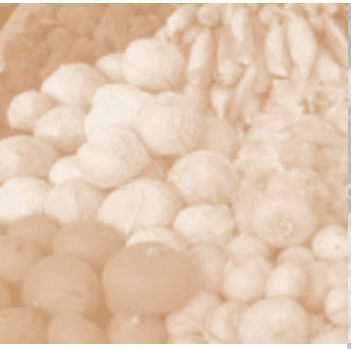
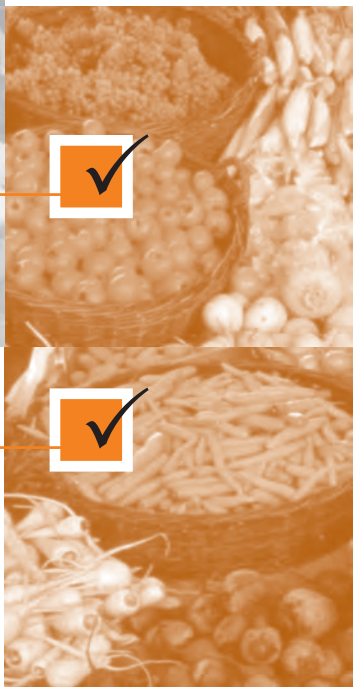
ARBEITSKREIS NACHHALTIGES LEBEN
DER LOKALEN AGENDA 21

KIRCHHEIMER EINKAUFSFÜHRER



ökologisch ✓

fair ✓



regional ✓

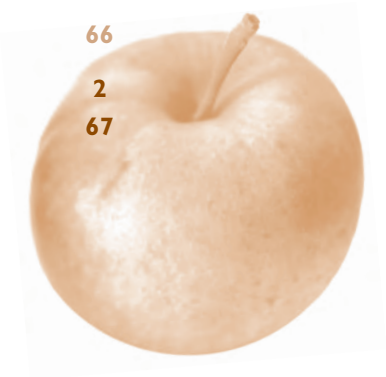
Saisonkalender

Das saisonale Angebot an heimischem Obst, Salat und Gemüse – erntefrisch genießen, was in der Region gewachsen ist

Gemüse	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Ackersalat									■	■	■	■
Blumenkohl						■	■	■	■	■		
Grüne Bohnen						■	■	■	■			
Brokkoli						■	■	■	■	■	■	
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl									■	■	■	
Chicorée	■	■	■	■						■	■	■
Eisbergsalat					■	■	■	■	■	■		
Endivien							■	■	■	■	■	
Erbsen						■	■	■				
Esskastanien	■	■								■	■	■
Fenchel								■	■	■	■	
Frisée							■	■	■	■	■	
Grünkohl	■	■									■	■
Gurken							■	■	■			
Karotten						■	■	■	■	■	■	
Kartoffeln						■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi						■	■	■	■	■		
Kopfsalat					■	■	■	■	■	■		
Kürbis								■	■	■	■	
Lauch/Porrée	■					■	■	■	■	■	■	■
Mais								■	■	■		
Mangold					■	■	■	■	■	■		
Pastinaken								■	■	■	■	■
Radieschen					■	■	■	■	■	■		
Rettich						■	■	■	■	■	■	
Rosenkohl	■	■							■	■	■	■

Fortsetzung auf Seite 67

Grußworte	4
Der Weg zur Nachhaltigkeit	6
Natürlich aus Öko-Anbau	12
Direkt aus der Region	18
Aus aller Welt: eine faire Sache	24
In Hülle und – Verpackungen	28
Schadstoffe in Lebensmitteln	32
Zum Beispiel …	36
… Eier	37
… Milch, Milchprodukte	41
… Brot und andere Backwaren	45
… Fleisch und Wurstwaren	49
Was gibt's wo?	56
Einzelhandel der Region	59
Nachwort	65
Impressum	66
Saisonkalender	2
	67



Liebe Leserinnen und Leser,

die Bürgerinnen und Bürger Kirchheims verfolgen mit der Lokalen Agenda 21 das Prinzip einer nachhaltigen, also dauerhaft umweltgerechten Entwicklung. Der jetzt vom Arbeitskreis „Nachhaltiges Leben" vorgelegte Einkaufsführer stellt eine konkrete Umsetzung dieses Zieles dar. Das Projekt wurde daher auch vom Ministerium für Umwelt und Verkehr des Landes Baden-Württemberg gefördert.
In vorbildlicher Weise gelingt es den Autoren, die ökologischen, sozialen und ökonomischen Aspekte der Lebensmittelproduktion aufzuzeigen. Durch fundierte Informationen wird jedem Konsumenten eine wertvolle Entscheidungshilfe an die Hand gegeben. Der Käufer findet in dem Einkaufsführer Anregungen, Neues auszuprobieren und Einkaufsgewohnheiten zu überdenken, ohne deswegen Einbußen bei der Lebensqualität befürchten zu müssen.
Ich wünsche dem Einkaufsführer die wohlverdiente Aufmerksamkeit.

Heinz Eininger
Landrat

Die Arbeitsgruppen der Lokalen Agenda 21 haben sich zu einem Impulsgeber für das Nachdenken zur Zukunft der Gesellschaft entwickelt. Beim Verbraucher ergibt sich häufig das Gefühl, dass viele unserer Konsumgewohnheiten nicht nachhaltig und dauerhaft umweltgerecht sind. Andererseits wird manchmal resignierend festgestellt, dass man angesichts der globalen Probleme als Einzelner nichts ausrichten kann. Der Agenda-Arbeitskreis „Nachhaltiges Leben" stellt mit dem jetzt vorgelegten Einkaufsführer die notwendigen Informationen zum täglichen Einkauf bereit und nennt Kriterien für ein nachhaltiges Konsumverhalten. Es ist ein erster Schritt zu mehr regionalem Bezug, und ich hoffe, dass viele Verbraucher diesen Schritt mitgehen.
Durch die teilweise krisenhafte Entwicklung der Fleischproduktion bestehen gute Chancen für Bewusstseinsänderungen im Konsum als gemeinsamen Lern- und Gestaltungsprozess.
Dieser Leitfaden für eine Veränderung unserer Verbrauchsgewohnheiten ist durch bürgerschaftliches Engagement entstanden; hierfür spreche ich Dank und Anerkennung aus. Es steht zu hoffen, dass dieser Agenda-Prozess beteiligungs- und dialogorientiert weitergeführt wird.

Peter Jakob
Oberbürgermeister

Der Weg zur Nachhaltigkeit

Warum Nachhaltigkeit so wichtig ist, woher sie kommt, was sie mit der Agenda 21, mit Zukunftsfähigkeit, verantwortlichem Handeln und mit diesem Einkaufsführer zu tun hat

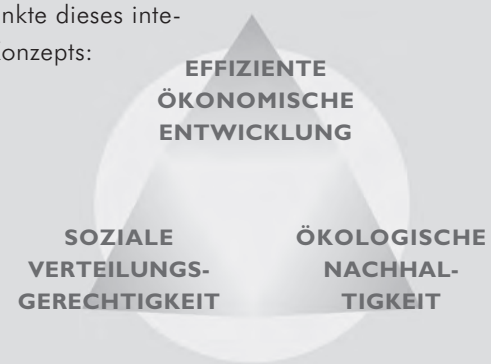
Wohlstand und Wirtschaftswachstum hielt man bis in die 60er Jahre hinein für fast identische Größen. Erst mit dem Bericht des Club of Rome in den 70er Jahren änderte sich diese Auffassung allmählich. Man wurde sich zunehmend bewusst, dass das bisherige Verständnis von Wohlstand trügerisch ist: Wachstum basierte damals wie heute auf einem Ressourcenverbrauch zu Lasten der ökologischen Stabilität, aber auch zu Lasten der Verteilungsgerechtigkeit zwischen Nord und Süd, Arm und Reich.

Das menschliche Leben und Wirtschaften ist an einem Punkt angelangt, an dem es Gefahr läuft, sich seiner eigenen natürlichen Grundlagen zu berauben.

Zum Begriff Agenda – Was zu tun ist

Welche Ziele verfolgt die Lokale Agenda 21?

Bürger der Stadt Kirchheim wollen gemeinsam Strategien und Projekte für die nachhaltige Entwicklung unserer Umwelt entwickeln und dauerhaft ausgestalten. Alle Interessens- und Bevölkerungsgruppen sind eingebunden. Die Eckpunkte dieses integrativen Konzepts:



In der Sprache der Ökonomie heißt das: Wir leben längst nicht mehr nur von den Zinsen, sondern vom Kapital selbst. Und dieses wird irgendwann einmal aufgebraucht sein.
Um dem gegenzusteuern, wurde 1992 auf der Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung (UNCED) in Rio de Janeiro die Agenda 21 verabschiedet: ein von mehr als 170 Staaten unterzeichnetes Aktionsprogramm für eine zugleich ökologisch, wirtschaftlich und sozial tragfähige Entwicklung im 21. Jahrhundert.

Der Slogan der Lokalen Agenda 21 heißt: global denken – lokal handeln!

Was bedeutet „nachhaltige Entwicklung"?

Agenda 21 ist der Schlüsselbegriff für eine nachhaltige Entwicklung, wie er einige Jahre früher von der Brundtland-Kommission definiert wurde:
Eine Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, dass künftige Generationen ihre Bedürfnisse nicht mehr befriedigen können.
Darin sind zwei Ziele enthalten. Erstens die Gerechtigkeit in der momentan lebenden Generation: Die Bedürfnisse aller jetzt lebenden Menschen sollen berücksichtigt, die Unterschiede innerhalb einer nationalen Gesellschaft als auch zwischen unterschiedlich entwickelten Ländern ausgeglichen werden.
Das zweite Ziel heißt, für nachfolgende Generationen faire Bedingungen zu schaffen.
Es soll gewährleisten, dass zukünftige Generationen nicht schlechter gestellt sind als heutige – und entpuppt sich als Balance-Akt zwischen materiellen Gütern und einer

lebenswerten, intakten Umwelt. Die Grundlage unseres Lebens und dem kommender Generationen droht – krass formuliert – dem Konsumwahn, dem sich Produzenten, Medien und Verbraucher verschrieben haben, zum Opfer zu fallen. Es gilt, die momentan stark übergewichtete materielle Seite zu Gunsten einer immer stärker in Mitleidenschaft gezogenen Umwelt auf ein verträgliches Niveau zurückzufahren – sonst wird für künftige Generationen schlicht keine lebenswerte Umwelt mehr vorhanden sein. Und dies wird auch ein materieller Überschuss nicht kompensieren können. Die meisten Menschen können sich mit den Forderungen, die hinter einer nachhaltigen Entwicklung stehen, identifizieren. Denn wer befürwortet schon eine gnadenlose Ausbeutung der Erde und die damit verbundene Zerstörung unseres Lebensraums? Wen befällt nicht Wehmut angesichts der Armut in den Ländern des Südens, aber auch im eigenen Land? Und wer würde seinen Kindern und Enkelkindern ein schlechteres Leben wünschen, als er selbst eines hatte? Trotzdem: Noch immer verhalten sich viele Menschen gerade so, als ob sie für diese Anti-Thesen plädierten – den Beleg dafür findet man nicht zuletzt in den Kaufentscheidungen.

