassen, denn jährlich werden 1,3 Milliarden Lebensmittel verschwendet und das zu einem Großteil in unseren Haushalten – dabei wäre die Hälfte noch genießbar. Das sollte verboten werden! Jeder kann helfen, indem man auf seine Sinne achtet und am besten Lebensmittel direkt vor der Tonne rettet, indem man sich zum Beispiel bei Foodsharing engagiert.«

Annalena Palm, Botschafterin Foodsharing Oldenburg

Brühe aus Gemüseresten:

1. Gemüse-Schalen (z. B. von Möhren oder Knollensellerie, auch braune Zwiebelschalen, keine Kartoffelschalen, Kürbiskerne, grüne Strunke von Tomaten, Paprika, Auberginen) und Gemüse-Abschnitte waschen, putzen und faule Stellen rausschneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken.
2. Wasser bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und ohne Deckel 10 Minuten kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Brühe 20 Minuten ziehen lassen.
3. Die Brühe von Beginn an salzen und mit beliebigen Gewürzen zusammen kochen. Ideal sind Lorbeer, Piment, Pfeffer und Liebstöckel.
4. Die Suppe durch ein Küchensieb abgießen, das Gemüse dabei kurz ausdrücken. Die Brühe nochmals abschmecken.

Weiterführende Links und Quellen:

- **WWF Studie zu Lebensmittelverschwendung:** *http://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf*
- **Infos zu Foodsharing:** *www.foodsharing.de*
- **Rezepte zur Resteverwertung:** *www.zugutfuerdietonne.de*
- **Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln:** *www.verbraucherservice-bayern.de/upload/files/Ernaehrung%20und%20Lebensmittel/I_Lagerung_von_Obst_und_Gemuese_Liste_2015.pdf* und *https://utopia.de/ratgeber/richtig-lagern-und-optimale-kuehlschranktemperatur/*
- **Lebensmittelverschwendung entlang der Wertschöpfungskette:** WWF Studie 2015

Regional (noch) unmöglich

Bei uns wachsen Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Gras für die Tierhaltung ganz wunderbar. Fast die Hälfte der deutschen Kartoffeln kommen sogar aus Niedersachsen. Durch die Tierhaltung in der Region gibt es regionale Milch und auch Milch-Produkte. Was ist aber mit unserem morgendlichen Wachmacher? Dem Energiegeber zwischendurch und der Erfrischung an warmen Tagen? Immerhin trinken wir in Deutschland durchschnittlich 164 Liter Kaffee im Jahr und hier im Norden gibt es eine lange Tradition des Teetrinkens.

Nicht alle Lebensmittel können bei uns in der Region wachsen und einige Genussmittel haben mit hundert prozentiger Sicherheit eine weite Reise hinter sich, bis sie bei uns im Einkaufskorb landen. Das Problem ist, je weiter die Reise eines Produktes, desto schwieriger können wir nachvollziehen, wie es produziert wurde und wer es produziert hat. Wurden die Arbeiter*innen fair entlohnt? Wie waren die Arbeitszeiten und gab es angemessene Schutzkleidung? Kurz: welche Geschichte würden uns Kaffee, Kakao oder Orangen erzählen?

Ganz verzichten wollen wir sicher nicht auf all die leckeren Lebensmittel, deren Rohstoffe in anderen Klimazonen wachsen. Aber wie können wir diese möglichst nachhaltig konsumieren?
Unser Vorschlag: Greift zu Produkten aus dem Fairen Handel.

Was bedeutet Fair?