Gab ein Vierpersonen-Haushalt 1950 noch 48 Prozent seines Einkommens für Lebensmittel aus, so sind es heute gerade noch 13,8 Prozent

Lokale Agenda – aktiv werden, wo man lebt!

Die momentan vorherrschenden Lebens- und Verhaltensweisen verhindern eine nachhaltige Entwicklung – obwohl diese zumindest verbal von fast allen unterstützt wird. Um jedoch einen „Tat-sächlichen" Fortschritt zu erreichen, bedarf es eines gesellschaftlichen Wandels. Dieser Wandel ist nicht von oben gesetzlich bestimmbar; im Gegenteil: Er muss von unten, vom überwiegenden Teil der Bevölkerung verstanden und gewollt werden.

Kapitel 28 der Agenda 21 weist darauf hin, dass dieser Wandel nur durch Mitwirkung der Kommunen und der Bevölkerung erreichbar ist, da viele Faktoren von dort aus gesteuert werden. Das Kapitel 28 ist Grundlage für und Auftrag zur Lokalen Agenda 21 – und damit zu einer verantwortlichen Mitgestaltung der Zukunft durch jeden Einzelnen.

Durch die niedrigen Preise für Nahrungsmittel hat auch deren Wertschätzung stark abgenommen. Die Folge: Viele billige Produkte werden gekauft – und viele davon halbverbraucht weggeworfen (… schauen Sie nur mal in Ihren Kühlschrank!)

Konsum und Verantwortung – Recht oder billig?

Eine der Hauptursachen, die eine nachhaltige Entwicklung verhindern, ist unser Verhalten als Verbraucher. So lange der Faktor Nachhaltigkeit nicht in unserer Kaufentscheidung berücksichtigt wird, wird sich am Angebot der Produzenten wenig ändern – eine zukunftsfähige Entwicklung wird verhindert. Die Medien werden weiterhin, ja sogar zunehmend über Lebensmittelskandale, BSE und Antibiotika-Resistenz berichten, über Umweltzerstörung und umweltbedingte Krankheiten wie Allergien, Unfruchtbarkeit oder Krupphusten. Andere Meldungen werden sich um Kinderarbeit oder unmenschliche Arbeitsbedingungen drehen, um Ausbeutung in armen Ländern, Tierquälerei in der Massentierhaltung, Abholzung von Wäldern oder um verseuchte Böden.
Wie können wir diesem beängstigenden Szenario entgegenwirken und eine zukunftsfähige Entwicklung bereits beim Einkaufen unterstützen?

Ein „nachhaltiger“ Einkaufsführer

Gemäß den Kriterien der Nachhaltigkeit einzukaufen ist nicht immer einfach: Die Zeit für einen gezielten Einkauf fehlt, notwendige Informationen über Produkte liegen nicht vor, Bezugsquellen sind nicht bekannt. Diese Informationen soll Ihnen dieser Einkaufsführer schnell und gezielt zur Verfügung stellen. Bei der heutigen Produktfülle ist es zwar zeitlich als auch finanziell nicht möglich, für jedes Produkt eine eigene Öko-

Basisinformationen und einfache Grundregeln sollen den Verbrauchern bei ihrer Kaufentscheidung helfen

bilanz zu erstellen; es ist jedoch möglich, Kriterien für den nachhaltigen Einkauf zu benennen und an einzelnen Produkten exemplarisch zu erklären. Diesen Weg geht dieser Einkaufsführer.

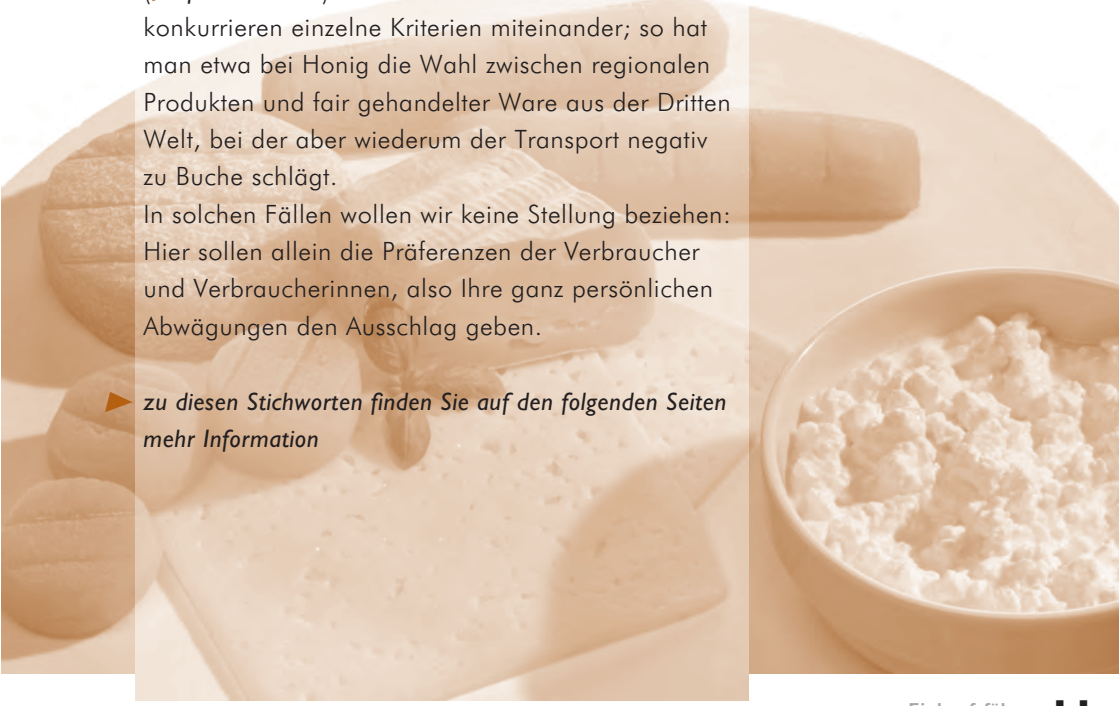
Die wichtigsten Kriterien, die einen nachhaltigen Einkauf bestimmen, werden in dieser Broschüre mit eigenen Kapiteln beschrieben. Produkte, die alle Kriterien erfüllen, sind selbstverständlich optimal. Zum Beispiel Milch vom nahegelegenen Öko-Bauern:

► *regionales Produkt* (kurze Transportwege, heimische Wirtschaft), hergestellt im ► *ökologischen Landbau* (geringer Ressourcenverbrauch, landschaftsschonend, ohne Umweltgifte), aus ► *artgerechter Tierhaltung*, mit Mehrwegverpackung (► *Abfallvermeidung*).

Natürlich können nicht alle Produkte sämtliche Kriterien erfüllen; so wachsen in unseren Breiten weder Kaffeebohnen noch Bananen. Jedoch kann man hier zumindest auf ökologische und soziale Standards (► *fairer Handel*) achten. Bei anderen Produkten konkurrieren einzelne Kriterien miteinander; so hat man etwa bei Honig die Wahl zwischen regionalen Produkten und fair gehandelter Ware aus der Dritten Welt, bei der aber wiederum der Transport negativ zu Buche schlägt.

In solchen Fällen wollen wir keine Stellung beziehen: Hier sollen allein die Präferenzen der Verbraucher und Verbraucherinnen, also Ihre ganz persönlichen Abwägungen den Ausschlag geben.

► *zu diesen Stichworten finden Sie auf den folgenden Seiten mehr Information*



Entwicklung ist ein lebendiger Prozess.
Viele haben bereits einen Anfang gemacht, viele versuchen, ihren Teil auf dem Weg zu einer zukunftsfähigen Welt beizutragen. Dieser Einkaufsführer ist einer dieser Schritte – gehen Sie mit!

Natürlich aus Öko-Anbau

Erste Wahl: Lebensmittel aus ökologischem Landbau sind gesund und schmecken meist besser, werden umweltschonend erzeugt – und sind per saldo sogar preisgünstiger

Wirtschaften im Einklang mit der Natur, so lautet die Maxime der Öko-Landwirte. Sie betrachten ihr Gut als ein vielschichtiges Ganzes: Boden und Pflanzen, Tier und Mensch stehen in einem ständigen Wechselspiel. Innerhalb dieses Wechselspiels ist ein gesunder Boden besonders wichtig; er ist das Kapital der Bauern, ist Grundlage in doppeltem Sinne. Denn Ertrag und Qualität der Ernte hängen unmittelbar von seiner Leistungsfähigkeit ab – von der Bodenfruchtbarkeit.

Die Basis: ein gesunder, belebter Boden

Da Öko-Landwirte keine künstlich hergestellten Dünger verwenden, sind sie bei der Gesunderhaltung des Bodens auf die Hilfe der Natur angewiesen; etwa auf

Der optimale Öko-Betriebskreislauf

Klein- und Kleinstlebewesen: Sie durchlüften den Boden und lockern ihn auf, zerkleinern organische Abfälle und verarbeiten sie zu Humus.
Um dieses rege Bodenleben zu erhalten, setzen Öko-Bauern organische Dünger ein. Durch Mist, Kompost und Pflanzenmaterial vom eigenen Hof werden die Bodenorganismen mit Nährstoffen versorgt. Auf den Feldern werden zudem verschiedene Pflanzenarten in einer gut durchdachten Reihenfolge angepflanzt. Die ausgewogene Fruchtfolge führt ebenfalls dazu, dass der Boden nicht ausgelaugt wird und gesund bleibt.

In Baden-Württemberg bewirtschaften Betriebe aus fünf ökologischen Anbau-Verbänden gerade mal zwei Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche

Tierhaltung in Maßen statt in Massen

Auf Bio-Höfen werden Nutztiere artgerecht gehalten. Sie haben genügend Platz und können sich entsprechend ihrer angeborenen Verhaltensweise bewegen. Hühner dürfen scharren, Schweine sich suhlen, und Kühe können sich im Auslauf oder auf der Weide frei bewegen.
Die Tiere werden überwiegend mit ökologisch angebautem Futter vom eigenen oder von anderen Bio-Betrieben versorgt. Futtermittel aus Entwicklungsländern werden nicht verwendet. Antibiotika und Wachstumshormone sind tabu. Und wenn ein Tier erkranken sollte, dann setzen Landwirt und Tierarzt in erster Linie auf Naturheilverfahren und auf homöopathische Arzneimittel.