Der Faire Handel (fair trade) geht aus einer Bewegung gegen Ungerechtigkeit und Ausbeutung von Menschen im Globalen Süden hervor. Als Möglichkeit der direkten Unterstützung wurden Waren von Produzent*innen in Afrika, Lateinamerika und Asien nach Europa importiert und hier von Ehrenamtlichen verkauft. Nach und nach entwickelten sich Grundsätze, die die Qualität und Transparenz des Fairen Handels sichern. Diese sind:

- Chancen für benachteiligte Produzent*innen
- Transparenz und Rechenschaftspflicht
- Faire Handelspraktiken
- Faire Bezahlung
- Keine ausbeuterische Kinderarbeit, keine Zwangsarbeit
- Versammlungsfreiheit, keine Diskriminierung, Geschlechtergerechtigkeit
- Gute Arbeitsbedingungen
- Aus- und Weiterbildung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Schutz der Umwelt

»Fair« ist im Gegensatz zu »Bio« kein geschützter Begriff. Daher gibt es hier ein paar Siegel und Marken, die es sich zu merken lohnt. Etwa 85% der Deutschen kennen das Fairtrade Siegel und das liegt sicher auch daran, dass wir es im Supermarkt finden. Prinzipiell kann jedes Unternehmen einzelne Produkte nach den Kriterien von Fairtrade herstellen und mit Siegelung verkaufen (siehe rechts im Bild).

Zu bedenken ist, dass Unternehmen, die eigentlich auf Maximierung des Profits ausgerichtet sind, mit allen anderen Produktlinien gegen einen Handel arbeiten, bei dem die Menschen für ihre Arbeit angemessen entlohnt werden.

Neben den Produktsiegeln gibt es Fairhandelsunternehmen, die alle Produkte komplett nach den Kriterien des Fairen Handels vertreiben. Diese »Marken« sind el puente, Gepa, Gobo, Weltpartner, Banafair etc. Siegel sollen Kaufentscheidungen für uns erleichtern und gleichzeitig Standards entlang der Wertschöpfungskette schaffen. Diese Standards sind zwar in manchen Bereichen immer noch nicht ausreichend, verhelfen dem Fairen Handel aber zu wachsender Bedeutung.

Ist Fair auch Bio? Und sind faire Produkte besser als regionale Produkte, wenn ich die Wahl habe?

75–80 % der Fair-gehandelten Produkte sind bio (nach EU Öko-Verordnung). Faire Produkte sind also mit hoher Wahrscheinlichkeit ökologisch produziert worden, sodass sie die Umwelt nicht zu sehr belasten. Es gibt aber auch Produkte im Fairen Handel, wie Wein und Honig, die auch regional oder zumindest in Deutschland erzeugt werden. Im Weltladen beispielsweise kann Honig aus Nicaragua oder Wein aus Südafrika eingekauft werden. Der Faire Handel von Wein ermöglicht bspw. Kleinbauern und -bäuerinnen Produkte für den europäischen Markt herzustellen und damit von ihrer Arbeit leben, ihre Kinder zur Schule schicken zu können und sich selber fortzubilden. Hier entscheidet am besten jede*r selber, ob er oder sie eher kurze Transportwege und die regionale Wirtschaft oder Kleinbäuer*innen aus dem Globalen Süden unterstützen möchte.

Der Faire Handel gibt uns Konsument*innen die Chance, die auf dem freien Markt meist benachteiligten und ausgebeuteten Produzent*innen zu unterstützen und ihnen Respekt entgegenzubringen, indem wir durch den Kauf ihrer Ware menschenwürdige Arbeitsbedingungen weltweit fördern und fordern.
Fair ernährt mehr!
Walburga Hahn, Weltladen Oldenburg

Produktsiegel

Fairhandelsunternehmen

So wie wir mit dem regionalen Einkauf die Landwirt*innen um die Ecke unterstützen, können wir mit dem Einkauf von Produkten aus dem Fairen Handel Kleinbauern und -bäuerinnen in Ländern des Globalen Südens unterstützen und kleine Zeichen für menschenwürdige und existenzsichernde Arbeit weltweit setzen.