Ausgezeichnet: Hier ist auch wirklich „bio“ drin! – Die Gütesiegel der ökologischen Landbauverbände

	Gründung	Anbaufläche in Hektar	Anzahl Betriebe	Information und Ansprechpartner
demeter	1924	49.227	1.341	Demeter Bund e.V.* Tel. 06155/8469-0, Fax -11 Mail: demeterbd@t-online.de Internet: www.demeter.de
Bioland	1971	120.998	3.451	Bioland e.V.* Tel. 06131/23979-0, Fax -27 Mail: info@bioland.de Internet: www.bioland.de
BIO KREIS e.V.	1979	5.243	262	Biokreis e.V. Tel. 0851/32333, Fax 32332 Mail: biokreis@t-online.de
Naturland	1982	51.548	1.264	Naturland e.V. Tel. 089/898082-0, Fax -90 Mail: naturland@naturland.de Internet: www.naturland.de
ANOG	1962	2.745	71	ANOG e.V. Tel. 0228/461262, Fax 461558 Mail: anogev@t-online.de Internet: www.bonnet.de/anog
ECOVIN	1985	981	195	ECOVIN e.V. Tel. 06133/1640, Fax 1609 Mail: ecovin@t-online.de Internet: www.ecovin.de
Gäa	1989	35.218	327	Gäa e.V. Tel. 0351/401-2389, Fax -5519 Mail: info@gaea.de Internet: www.gaea.de
ÖKOSIEGEL	1988	1.487	27	Ökosiegel e.V. Tel. und Fax 05808/1834
BIOPARK	1991	116.125	526	Biopark e.V. Tel. 038738/70309, Fax 70024 Mail: info@biopark.de Internet: www.biopark.de

AGÖL Arbeitsgemeinschaft Ökologischer Landbau e.V.
Brandschneise 1, 64295 Darmstadt, Tel. 06155/2081,
Fax 2083, Mail: agoel@t-online.de, Internet: www.agoel.de

** Bioland und Demeter sind im Februar 2001 (kurz nach Redaktionsschluss dieser Broschüre) aus der AGÖL ausgetreten: Vor dem Hintergrund der BSE-Krise zeigten sie sich unzufrieden mit der Öffentlichkeitsarbeit des Dachverbands.*

Gesunde Ernährung, mehr Lebensqualität

Indem sie auch auf ihren Feldern auf natürliche Prozesse setzen, können Öko-Landwirte vollständig auf synthetische Pflanzenschutzmittel und leicht löslichen Mineraldünger verzichten. Dadurch vermeiden sie Belastungen von Boden und Grundwasser. Sie bewahren den Lebensraum von Wildpflanzen und Nützlingen, erhalten die Umwelt in ihrer ganzen Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Und sie sorgen für eine gesunde Ernährung der Menschen.
Übrigens: Den Einsatz von Gentechnik in der Landwirtschaft lehnen Bio-Bauern selbstverständlich strikt ab. Da außerdem bei allen Arbeitsschritten die ökologischen Kreisläufe beachtet und konsequent energiesparende Anbauverfahren angewendet werden, schont der Öko-Landbau die Rohstoff- und Energiereserven. Fazit: Der ökologische Landbau trägt entscheidend zu mehr Lebensqualität bei und sichert die Lebensgrundlagen künftiger Generationen. Der Öko-Landbau bereitet den Boden für die Zukunft!

Die Arbeitsgemeinschaft Ökologischer Landbau (AGÖL) *wurde 1988 als Dachverband der ökologischen Anbauverbände gegründet. Mittlerweile gehören der AGÖL neun Verbände an**

Echt bio – stimmt das denn?

Produkte aus ökologischer Landwirtschaft sind durch gesetzliche Regelungen und privatrechtliche Warenzeichen geschützt – nicht nur bundes-, sondern europaweit. Nur solche Lebensmittel dürfen als „Bio"- oder „Öko"-Produkte gekennzeichnet werden, die tatsächlich nach ökologischen Richtlinien erzeugt, verarbeitet und in den Handel gebracht werden und damit der EG-Öko-Verordnung entsprechen. In dieser Verordnung sind die Mindestanforderungen für ökologisch erzeugte Nahrungsmittel festgelegt. Etwa wie Bauern oder Gärtner beim Anbau von Gemüse und

Tipp zum günstigen Einkauf von Öko-Produkten

So können Sie beim Kauf von Bio-Waren Geld sparen, ohne auf Qualität zu verzichten:

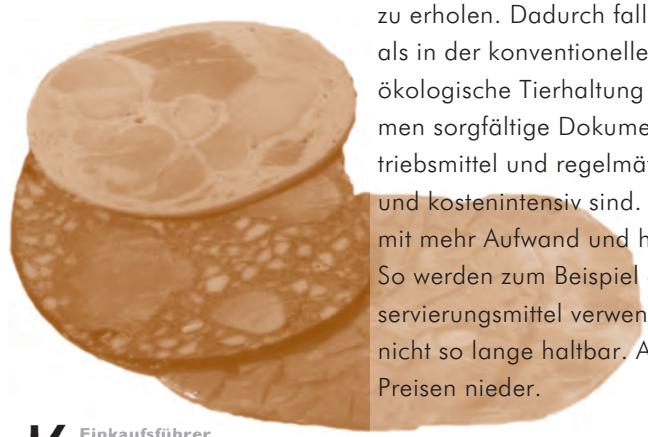
- Fleisch, Lagergemüse, Obst direkt ab Hof einkaufen.
- Nur Obst und Gemüse kaufen, das zu dieser Jahreszeit hier wächst (siehe Saisonkalender).
- Weniger Fleisch, dafür mehr Gemüse und Getreide essen – das ist nicht nur preiswerter, sondern auch gesünder …

Damit man Öko-Ware leichter erkennen kann, gibt es seit 1999 ein einheitliches Bio-Siegel: das ***Öko-Prüfzeichen****, kurz ÖPZ. Es wurde von AGÖL und der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft CMA gemeinsam ins Leben gerufen. Das Zeichen dürfen alle Produkte tragen, die nach Kriterien der Öko-Verbände erzeugt wurden – egal ob Müsli, Wurst, Gemüse oder Fertigprodukt*

Getreide wirtschaften müssen, oder welche Zusätze bei der Verarbeitung eingesetzt werden dürfen. Alle Öko-Betriebe werden regelmäßig von unabhängigen Kontrollstellen auf die Einhaltung der EG-Verordnung und, wenn sie Mitglied eines Anbauverbands sind, der jeweiligen Verbandsrichtlinien geprüft. Vom Saatgut über den Anbau bis hin zur Tierhaltung und Fütterung wird alles genau untersucht. Dabei setzen die in der Arbeitsgemeinschaft Ökologischer Landbau AGÖL zusammengeschlossenen Verbände zum Teil deutlich strengere Richtlinien an als die EG-Öko-Verordnung.

Sind Bio-Produkte Ihr Geld wert?

Der Preis ist meistens der Grund dafür, dass sich Konsumentinnen und Konsumenten für konventionell produzierte Lebensmittel entscheiden. Denn Bio-Produkte sind teurer. – Warum? Biobauern dürfen keine synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel verwenden. Sie müssen beim Anbau bestimmte Fruchtfolgen einhalten und dem Boden immer wieder Zeit geben, sich zu erholen. Dadurch fallen die Erträge geringer aus als in der konventionellen Landwirtschaft. Auch die ökologische Tierhaltung ist aufwändiger. Hinzu kommen sorgfältige Dokumentation der eingesetzten Betriebsmittel und regelmäßige Kontrollen, die arbeits- und kostenintensiv sind. Die Verarbeitung ist ebenfalls mit mehr Aufwand und höheren Kosten verbunden. So werden zum Beispiel ausschließlich natürliche Konservierungsmittel verwendet, die Lebensmittel sind nicht so lange haltbar. All dies schlägt sich in höheren Preisen nieder.



Doch konventionell produzierte Lebensmittel sind nur vordergründig günstiger als Bio-Produkte. Würden jedem konventionell erzeugten Produkt die Kosten für die verursachten Umweltschäden und für die Verwaltung der Überschüsse zugeschlagen, wäre Öko-Ware sogar bei weitem preiswerter!
Daneben schafft der Öko-Landbau Arbeitsplätze: Hier finden bis zu sechs Menschen je 100 Hektar sinnvolle Arbeit, während man in der konventionellen Landwirtschaft bestrebt ist, für die gleiche Fläche mit nur einer Arbeitskraft auszukommen.
Bei Produkten aus ökologischem Anbau können Verbraucherinnen und Verbraucher sicher sein, hochwertige und gesunde Lebensmittel zu erhalten. Wer biologische Lebensmittel kauft, bekommt für den höheren Preis eine höhere Leistung: Nahrungsmittel, die sehr gut schmecken und umweltschonend erzeugt wurden.

ANZEIGE

Direkt aus der Region

Die hiesige Wirtschaft stärken, Arbeitsplätze schaffen, Landschaft erhalten, nebenbei die Umwelt schützen, dazu Qualität und Frische garantieren ... – ganz einfach: „Heimat schmecken"!

Das Brot beim Bäcker nebenan zu kaufen, das ist auch heute noch gang und gäbe. Ebenso selbstverständlich bezog früher der Bäcker das Mehl vom Müller aus dem Nachbardorf, der wiederum das Getreide von heimischen Bauern bezog. Das Gleiche galt für Milch, Obst und Gemüse, Fleisch, Saft und alle anderen Produkte, die unser Land bietet. Globalisierung, industrielle Massenproduktion und unser Wunsch, billig einzukaufen, haben die alten regionalen Strukturen der Nahrungsmittelversorgung zerstört bzw. stark dezimiert. Rückbesinnung tut Not und findet in Ansätzen auch wieder statt. Der Konsum heimischer Lebensmittel gewinnt in Deutschland immer mehr an Bedeutung. Frankreich, Italien und Österreich sind uns aber weit voraus: Dort konsumieren 20 Prozent der Bevölkerung regelmäßig regionale Produkte.

Wo liegen die Grenzen?