- Kaufe im Fachgeschäft für Fairen Handel! Im **Oldenburger Weltladen** in der Kleinen Kirchenstraße oder bei **Contigo** in der Staustraße gibt es ausschließlich Produkte von Fairhandelsunternehmen. Da kann die Lupe für die Siegelsuche zuhause gelassen werden.
- Außerdem engagieren sich Bürger*innen, Mitarbeitende der Verwaltung, der Politik und Vertreter*innen der Wirtschaft in Oldenburg für den Fairen Handel. Sie sind gemeinsam im **Aktionsbündnis »Oldenburg handelt fair«** aktiv und setzen sich dafür ein, dass möglichst alle Kaufentscheidungen vom Fairem Kaffee beim Bäcker bis zum Einkauf von Institutionen wie Kirche oder Stadtverwaltung (öffentliche Beschaffung) in Oldenburg mit Blick auf globale Gerechtigkeit getroffen werden. Ihrem Einsatz ist es auch zu verdanken, dass Oldenburg zur Fairtrade Town ausgezeichnet wurde.
  Alle Infos zu ihren Aktionen unter *www.oldenburg-handelt-fair.de*

Weiterführende Links und Quellen:

- **Zum Thema Siegel:** *www.ci-romero.de/kritischer-konsum/siegel-von-a-z/* und *www.fairtrade-deutschland.de/was-ist-fairtrade.html*
- **Zum Thema Fairer Handel:** *www.forum-fairer-handel.de* und *www.weltladen.de*
- *www.ml.niedersachsen.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-in-niedersachsen-4513.html*
- *www.kaffeeverband.de*
- *www.wfto.com*
- *www.fairtrade-deutschland.de*

Bio versus Regional – Wonach sollen wir unsere Lebensmittel aussuchen?

Uns allen ist inzwischen klar, dass wir unseren Konsum möglichst nachhaltig gestalten sollten – für das Klima, die Umwelt, die Tiere, unsere Gesundheit – und für unsere Zukunft. Doch worauf achte ich, wenn ich möglichst nachhaltig einkaufen möchte? Die einen raten zu Bio-Lebensmitteln, die anderen zu regionalen Produkten – und was zurück bleibt ist Verwirrung. Ist bio nicht gleich regional? Ist das eine »besser« als das andere? Wir wollen versuchen, ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen...

Zuallererst: Bio ist nicht gleich regional!
Als Bio-Lebensmittel werden Produkte aus ökologischer Landwirtschaft bezeichnet. Diese können aus der ganzen Welt kommen und müssen nicht in der Region produziert worden sein! Erkennen kann man Bio-Produkte an bestimmten Siegeln (siehe hierzu Link im grünen Kasten). Die EU-Bioverordnung definiert über Mindeststandards, was als »bio« oder »öko« betitelt werden darf.

Es gibt mittlerweile kaum mehr eine Region, die nicht versucht, ganz gezielt Wertschöpfung mit eigenem Regionalsiegel zu schaffen und so erhalten wir nicht mehr nur regionale Produkte auf Wochen- und Bauernmärkten, sondern auch in Supermärkten. Dabei wird jedoch oft die mangelnde Vergleichbarkeit nicht deutlich. Denn überall wird anders ausgelegt, was unter »regional« verstanden wird, es gibt keine feste Definition! Weder die Entfernung ist definiert noch zu wie viel Prozent der benötigten Arbeitsschritte für ein Produkt aus der Region stammen müssen.

Denn auf eins sei hingewiesen: Für die Erzeugung eines Produkts, und sei es nur ein einfaches Gemüse, werden viele Arbeitsschritte und Hilfsmittel wie Dünger und Arbeitsmaschinen zum Beispiel benötigt, die häufig aus der ganzen Welt stammen.

Ein Beispiel

Betrachten wir ein typischerweise als regional betiteltes Produkt, das es auf einem deutschen Bauernmarkt zu kaufen gibt: den Kohlrabi.
Zunächst wird Saatgut benötigt, aus dem die Pflanze wachsen soll. Die Samen stammen mit 85 % Wahrscheinlichkeit aus China. Die Samen reisen dann zu einem Gärtnereibetrieb, der sich um die Anzucht von Jungpflanzen kümmert – klassischerweise finden sich diese Betriebe in Holland oder am Niederrhein. Das Substrat, in dem die Kohlrabipflanze zur pflanzfertigen Jungpflanze heranwächst, besteht mit 50% Wahrscheinlichkeit aus russischem Torf. Von Saisonarbeitskräften, die zum Großteil aus Osteuropa stammen, werden die Jungpflanzen auf dem Land deutscher Betriebe eingepflanzt und mit Stickstoffdünger, der mehrheitlich aus Russland und der Ukraine stammt, gedüngt. Hinzu kommt, dass die Landmaschinen, die auf den Betrieben genutzt werden, zu 75 % Wahrscheinlichkeit aus den USA stammen.