Wo die „Region" beginnt und wo sie endet, das kann jeder für sich selbst bestimmen. Hat König Kunde, auf den hin im modernen Marketing alles abgestellt ist, einen persönlichen Bezug zur Region, dann ist schon halb gewonnen: Ist sie seine Heimat, eine liebgewonnene Landschaft, oder gar ein Gebiet, mit dem er besondere Geschmackserlebnisse verbindet?
Immer hat eine Region ihr eigenes Profil und ihre eigenen Produkte – und zeigt damit ein unverwechselbares Gesicht, das liebens-, erhaltens-, schützenswert ist.
Für uns im Raum Kirchheim hat die Region etwas mit der Teck, der Alb, dem Albvorland und dem Neckar, mit der Regionalgeschichte unserer Stadt und ihrer

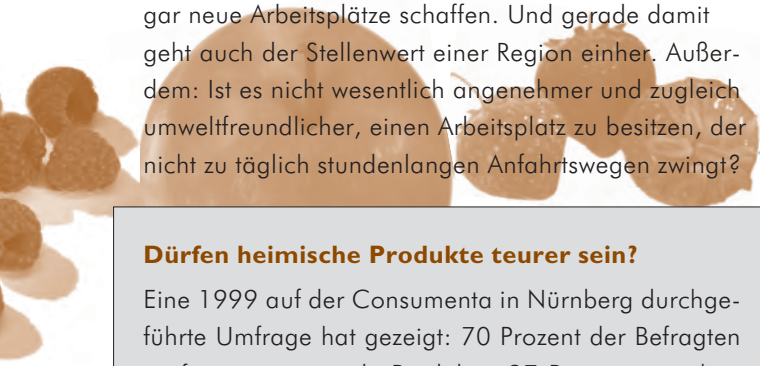
Kultur zu tun. Verwaltungsbegriffe wie der Kreis Esslingen, die Region Stuttgart oder das Land Baden-Württemberg können keine gleichermaßen starke Identifikation erzeugen. Doch gerade diese (Erd-)Verbundenheit ist gefragt wenn es gilt, die Verbraucherinnen und Verbraucher dafür zu gewinnen, sich wieder dem Heimischen zuzuwenden.

„Produkte aus der Region sind keine Billigwaren, die dem Preiskampf der Supermarkt-Ketten ausgesetzt werden dürfen“

Warum regionale Produkte kaufen?

Mit dem Konsum von Produkten aus der Region unterstützt der Verbraucher, dass sich eben diese überschaubare, hinreichend klar definierte Region nachhaltig entwickelt. Denn damit verbunden sind:

- **kurze Transportwege**. Dadurch wird nicht nur die Umwelt geschont (weniger Abgase), sondern auch der Verbrauch der fossilen Brennstoffe vermindert.
- **Erhalt heimischer Arbeitsplätze** – mehr noch: Erzeuger und Verarbeiter aus der Region können sogar neue Arbeitsplätze schaffen. Und gerade damit geht auch der Stellenwert einer Region einher. Außerdem: Ist es nicht wesentlich angenehmer und zugleich umweltfreundlicher, einen Arbeitsplatz zu besitzen, der nicht zu täglich stundenlangen Anfahrtswegen zwingt?



Dürfen heimische Produkte teurer sein?

Eine 1999 auf der Consumenta in Nürnberg durchgeführte Umfrage hat gezeigt: 70 Prozent der Befragten präferieren regionale Produkte; 27 Prozent sprachen sich für ökologische Produkte aus. Stolze 81 Prozent der Befragten gaben an, für Produkte aus der Region einen höheren Preis in Kauf zu nehmen. Realistische Schätzungen gehen jedoch davon aus, dass je nach Produkt und Marketing nur 15 bis 25 Prozent der Konsumenten tatsächlich bereit sind, für heimische Waren mehr zu bezahlen. Die Preise für regionale Produkte liegen unterhalb des Preisniveaus von Bio-Produkten.

90 Prozent aller Nahrungsmittel werden in den Supermärkten von nur 10 Konzernen verkauft – die statt auf regionale Strukturen auf den bundesweiten, oft auch internationalen Markt setzen

► **Unterstützung der hiesigen Landwirte**. Über den Erhalt von Arbeitsplätzen hinaus wird der Wert der heimischen Landwirtschaft gesteigert. Durch das Angebot heimischer Produkte, die wie etwa Dinkelbrot bestimmte Qualitätsstandards verlangen, werden die Landwirte motiviert, (alten) Kulturen wieder mehr Gewicht zu geben und ihre Produktionstechniken zu ändern – unabhängig von politischen Subventionen.

► **Förderung lokaler Wirtschaftskreisläufe**. Geld für lokal erzeugte Lebensmittel und andere Produkte bleibt zu einem größeren Teil in der Region. Wird konsequent bei heimischen Verarbeitungsbetrieben wie z.B. Bäckern und Metzgern eingekauft, werden nicht nur diese Betriebe gestärkt, sondern auch der zunehmenden Konzentration des Einzelhandels entgegengewirkt. Supermarkt-Ketten drängen immer mehr heimische Anbieter aus dem Wettbewerb und diktieren das Angebot; oftmals mit Billigware, die zu solchen Dumpingpreisen nicht mehr bei uns produziert werden kann.

Transparenz und Qualitätssicherung. Die Herkunft lokal produzierter Waren lässt sich relativ leicht kontrollieren. Wir kennen den Erzeuger – oder hätten keinen weiten Weg, ihn kennenzulernen. Das bedeutet gleichzeitig Qualitätssicherung: Denn wer kann sich minderwertige Ware erlauben, wenn es den Verbrauchern leicht möglich ist, ihn zu kontrollieren und mit dem Finger auf ihn zu zeigen? Wer ruiniert schon leichtfertig seinen guten Namen? An der Qualität regionaler Produkte dürfen keine Abstriche gemacht werden: Für jedes Produkt gelten Standards, die dem Verbraucher offenzulegen sind. Das höchste Qualitätsniveau haben die heimischen Bio-Produkte – die Premiumerzeugnisse der Region.
Was auch immer die verschiedenen Qualitätskriterien für die einzelnen Produkte beinhalten, sie lassen sich innerhalb einer Region einfacher nachvollziehen und kontrollieren. So sind die Konsumenten auch vor den Folgen sich häufender Lebensmittelskandale (Dioxin in Eiern, Chemie statt Saft etc.) besser geschützt.

Erhalt heimischer Kulturlandschaft. Kulturlandschaften besitzen einen hohen Freizeitwert und sind wichtig für unsere Erholung. Der Erhalt der Landschaft wird mit dem zunehmenden Verfall der kleinbäuerlichen Landwirtschaft jedoch immer schwieriger. Initiativen werden gestartet, um alten Kulturlandschaften wie zum Beispiel der Streuobstwiese wieder mehr Bedeutung zu verleihen; etwa durch Aufpreis-Aktionen für Direktsaft. Diesen Saft zu trinken bedeutet: Naturschutz pur.

Wo gibt's regionale Ware?

Direktvermarkter bieten Regionalprodukte an: in Hofläden, auf Wochenmärkten, durch Lieferdienst (Gemüse-Abo) und Selbstpflücken. Handwerk und Handel müssen für regionale Ware oft erst wieder gewonnen werden. Dagegen zeigen sich Supermärkte bisweilen sehr interessiert: Die Unverwechselbarkeit von Produkten aus der Region verhindert den ruinösen Preiskampf, der keinem dient. Überall dort, wo die Verbraucher Regionalprodukte verlangen, wird es sie auch geben. Denn im Einzelhandel für Nahrungsmittel herrschen die klassischen Bedingungen der Marktwirtschaft. – Nutzen wir sie!

Schmeck' die Teck: Regionale Vermarktung im Kirchheimer Albvorland

Unter dem Motto „Schmeck' die Teck" haben sich inzwischen 15 Betriebe aus dem Gebiet des ehemaligen Oberamtes Kirchheim zusammengeschlossen. Sie wollen sich dafür einsetzen, die schöne Kulturlandschaft im Kirchheimer Albvorland zu erhalten und in diesem Sinne die bäuerlichen und handwerklichen Strukturen nachhaltig zu unterstützen.
Im einzelnen haben sich die Landwirte und Müller, Bäcker, Metzger und anderen engagierten Mitglieder zum Ziel gesetzt,

- den Verbraucherinnen und Verbrauchern qualitativ hochwertige Lebensmittel aus der Region schmackhaft zu machen,
- Transparenz zu schaffen,
- die regionale Vermarktung von Lebensmitteln zu fördern,
- regionale Erzeuger, Verarbeiter, Händler und Gastronomen besser zu vernetzen,
- zur Bewusstseinsbildung bei Entscheidungsträgern und in der Bevölkerung beizutragen.

Produkte aus dem Raum Kirchheim erkennen Sie künftig schon mit einem einzigen Blick: an dem neuen Logo „Schmeck' die Teck"

Schmeck' die Teck
Produkte aus dem Kirchheimer Albvorland

Die Gruppe auf dem Weg zum Verein ist offen für neue Mitglieder, die diese Ziele teilen und den Verein unterstützen möchten.
Entstanden ist die Initiative aus dem Arbeitskreis L.A.N.D. (steht für Landschaft, Agrarische Nutzung, Natur und Direktvermarktung) der Lokalen Agenda 21 in Kirchheim/Teck. Das Projekt wird ebenfalls unterstützt vom Ministerium für Umwelt und Verkehr Baden-Württemberg sowie von der Stadt Kirchheim.

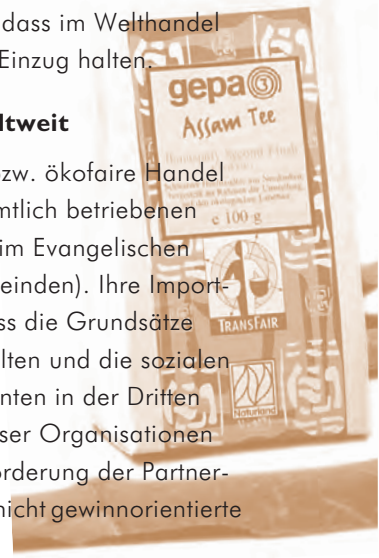
Aus aller Welt: eine faire Sache

Wenn schon von weit her, dann möglichst umwelt- und sozialverträglich – und so von hier aus die ökologischen und gesellschaftlichen Bedingungen in fernen Ländern verbessern

Kaffee oder Tee, Kakao, Bananen: Welche Nachhaltigkeitskriterien gibt es für Produkte, die über den weltweiten Handel zu uns gelangen? Meist aus der sogenannten Dritten Welt importiert, zählt hier neben dem Öko-Landbau vor allem der „faire Handel".

Dahinter steht die Idee, mehr Gerechtigkeit im Welthandel zu erzielen: Arbeiter in den Weltmarktfabriken und kleinbäuerliche Erzeuger sollen ihren gerechten Lohn erhalten und als gleichberechtigte Partner angesehen werden.
Erreicht wird dieses Ziel, indem faire Preise gezahlt, Abnahmegarantien etwa mit Genossenschaften vereinbart und Sozialklauseln für Arbeiter aufgestellt werden. Dabei können wir als Verbraucherinnen und Verbraucher durch unser Kaufverhalten dazu beitragen, dass im Welthandel fairere Verhältnisse Einzug halten.

Fair gehandelte Lebensmittel tragen das TRANSFAIR-Gütesiegel, oder Siegel z.B. von GEPA, El Puente, FAIRKAUF oder Dritte Welt Partner



Für mehr Gerechtigkeit – weltweit

Seinen Ursprung fand der faire bzw. ökofaire Handel vor 25 Jahren in den oft ehrenamtlich betriebenen Weltläden (in Kirchheim etwa beim Evangelischen Jugendwerk und bei Kirchengemeinden). Ihre Importorganisationen sorgen dafür, dass die Grundsätze des fairen Handels aufrecht erhalten und die sozialen Lebensbedingungen der Produzenten in der Dritten Welt verbessert werden. Eine dieser Organisationen ist die GEPA, Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt. Diese nicht gewinnorientierte

Handelsorganisation legt ihre Preiskalkulation offen, damit nachvollziehbar ist, wie sich der Verkaufspreis der Ware zusammensetzt und wieviel die Produzenten dafür erhalten. Ihre Träger sind unter anderem kirchliche Organisationen. Sie haben erreicht, dass in Deutschland mittlerweile mehr als 3.600 Supermärkte fair gehandelte Ware anbieten. Viele GEPA-Produkte sind mit dem TRANSFAIR-Siegel ausgezeichnet – und wurden häufig ökologisch produziert. Sie dienen damit der Gesundheit der Verbraucher wie auch der Hersteller.

Alles Banane?

Die Obstbanane (daneben gibt's noch die Textil- und die Kochbanane) nimmt unter den Grundnahrungsmitteln bundesweit den zweiten Platz ein. Genussreif wird die Banane nicht an der Pflanze: Erst nach der Ernte wandelt sich die Stärke in Zucker um. Großimporteure setzen hierfür Reifekammern ein, in denen die Bananen mit künstlichem Ethylen begast werden. Importiert werden vor allem in Monokulturen konventionell angebaute Früchte. Gegen Pilzkrankheiten sind sie mit dem Fungizid Thiabendazol behandelt – und nicht gekennzeichnet: Denn die Schalen würden ja nicht gegessen, sondern nur angefasst …
Inzwischen sind auch unbehandelte, von kleineren Plantagen stammende Bananen erhältlich. Im biologischen Landbau angebaut, werden Humusaufbau und biologische Vielfalt gefördert und die Gesundheit der Arbeitenden und der Verbraucher geschont. Diese Früchte sind in Naturkostläden, zum Teil auch in Supermärkten erhältlich (siehe Seite 58).

Zum Beispiel Kaffee

Im Schnitt konsumiert jeder Bundesbürger 6,7 kg Kaffee im Jahr, vier Tassen pro Tag. Über Naturkost-, Weltläden und Supermärkte wird davon derzeit etwa ein Prozent zu fairen Bedingungen gehandelt. Der faire

Vier Großkonzerne kontrollieren über 70 Prozent des Bananen-Welthandels. In Mittelamerika werden, um den Anbau auszuweiten, Regenwälder abgeholzt und Kleinbauern von ihrem Land verdrängt

Handel bietet den Bauern höhere Preise für ihre Produkte und hilft ihnen durch Beratung und langfristige Handelsbeziehungen, unabhängig von Zwischenhändlern und schwankenden Weltmarktpreisen. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Plantagenarbeiter werden verbessert, Landflucht wird verhindert.
Wer bereit ist, für Kaffee, für Tee und Orangensaft, Kakao, Schokolade, Zucker und andere Produkte aus fernen Landen mehr zu bezahlen, erhält nicht nur Ware in hervorragender Qualität. Zugleich wird eine Entwicklung unterstützt, die mehr Menschen eine gerechtere Beteiligung am weltweiten Markt bietet. Deshalb: Achten Sie auf Gütesiegel, die auf fair gehandelte und auf ökologisch produzierte Ware hinweisen. Plädieren Sie mit dem Kauf dieser ökofairen Produkte für sozial- und umweltverträglichere Produktionsverhältnisse!

ANZEIGE

Grundsätze des fairen Handels

- Der faire Handel betrifft alle Beteiligten – vom Produzenten bis zum Konsumenten
- Die Partnerorganisationen streben auf gleichberechtigter Basis eine Verbesserung der Lebenssituation aller Beteiligten an
- Eine Bereicherung Einzelner ist ausgeschlossen
- Die Produktion darf weder Mensch noch Umwelt schädigen (► *ökofair*)

Anforderungen an (öko-)fair gehandelte Waren

- Bevorzugt werden sozial- und umweltverträgliche Produkte, die mit angepassten Technologien hergestellt werden
- Die Produktion erfolgt unter menschenwürdigen Arbeitsbedingungen und mit gesundheitsschonenden Produktionsweisen
- Die Produkte fördern die kulturellen Werte des Herkunftslands und tragen den ökologischen und wirtschaftlichen Bedürfnissen der Bevölkerung Rechnung

Zum Beispiel: Das TRANSFAIR-Siegel

Das TRANSFAIR-Siegel ist bislang das einzige Kennzeichen, bei dem die Einhaltung der Richtlinien unabhängig geprüft wird. Das Siegel garantiert soziale Standards: Im Bereich Kaffee müssen die Genossenschaften neben der Verarbeitung und Vermarktung des Rohkaffees auch soziale Aufgaben für ihre Mitglieder wahrnehmen; etwa Gesundheitsdienste oder Schulbildung. Bei Plantagenfrüchten wie Bananen, Zucker und Tee stehen die Arbeitsbedingungen und sozialen Leistungen für die Arbeiter im Vordergrund. Handelsfirmen müssen sich außerdem verpflichten, einen garantierten Mindestpreis (wie bei Kaffee) oder einen festgelegten Zuschlag zur Verbesserung der sozialen Leistungen (wie bei Tee) zu zahlen, relativ langfristige Lieferverträge abzuschließen und Vorfinanzierungen zu gewähren.

„FairTrade ist ein Akt der Vernunft. Denn eine Welthandelsstruktur ist, so lange sie Verarmung, wirtschaftliche Ungerechtigkeit und Zerstörung der ökologischen Grundlagen hervorruft, nicht zukunftsfähig und also nicht vernünftig“

In Hülle und ... – Verpackungen

Muss man nicht mitkaufen, mitbezahlen, mitschleppen, um's dann doch nur zu entsorgen – auf Verpackung verzichten heißt auf Dauer: Geld sparen und Müll vermeiden

Statistisch gesehen verbraucht jeder Bundesbürger pro Jahr 83 Kilogramm bloßes Verpackungsmaterial

Eigentlich kaufen wir Produkte wegen des Inhalts und nicht wegen ihrer Verpackung. Trotzdem spielt sie oft eine entscheidende Rolle: Sei's weil sie praktisch, ästhetisch ansprechend, modern oder wertvoll wirkt. Um gemäß den Kriterien der Nachhaltigkeit einzukaufen, muss man den Blickwinkel etwas ändern: Schön ist nicht unbedingt, was ästhetisch wirkt, sondern was Umwelt und Ressourcen schont. Hier ist weniger mehr!

Mehr oder weniger umweltschonend

Da man Verpackungen nicht immer vermeiden kann, sollte man sich wenigstens für eine umweltschonende, korrekter: für die am wenigsten umweltbeeinträchtigende entscheiden. Im Gegensatz zur direkten Vermeidung von Abfall gestaltet sich die Wahl der besten Verpackung recht schwierig: Bei einigen Verpackungen streiten sich Experten aus Industrie, Umwelt- und Verbraucherschutz, welche nun die umweltfreundlichere sei. Dies liegt meistens an der unterschiedlichen Gewichtung einzelner Faktoren. So bestätigt eine Studie des Bundesumweltministeriums der Mehrwegflasche eine bessere Umweltbilanz als der Getränkedose; dieser Vorteil hebt sich jedoch aufgrund von Gewicht und Volumen ab einer Transportentfernung von 1.000 km wieder auf (– auch deshalb auf regionale Produkte achten!). Da die Umweltfreundlichkeit von Verpackungen also oft nicht einheitlich bewertet wird, kann die nachfolgende Aufzählung auch nur als Wertung unsererseits verstanden werden. Zur schnelleren Orientierung haben wir die Verpackungsarten in eine Rangfolge gebracht (mit einigen Ausnahmen, da

z.B. Papier und Glas nicht für den gleichen Inhalt verwendet werden können): von besser/umweltfreundlicher bis schlechter/umweltschädlicher.

Glas-Mehrweg

Meistens bei Getränken und Molkereiprodukten eingesetzt und sehr zu empfehlen: z.B. ersetzt eine Literflasche Milch laut Umweltbundesamt 25 Einweg-Getränkekartons.

PET-Mehrweg

PET heißt Polyethylenterephthalat und wird meist für kohlesäurehaltige Limonaden und Mineralwasser verwendet. Sie schneiden etwas schlechter ab als Glas-Mehrwegflaschen, gehen beim Runterfallen dafür nicht so schnell kaputt und sind nicht ganz so schwer.

Papier

Papier wird oft als Verpackung für Brot, Mehl, Zucker und Obst verwendet. Wenn schon Verpackung, dann ist das recyclingfähige Papier sicher eine gute Wahl.

PP und PE

Polypropylen und Polyethylen sind die am häufigsten verwendeten Kunststoffe. Wenn schon Kunststoff, dann diese: Sie lassen sich einigermaßen gut aus dem Müll aussortieren. Leider können sie oft nur zu minderwertigen Produkten re- bzw. downcycelt werden.

Im Prinzip sind nur zwei einfache Regeln zu beachten:

1. *Verpackung vermeiden,*
2. *wenn schon Verpackung, dann eine möglichst umweltschonende*

Glas-Einweg

Ob Glas-Einwegverpackungen ökologisch sinnvoller sind als Weißblech- oder Kunststoffverpackungen, muss erst noch eindeutig ermittelt werden. Fest steht, dass Glasrecycling schon seit Jahren gut funktioniert und Glas- der Aluminiumverpackung vorzuziehen ist.

Verbundverpackungen

Verbundverpackungen bestehen aus einem Mix an verschiedenen Stoffen wie z.B. Alu, Pappe und Kunststoff bei Getränkekartons. Es macht schlicht wenig Sinn, Materialien, die vorher energieaufwändig zusammengefügt wurden, wieder zu trennen – zumal nur ein kleiner Teil davon tatsächlich wiederverwertet wird.

Abfall vermeiden – fünf kleine Schritte mit großer Wirkung

❶ eigene Transport- und Schutzbehälter verwenden

Zum Einkaufen eine Stofftasche, einen Korb oder eine Box mitnehmen; wenn möglich auch spezielle Behältnisse für Milch, Wurst, Käse, Brot etc.