In diesem Beispiel wird deutlich, dass regional nicht bedeutet, dass auch wirklich alles regional produziert wurde. Dieser Kohlrabi wird nur als regional betitelt, weil die Jungpflanze in Deutschland aufgezogen wurde.

Quelle: Biorama 61 (2019) biorama.eu

In diesem Beispiel wird einerseits deutlich, dass nicht alles, was regional scheint, auch wirklich regional produziert wird. Andererseits zeigt sich hier die Komplexität unseres globalisierten Ernährungssystems.

Für den Einkauf regionaler Produkte sprechen verschiedene wichtige Argumente:
Es wird nicht nur die heimische Wirtschaft gestärkt und Bäuer*innen werden motiviert, weiter in der Region anzubauen. Regionale Produkte schonen dank viel kürzerer Transportwege das Klima und können frischer verkauft werden, weil sie mehr Zeit zum Reifen haben.

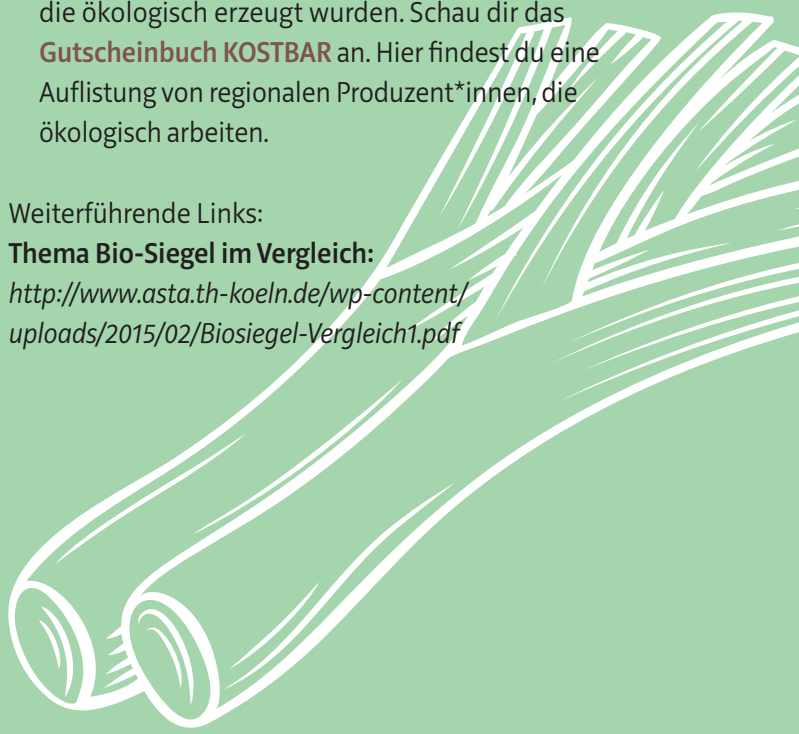
Doch das genannte Beispiel des Kohlrabis zeigt die Unzulänglichkeit des engen Begriffs der Regionalität. Also was tun?

Bio versus Regional, Regional versus Bio. Beides wird gerne – je nach Gesinnung – gegeneinander ausgespielt. Dabei wäre eine Entwicklung zu echter Regionalität, die auch nach ökologischen Kriterien stattfindet, sehr begrüßenswert. Viele kleinere bäuerliche Betriebe in der Region Oldenburg stehen vor der Frage: Wie kann ich im Wettbewerb mein Einkommen sichern? Die Antwort könnte sein: Qualität vor Quantität, nachvollziehbare Umsetzung von Tierwohlkriterien, auf dem Weg zu kontrolliert biologischem Anbau, klare (Direkt-) Vermarktungswege in der Region. Tansparenz gegenüber den Kundinnen und Kunden.

Christoph Gerhard, Unternehmensberater Category Management Lebensmittelbranche

- Regionalität ist ein wichtiges Kriterium für die Nachhaltigkeit von Produkten, unterliegt jedoch keiner festen Definition. Deshalb ist Hinterfragen angesagt! Komm also am besten auf **Bauernmärkten (in OL Freitags 12–18 Uhr)** mit den Erzeuger*innen ins Gespräch und frag nach, woher die Rohstoffe stammen, die für die Erzeugung eines Produkts benötigt werden. Es ist unmöglich sich heutzutage komplett regional und ausgewogen zu ernähren, aber das ist auch nicht das Ziel. Wir sollten uns jedoch bewusst sein, wie unser Ernährungssystem funktioniert und da, wo es möglich ist, auf regionale Produkte zurückgreifen.
- Es gibt spannende Hofprojekte, die transparent machen, wie eigene Lebensmittel hergestellt werden. Transparenz ist hier das wichtige Stichwort. Nur wenn wir nachvollziehen können, wie Lebensmittel erzeugt werden, können wir über die wahre Regionalität eines Produkts urteilen. Besuch die Höfe um Oldenburg herum und schau den Landwirt*innen über die Schulter (wenn sie damit einverstanden sind! :)). So kannst du genau nachvollziehen, was alles dazu gehört, um Nahrungsmittel anzubauen.
- Der biologische Anbau ist nach wie vor wichtig für die nachhaltige Produktion von Lebensmitteln. Es kann mitunter sogar ökologisch sinnvoller sein, Bio-Produkte von weit her zu holen als sie ganzjährig »regional« aus einem beheizten Treibhaus zu kaufen. Was die CO_2-Bilanz angeht, sind zum Beispiel italienische Bio-Tomaten gegenüber konventionellen aus dem Glashaus aus der Region klar zu bevorzugen. Für einen nachhaltigen Einkauf lohnt es sich daher, Bio-Produkte zu kaufen. An Bio-Lebensmittelmärkten gibt es zum Beispiel **Ecocion** und **Olga, Samenkorn, Brot und so** und **Butterfly**.
- Setze auf regionale und saisonale Lebensmittel, die ökologisch erzeugt wurden. Schau dir das **Gutscheinbuch KOSTBAR** an. Hier findest du eine Auflistung von regionalen Produzent*innen, die ökologisch arbeiten.

Weiterführende Links:
Thema Bio-Siegel im Vergleich:
http://www.asta.th-koeln.de/wp-content/uploads/2015/02/Biosiegel-Vergleich1.pdf



Für eine ökologische, soziale und bäuerliche Zukunft

mit diesen 10 Tipps für den Einkauf gestalten wir sie!

1. mit dem Dreamteam: regional und saisonal
kaufe Deine Lebensmittel saisonal und regional. So stärkst du die Landwirt*innen um die Ecke und erhältst maximal frische Ware. Und, wann immer möglich, mit dem Rad oder zu Fuß.

2. öko? logisch!
wir lieben die Kombination aus ökologisch und regional!

3. fair
mit Deiner Entscheidung für Fair gehandelte Lebensmittel ermöglichst Du Kleinbauern und -bäuerinnen und Produzent*innen im Globalen Süden menschenwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen.

4. souverän
verzichte auf Lebensmittel von großen Konzernen. Während die Produktionskosten gedrückt werden, fließt viel Geld in Sponsoring und Werbung.

5. nackt oder nachwachsend
sogar im Supermarkt an der Frischetheke hast Du mittlerweile die Möglichkeit, Wurst und Käse direkt in Deine mitgebrachten Behältnisse legen zu lassen. Gemüse und Obst passen in die mitgebrachten Stoffbeutel. Mit Müsli, Nudeln, Reis und Co kannst Du Dein Glas bei Veggiemaid oder Ecocion direkt und nach Bedarf füllen.