❷ offene Produkte kaufen

Offen, also ohne großes Drumherum an Pappe, Styropor oder Plastikfolie angebotene Ware bevorzugen; z.B. unverpacktes Obst und Gemüse. Solche Produkte gibt's auf dem Markt, direkt beim Erzeuger und in manchen Geschäften an speziellen Theken.

❸ Umverpackungen einfach beim Händler lassen

Laut Verpackungsverordnung ist es rechtens, Umverpackungen im Geschäft zu lassen. So wird zwar noch kein Abfall vermieden. Auf Dauer aber werden die Händler diesen für sie lästigen und mit Kosten verbundenen Zustand beseitigen wollen und verstärkt verpackungsarme Ware in ihr Sortiment aufnehmen.

❹ langlebige Produkte machen lange Zeit keinen Müll

Eine einfache Rechnung: Hält ein Produkt z.B. doppelt so lang wie ein anderes, wird es in derselben Zeit nur halb so oft zu Müll.

❺ Gebrauchsgegenstände wiederverwenden (Second Hand)

Ist ein nicht mehr benötigtes Produkt für andere noch zu gebrauchen, lautet das Motto: verkaufen statt wegwerfen. Bei Autos ist dies selbstverständlich – warum also nicht auch Küchengeräte, Werkzeug, Textilien oder Spielsachen per Kleinanzeige, im Second-Hand-Laden, auf Flohmärkten oder einem Kinderkleider-Basar feilbieten?

► PS

Polystyrol wird zum Beispiel als Verpackung für Milchprodukte, Marmelade, Partyteller und -becher verwendet. Styrol-Teilchen (Monomere) wirken als Nervengift, sie können besonders bei heißen und fettigen Lebensmitteln in die Nahrung übergehen. Wenn möglich sollte man auf andere Verpackungsarten ausweichen.

► Weißblech

Konserven und Getränkedosen aus Weißblech sind zwar sehr praktisch, schneiden in der Umweltbilanz jedoch schlecht ab. Laut Umweltbundesamt ersetzt eine einzige Glas-Mehrwegflasche bis zu 96 Dosen. Derzeit werden pro Jahr immerhin rund 5 Milliarden Getränkedosen gekauft. Da die Industrie die Dosenproduktion nicht zurückschraubt, hilft nur eines: Nur im Notfall, am besten nie kaufen!

► Aluminium

Alu wird zum Verpacken von Tiefkühl-Fertiggerichten, Getränken, Süßigkeiten und Knabbersachen verwendet. Aluminium ist in der Herstellung sehr umweltfeindlich: So hat das Öko-Institut Freiburg errechnet, dass bei der Produktion einer Alu-Dose das 30-fache ihres Gewichts an Treibhausgasen in die Atmosphäre gelangt. Dazu wird mehr Energie verbraucht als bei allen anderen Verpackungsarten. Bei der Gewinnung von einer Tonne Aluminiumoxid bleiben drei Tonnen Rotschlamm übrig, der deponiert werden muss. Die Verbraucher Initiative u.a. fordern deshalb sogar, Aluminiumverpackungen zu verbieten.

► PVC

Polyvinylchlorid wird meist für eingeschweißte Lebensmittel verwendet, wie z.B. Wurst, Käse und Frischfleisch. PVC erschwert das Recycling, und es belastet bei der Produktion stark die Umwelt. Auch hier fordern einige Organisationen ein generelles Verbot.

Das Sammeln, Sortieren und Verwerten von Verkaufsverpackungen durch das Duale System Deutschland (Grüner Punkt) kostete 1996 pro Bundesbürger 49 Mark. Diese Kosten sind im Preis für das Produkt schon enthalten

Schadstoffe in Lebensmitteln

Undurchsichtig: Was essen wir ungewollt und ungewusst einfach mit? Sind Zusätze enthalten – und falls ja, welche, und wieviel davon? Der Öko-Landbau bringt hier etwas Licht ins Dunkel

Gesundheit als Maßstab: Alle Substanzen, die auf den Menschen schädigend wirken können, werden bei Lebensmitteln als Schadstoffe bezeichnet. Dabei unterscheidet man zwischen „Verunreinigungen" und „Rückständen": Erstere gelangen durch Einwirkungen, die nichts mit der eigentlichen Nahrungsmittelproduktion zu tun haben (z.B. Abgase des Autoverkehrs), an die Lebensmittel. Rückstände hingegen stammen von schädlichen Stoffen, die bei der Nahrungsmittelproduktion gezielt eingesetzt werden und in den Lebensmitteln noch nachweisbar sind.

Die durch diese Stoffe entstehenden Gesundheitsrisiken kann man jedoch zumindest zum Teil vermeiden, indem man sich für Lebensmittel aus ökologischem Landbau entscheidet. Denn dort wird auf den Einsatz gesundheitsschädlicher Stoffe bei Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln verzichtet.

Da Schwermetalle auch über die Luft und den Regen auf den Acker gelangen, kann nicht garantiert werden, dass Produkte aus Öko-Anbau vollständig ***schwermetallfrei*** *sind. Bio-Bauern vermindern jedoch die Gefahr, indem sie auf die Ausbringung von Klärschlamm verzichten*

► Schwermetalle

Die Ausbringung von Klärschlamm auf landwirtschaftlichen Flächen ist in Deutschland regional unterschiedlich verbreitet; denn aufgrund der zum Teil hohen Schadstoffbelastung ist dieses Verfahren umstritten. Klärschlamm kann eine hohe Konzentration an Schwermetallen wie Cadmium, Blei und Quecksilber enthalten. Diese Schwermetalle wirken schon in geringen Mengen giftig. Sie werden nicht mit der Zeit abgebaut und können sich im Boden oder im Wasser anreichern. Über die Nahrungskette gelangen sie in den menschlichen Organismus.

Pflanzenschutzmittel

In der konventionellen Landwirtschaft werden Herbizide gegen Unkräuter, Insektizide gegen Insekten und Fungizide gegen Pilzkrankheiten gespritzt. Dabei ist nicht immer gewährleistet, dass diese Stoffe vollständig abgebaut werden. Rückstände können in den Lebensmitteln verbleiben und außerdem den Boden wie auch das Grundwasser verschmutzen.
Im menschlichen Organismus lagern sich manche Pflanzenschutzmittel im Fettgewebe ab, sammeln sich dort an und können so unter anderem die Leber und das Immunsystem schädigen. Andere wirken krebserregend, wieder andere können das Erbgut verändern.

Nitrat

Nitrat ist ein bedeutsames Bindeglied im Stickstoffkreislauf der Natur. Das von den Pflanzen aufgenommene Nitrat wird überwiegend zu Eiweiß und anderen organischen Stickstoffverbindungen umgewandelt. Besonders bei Überdüngung mit chemisch-synthetischen Stickstoffdüngern wandelt die Pflanze jedoch nicht alles Nitrat um, sondern reichert sich zum Teil damit an – um dann vom Menschen mitverzehrt zu werden. Immerhin mehr als 70 Prozent des aufgenommenen Nitrats gelangt über belastetes Gemüse in unsere Körper. Etwa 15 Prozent werden im bundesweiten Durchschnitt mit dem Trinkwasser aufgenommen, denn Nitrat kann außerdem aus dem Boden ins Grundwasser ausgewaschen werden.
Nitrat an sich ist zwar nicht gesundheitsgefährdend. Es wird im Körper jedoch zu Nitrit umgewandelt, das den Sauerstofftransport des Blutes beeinträchtigen kann.
Dazu steht Nitrat im Verdacht, über die Umwandlung zu Nitrosaminen krebserregend zu sein. Die Aufnahme von Nitrat sollte deshalb so gering wie möglich gehalten werden.

***Chemisch-synthetische Stickstoffdünger** haben im Öko-Landbau nichts zu suchen. Stattdessen werden organische Dünger gezielt eingesetzt. Nicht Quantität und Höchsterträge stehen im Vordergrund, sondern die Qualität der Produkte. So wird auch auf **chemisch-synthetischen Pflanzenschutz** vollständig verzichtet*

► Leistungsförderer

Leistungsförderer, das sind antibakteriell wirksame Substanzen wie z.B. Antibiotika, werden in großem Umfang in der Geflügel-, Schweine-, Rinder- und Kälbermast eingesetzt. Sie sollen Wachstum und Futterverwertung steigern. Im Gegensatz zur Anwendung von Antibiotika zu therapeutischen Zwecken, sollen Leistungsförderer nur in geringen Dosierungen verfüttert werden und damit „subtherapeutisch" wirken. Leistungsförderer gelten deshalb nicht als Arznei, sondern als Futterzusätze, die der Landwirt ohne tierärztliche Verschreibung gleich zusammen mit dem Futter beziehen kann. Sie haben vor allem dann eine besonders große Wirkung, wenn die Tiere in ungünstigen Stallverhältnissen leben und/oder schlechtes Futter bekommen. Das heißt: Sie sollen Fehler in der Tierhaltung ausgleichen.

Keine leistungsfördernden Mittel *– ihr Einsatz ist bei ökologischer Tierhaltung vollständig verboten*

Die Gefahr beim Einsatz von Leistungsförderern: Die Mittel wirken auch resistenzfördernd. So spielen Antibiotika bei der Bekämpfung von Infektionen eine bedeutende Rolle – jedoch „gewöhnen" sich immer mehr Bakterien an die Medikamente, passen sich an, werden resistent. Rückstände von Antibiotika im Tierfleisch können deshalb ein Grund dafür sein, dass der Humanmedizin immer weniger wirkungsvolle Antibiotika zur Verfügung stehen. Beispiel Avoparcin: Nach langjährigem Einsatz wurde der Wirkstoff 1997 wegen seiner resistenzfördernden Eigenschaft verboten. Und: Einige Leistungsförderer stehen außerdem im Verdacht, Allergien auszulösen.

Auch für Zusatzstoffe gilt: Weniger ist mehr

► Die gesetzlich zugelassenen Zusatzstoffe gelten nach dem derzeitigen Wissensstand zwar als unbedenklich – die tatsächliche Gesundheitsgefahr stellt sich jedoch oft erst nach Jahren der Verwendung heraus.

► Besonders für die wachsende Zahl an Allergikern bedeuten Zusatzstoffe eine potenzielle Gefahr.

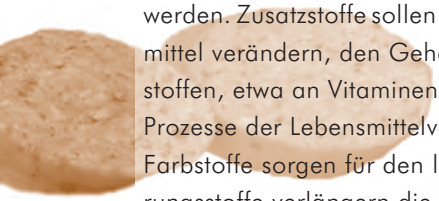
► Viele Zusatzstoffe sind überflüssig oder tragen sogar zur Verbrauchertäuschung bei, etwa wenn durch chemisch-synthetische Zusätze eine natürliche Farbe oder ein natürlicher Geschmack vorgetäuscht wird.