6. sparsam
lass Dich nicht von Sonderangeboten oder Rabatten wie »zahl 1, nimm 2« rumkriegen. Es landen schon viel zu viele Lebensmittel im Müll, bevor sie im Supermarktregal zu finden sind. Wenn Du schon weißt, was Du kochst, kannst Du auch Gemüse mit Macken einkaufen und es so vor der Tonne retten.

7. vielfältig und gehaltvoll
Du hast einen Balkon oder sogar einen Garten? Pflanze alte Kartoffel-, Tomaten- oder Apfelsorten.

8. ab und zu vegetarisch oder sogar vegan
durch weniger tierische Lebensmittel auf dem Speiseplan verringerst Du Deinen CO_2 Rucksack und schützt den Boden, der schon nicht mehr weiß, wohin mit dem Nitrat aus der Gülle.

9. mit offenen Ohren und Augen
frage beim Einkauf nach und zeige Interesse für die ökologischen und sozialen Aspekte der Produktion von Lebensmitteln.

10. und nimm den Mund voll
sprich mit Freund*innen, Bekannten und Kolleg*innen über das Ernährungssystem, was Dich bewegt und wie Du Dir eine gesunde, faire und umweltfreundliche Versorgung mit Lebensmitteln vorstellst.

Die Regio-Challenge Oldenburg wurde durchgeführt vom Ernährungsrat Oldenburg in Kooperation mit dem Ökumenischen Zentrum Oldenburg e.V. und KOSTBAR.

Ernährungsrat Oldenburg

Immer mehr Menschen in Oldenburg wünschen sich eine nachhaltigere Lebensmittelversorgung in ihrer Stadt. Der Ernährungsrat bündelt die Interessen der lokalen Akteure und der Zivilgesellschaft und gibt ihnen eine Stimme. Er regt einen aktiven Dialog zwischen Vertreter*innen der Zivilgesellschaft, der Initiativenlandschaft, der Landwirtschaft, der Wirtschaft und der Politik an, um so langfristig zukunftsfähige Strukturen für eine möglichst regionale und vielfältige Versorgung mit Nahrungsmitteln aufzubauen. Im Kern geht es also um die zukunftsfähige Gestaltung der Region. Hierfür baut der Ernährungsrat unter anderem Kistenbeete auf Schulhöfen, organisiert Kochabende und Hofexkursionen und setzt sich für die Entwicklung und Umsetzung einer Ernährungsstrategie für Oldenburg und Umgebung ein.

ÖZO

Das Ökumenische Zentrum Oldenburg e.V. fairbindet seit über 20 Jahren Menschen durch Begegnungen, Veranstaltungen und Aktionen zur Förderung von Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung unserer Erde. Es ist Informationszentrum und Anlaufstelle für alle, die sich für eine gerechte und nachhaltige Welt einsetzen wollen. Themenschwerpunkt ist neben dem Fairen Handel die Unterstützung von solidarischer, ökologisch verantwortlicher und global gerechter Landwirtschaft. Zum ÖZO gehören der Weltladen und der Oldenburg Kaffee.

KOSTBAR

KOSTBAR ist ein grünes Gutscheinbuch herausgegeben vom Verein transfer – Netzwerk nachhaltige Zukunft e.V.. Für Verbraucher*innen aus Oldenburg und umzu werden über 100 Betriebe vorgestellt, die regional tätig sind, biologisch produzieren oder fair handeln. Gutscheine sollen die/den Nutzer*in anregen, eingefahrene Einkaufsroutinen zu durchbrechen und mal etwas Neues auszuprobieren.

Impressum
Ernährungsrat Oldenburg
c/o transfer e.V.
Bahnhofsstraße 21
26122 Oldenburg

Canan Barski, Judith Busch (v.i.S.d.P.)
www.ernaehrungsrat-oldenburg.de

Erstellungsdatum: Oktober 2019

mit freundlicher Unterstützung der

Gestaltung: Mensch und Umwelt *(www.mensch-und-umwelt.de)*
Druck: Gegendruck – die Druckerei in Selbstverwaltung *(www.gegendruck.org)*