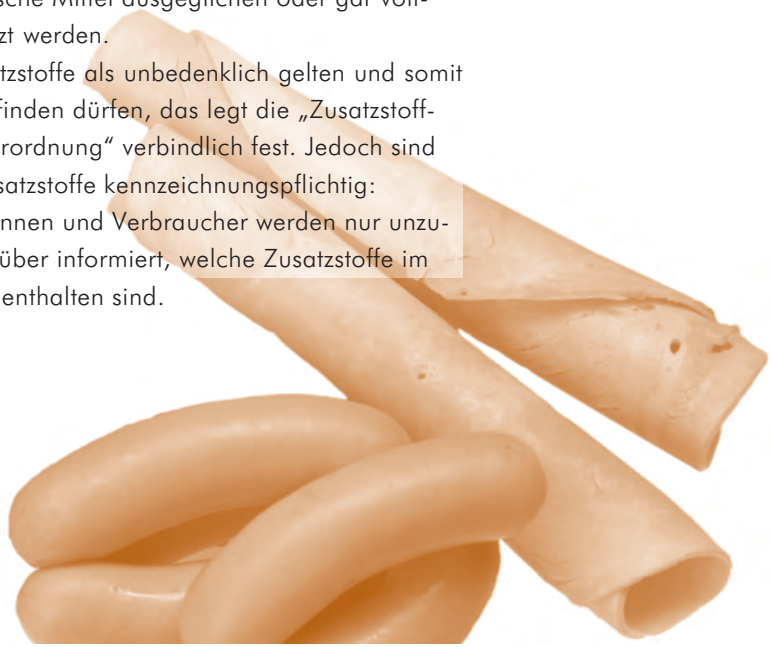
Zusatzstoffe

Dass Produkte aus konventioneller, intensiver Landwirtschaft mit Pflanzenschutzmitteln und Nitrat belastet sein können, wird zunehmend als Risiko für die menschliche Gesundheit erkannt. Dagegen bleibt weiterhin fast unbeachtet, dass auch bei der weiteren Verarbeitung Gesundheitsrisiken entstehen können: indem Lebensmitteln sogenannte „Zusatzstoffe" zugefügt werden. Zusatzstoffe sollen den Geschmack der Lebensmittel verändern, den Gehalt an bestimmten Inhaltsstoffen, etwa an Vitaminen erhöhen oder technische Prozesse der Lebensmittelverarbeitung beeinflussen. Farbstoffe sorgen für den leckeren Look, Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit, Antioxidationsmittel lassen fetthaltige Produkte nicht ranzig werden, Geschmacksverstärker helfen, einen unerwünschten Beigeschmack zu überdecken … – Die Qualität des landwirtschaftlichen Produkts wird immer unwichtiger: Ungenügende Eigenschaften können relativ einfach durch chemische Mittel ausgeglichen oder gar vollständig ersetzt werden.

Welche Zusatzstoffe als unbedenklich gelten und somit Anwendung finden dürfen, das legt die „Zusatzstoffzulassungsverordnung" verbindlich fest. Jedoch sind nicht alle Zusatzstoffe kennzeichnungspflichtig: Verbraucherinnen und Verbraucher werden nur unzureichend darüber informiert, welche Zusatzstoffe im Lebensmittel enthalten sind.

*Eine Vielzahl der gesetzlich erlaubten **Zusatzstoffe** darf im ökologischen Landbau nicht verwendet werden*



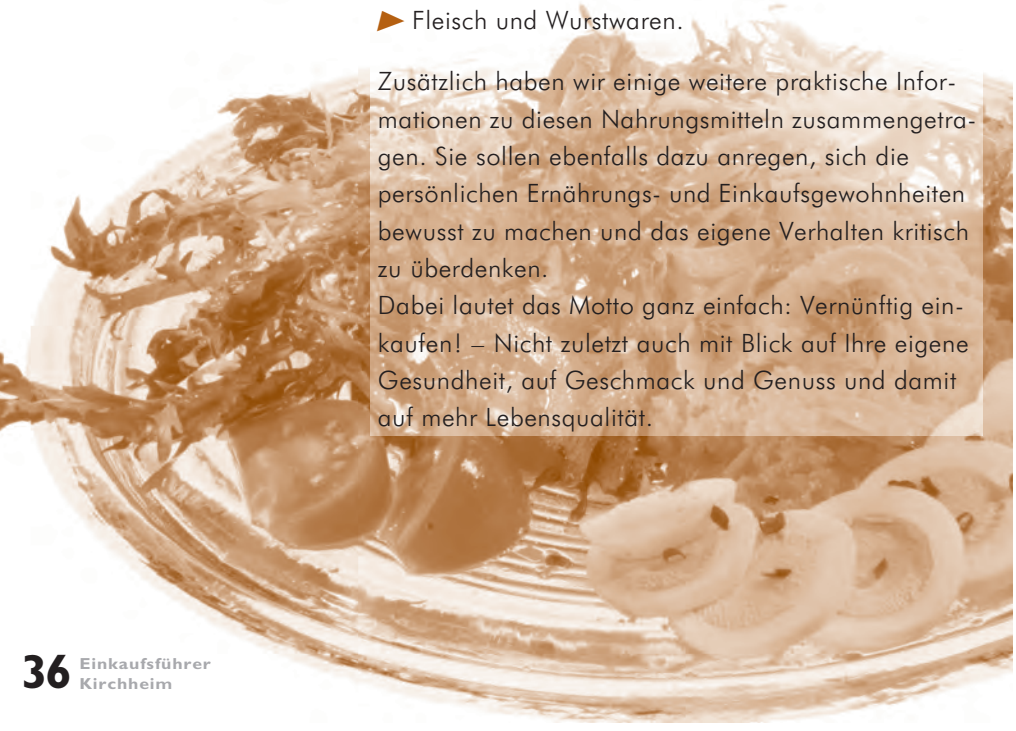


Zum Beispiel …

Hier haben wir die in den vorangegangenen Kapiteln beschriebenen Nachhaltigkeitskriterien angewendet: Anhand von konkreten Beispielen veranschaulichen wir Ihnen, worauf Sie beim Kauf der einzelnen Lebensmittel achten können.
Entscheidend für die Auswahl der Lebensmittel waren vor allem die Häufigkeit des Verzehrs und die verbrauchte Menge, aber auch die Dringlichkeit, gerade bei den im Folgenden beschriebenen Produkten achtsam und verantwortungsbewusst auszuwählen.
So zum Beispiel bei:

- Eiern,
- Milch und Milchprodukten,
- Brot und anderen Backwaren,
- Fleisch und Wurstwaren.

Zusätzlich haben wir einige weitere praktische Informationen zu diesen Nahrungsmitteln zusammengetragen. Sie sollen ebenfalls dazu anregen, sich die persönlichen Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten bewusst zu machen und das eigene Verhalten kritisch zu überdenken.
Dabei lautet das Motto ganz einfach: Vernünftig einkaufen! – Nicht zuletzt auch mit Blick auf Ihre eigene Gesundheit, auf Geschmack und Genuss und damit auf mehr Lebensqualität.

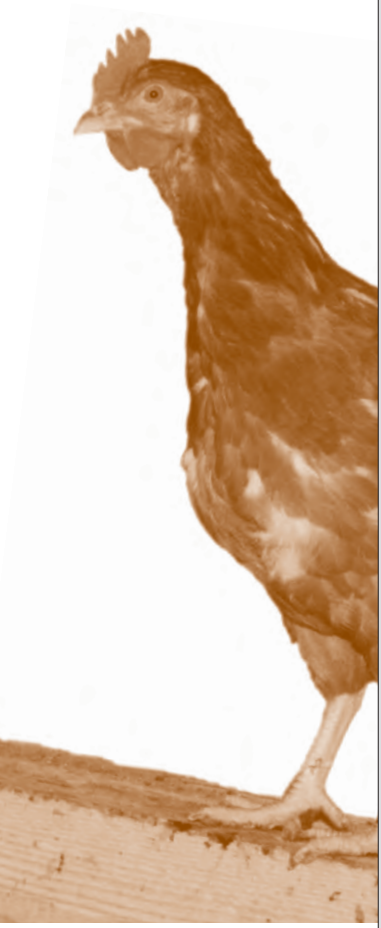


… ein Ei: nur gelb oder weiß?

Pechschwarz in puncto Tierschutz? – Um beim Kauf von Eiern die Kriterien der Nachhaltigkeit erfüllen zu können, braucht man vor allem Informationen über die Produktionsweise. Denn je nachdem für welche Eier man sich entscheidet, unterstützt man damit die eine oder andere Art der Hühnerhaltung und -fütterung. Noch immer wird nur ein verschwindend kleiner Teil der Tiere artgerecht gehalten: Von den bundesweit rund 60 Millionen Legehennen lebt erst etwa ein Prozent in Freilandhaltung (siehe Info-Kasten auf der folgenden Seite).

Möchte man zudem ausschließen, dass sich Arzneimittel- und Pestizidrückstände im Ei befinden, sollte man Eier aus ökologischer Tierhaltung kaufen. Dort stammt das Futter aus eigenem biologischen Anbau, es besteht also weder aus Tiermehl noch aus Gen-Soja.

Mit dem Eier-Kauf nimmt man auch Einfluss auf die Tierhaltung



Lose Eier ohne Kennzeichnung sind Eier aus Käfighaltung – auch die Eier vom Wochenmarkt. Deshalb: Fragen Sie nach!

Eier im Karton – Hennen in der Kiste?

Die Deklaration auf den Eierschachteln umschreibt die Lebensbedingungen der Hühner:

- *völlig artwidrig:* **Käfighaltung (96 %)***

  Käfige mit 450 cm² Fläche (weniger als ein DIN A4-Blatt) in mehreren Etagen, hohe Infektionsgefahr, daher viele Arzneimittel, Schnabelkürzung,
  künstlich auf 17 Stunden verlängerter Tag, deshalb höhere Legeleistung,
  kein Tageslicht, kein Flügelschlagen, Picken und Scharren, kein Laufen oder Sandbaden möglich.

- *artwidrig:* **Bodenhaltung (3 %)**

  7 Hennen auf 1 m², nur etwa 1/3 der Fläche ist mit Streumaterial ausgelegt,
  Verhaltensstörungen und Kannibalismus durch zu wenig Platz, Infektionsgefahr wegen direktem Kontakt noch größer als bei Käfighaltung, daher wiederum viele Arzneimittel notwendig,
  Schnabelkürzung,
  kein Tageslicht, kein Fliegen möglich.

- *artgerechter:* **Volierenhaltung (0,01 %)**

  v.a. in der Schweiz üblich, da die Käfighaltung dort seit 1993 verboten ist.
  25 Hühner auf 1 m², zusätzlich 15 cm Sitzstange pro Huhn,
  aber: ganze Stallhöhe wird genutzt,
  Boden: Kotgrube, Scharr-Raum mit Sand und Einstreu, oben Legenester mit Anflugstangen,
  Förderbänder zum Abtransport der Eier,
  kein Tageslicht.

- *artgerecht:* **intensive Auslaufhaltung (0,1 %)**

  4 Hühner auf 10 m²,
  tagsüber Zugang ins Freie, nachts Stall.

- *artgerecht:* **Freilandhaltung (1 %)**

  1 Huhn auf 10 m², im Stall 7 Hühner auf 1 m²,
  der Zugang ins Freie ist tagsüber und nachts zu jeder Zeit möglich.

* Anteile bundesweit, Quelle: Statistisches Bundesamt

Außerdem wird den Tieren ein artgerechtes Leben ermöglicht – wodurch sich wiederum die vorbeugende Verabreichung von Antibiotika und Desinfektionsmitteln erübrigt.

Laut Statistik verbraucht jeder Bundesbürger immerhin 218 Eier pro Jahr

Von weither angerollt

Die etwa 60 Millionen deutschen Legehennen können den hiesigen Bedarf an Eiern nicht decken. Vor allem aus den Niederlanden und aus Osteuropa müssen daher große Eiermengen importiert werden. Nicht nur wegen des damit verbundenen Transportaufwands wäre es besser, einfach weniger Eier zu konsumieren – denn aufgrund des hohen Cholesteringehalts sind ohnehin nur ca. zwei bis drei Eier pro Person und Woche gesund.

Vorsicht auch bei losen Eiern, egal ob sie auf dem Wochenmarkt, vom Eiermann oder im Supermarkt angeboten werden. Bilder von „glücklichen Hühnern" über Supermarktregalen sind meist reine Irreführung! Denn wenn nicht jedes einzelne Ei deutlich als Freiland- oder als Bio-Ei deklariert ist, stammt es mit hoher Wahrscheinlichkeit aus Käfighaltung.

Dasselbe gilt für die sogenannten Omega-Eier, die zur Zeit auf dem Markt sind.

Zu beachten ist auch, dass Eier oft in weiterverarbeiteten Lebensmitteln wie zum Beispiel in Nudeln oder Keksen enthalten sind. Hier gibt es ebenfalls Alternativen: zu erkennen an den Gütesiegeln des ökologischen Landbaus oder an dem Hinweis, dass nur Eier aus Freilandhaltung verwendet wurden.

Oder man wählt, wie etwa bei Nudeln aus 100 Prozent Hartweizengrieß der Fall, schlicht und einfach solche Nahrungsmittel, die ganz ohne Ei auskommen …

Aus welchem Ei-Land?

Das Herstellungsland erkennt man an der ersten Ziffer der Packnummer:

❶ steht für Belgien,
❷ für Deutschland,
❸ Frankreich,
❹ Italien,
❺ Luxemburg,
❻ für die Niederlande und
❼ für Dänemark.

Bei Eiern aus deutschen Landen lautet eine solche Nummer also zum Beispiel 215-42.

… Milch: – und wie die's macht!

Joghurt und Quark, Butter, Käse … – die Milch ist aus unserem Speiseplan kaum mehr wegzudenken. Milchprodukte zählen für den Menschen zu den wichtigsten, vollwertigsten und gesundesten Lebensmitteln. Der Verbrauch an Konsummilch lag im Jahr 2000 bei durchschnittlich 65 kg, von Joghurt bei 16,5 kg pro Person und Jahr.

Milchprodukte versorgen den Körper mit fast allen lebenswichtigen Nährstoffen: angefangen bei Kalzium, dem Knochen- und Zahnbaustein, und anderen Mineralstoffen, den Hochleistungs- und Aufbauelementen, über Eiweiß, dem Aufbaustoff für Zellen und Muskeln, und Fett, hier mit niedrigem Cholesteringehalt, bis hin zu Vitaminen, die für Abwehrkraft und Energie sorgen. Zum Beispiel decken bereits zwei Scheiben Gouda und ein halber Liter Buttermilch den täglichen Bedarf an Kalzium, der bei immerhin rund einem Gramm liegt.

Milch und Milchprodukte enthalten fast sämtliche der für den Menschen lebenswichtigen Nährstoffe

► regionale Produkte bevorzugen (aufs Etikett schauen!), so z.B. Transportenergie minimieren, ► möglichst direkt beim nahen Bauern einkaufen, Rohmilch für Kleinkinder, abwehrgeschwächte Personen, Schwangere etc. vorsichtig abkochen, ► Mehrwegverpackungen, Milchschläuche oder kompostierbare Becher kaufen, sie belasten die Umwelt weniger, ► auf artgerechte Tierhaltung achten, wie sie etwa bei Produkten aus dem Öko-Landbau gewährleistet wird

Wichtiges in Kürze

Mit Milch und Milchprodukten liegt man demnach immer richtig? – Nicht ganz. Hier ein paar Kriterien, auf die Sie beim Kauf achten sollten:

► Herstellung

Bei der Milchherstellung ist ausschlaggebend, was die (gesunden!) Kühe fressen, also „in welches Gras sie beißen". Beim Verzehr von Gras und Kräutern liefert eine Kuh maximal 4.000 Liter Milch im Jahr. Um diese Menge zu erhöhen, wird in der konventionellen Landwirtschaft häufig Kraftfutter aus dem In- und Ausland verfüttert – ungeachtet der Risiken, die damit verbunden sind; etwa eine Verunreinigung durch überhöhte Dioxinwerte. Um die Milchproduktion weiter zu steigern, werden die Kühe außerdem meist in artwidrigen „Massenunterkünften" gehalten.
Mit dem Kauf von Milchprodukten müssen Sie solche Praktiken nicht unterstützen. Die Alternative lautet: Wählen Sie Produkte, die aus ökologischem Landbau stammen. Man erkennt sie am Öko-Prüfzeichen bzw. an den Gütesiegeln der Verbände, die sich der AGÖL angeschlossen haben (siehe Übersicht im Kapitel Öko-Landbau; dort erhalten Sie auch nähere Informationen zu artgerechter Haltung und Fütterung). Dies ist der Milch zwar weder anzusehen noch zu schmecken – „Käse" ist's dennoch nicht: Denn die Tiere, die uns das gesunde, wertvolle Weiß liefern, bekommen den Unterschied sehr wohl zu spüren.

Transport

Milch und Milchprodukte werden, bis sie bei uns im Supermarkt landen, zum Teil quer durch Deutschland kutschiert. Ein ökologischer Unsinn, da Transport und Kühlung unnötig Energie verbrauchen und bei heimischen Produkten entfallen. Deshalb: Achten Sie darauf, wo die Milch abgefüllt, das Joghurt hergestellt wurde (auf dem Etikett vermerkt). Ideal wäre natürlich, wenn Sie beim benachbarten Bio-Bauern die kuhwarme Milch per Milchkanne abholen könnten …

Verpackung

Mehrwegflasche oder -glas, Tetrapak, Schlauchbeutel? Das Umweltbundesamt hat 1995 festgestellt, dass der Milchschlauch aus Polyethylen es aufgrund besserer

Kleines Milch-ABC

- **ultrahocherhitzt**: 3 bis 10 sec auf 150 °C erhitzt, 20 Prozent der Vitamine gehen verloren, 90 Prozent des Eiweißes werden denaturiert; ungekühlt 6 Wochen und damit am längsten haltbar, deshalb auch „H-Milch".
- **pasteurisiert**: 15 bis 30 sec lang auf 72 bis 75°C oder 4 sec auf über 85°C erhitzt, Eiweiß wird gering denaturiert, Vitamine bleiben fast völlig erhalten, evtl. unerwünschte Mikroorganismen sind unschädlich gemacht; Pasteurisation außer bei Roh- oder Vorzugsmilch vorgeschrieben, länger haltbar, „Frischmilch".
- **homogenisiert**: Fett-Teilchen werden mit Überdruck durch eine Düse gespritzt und dadurch gleichmäßig verkleinert; ernährungsphysiologisch unnötig, evtl. sogar Belastung für den menschlichen Organismus: erhöht Allergiebereitschaft; Milch aus konventioneller Produktion ist immer homogenisiert.
- **Rohmilch**: Milch direkt von der Kuh, Hinweis „vor Verzehr abkochen" vorgeschrieben; nur unter besonders strengen hygienischen Bedingung darf sie als „Vorzugsmilch" zum direkten Verzehr verkauft werden.

Transportausnutzung und geringerem Energiebedarf bei der Herstellung durchaus mit der Glas-Mehrwegflasche aufnehmen kann. Beide Verpackungen erhielten das Umweltzeichen „Blauer Engel“. Weshalb Tetrapak & Co. da nicht mithalten können, lesen Sie im Kapitel Verpackung.

Wichtig ist, dass die Milch vor Licht geschützt wird, da Vitamine lichtempfindlich sind. Dies ist bei braunem Glas ausreichend gegeben.

Eine interessante Alternative z.B. bei Joghurt ist der kompostierbare Becher: Nach Gebrauch verrottet er in der Kompostierungsanlage (bei mindestens 50°C, funktioniert daher nicht auf dem eigenen Kompost). Der energieaufwändige Rücktransport entfällt, und es bleibt kein Müll übrig.

ANZEIGE

... Brot: immer eine runde Sache?

Getreide ist seit Jahrtausenden die Grundlage der Ernährung im abendländischen Kulturraum. Bereits vor 8.000 Jahren wurden die ersten Brote aus Hirse gebacken. Der Weizenanbau hat in den gemäßigten Zonen eine lange Tradition. Roggen und Hafer, die man früher als Ackerunkräuter bekämpfte, kamen später zu den kultivierten Getreidesorten hinzu. Dinkel, ein in unserer Region heimisches Getreide, wurde vom Öko-Landbau wiederbelebt, da sich die Erträge mit Kunstdünger nicht steigern lassen und da Dinkel relativ resistent gegen Pilzerkrankungen ist.

Das Getreidekorn ist durch sein Verhältnis von Kohlehydraten, Fetten, Eiweiß und Vitalstoffen ideal für die Erhaltung der Gesundheit des Menschen. Doch während es früher in seiner Ganzheit unmittelbar nach dem

Unser täglich' Brot – Hunderte an Kilometern bis zur Ladentheke?

Mahlvorgang zu Brei oder Brot verarbeitet wurde, entstanden Ende des 19. Jahrhunderts die ersten Großmühlenbetriebe, um die wachsenden Städte mit Mehl zu versorgen.

Backwaren aus weißem Auszugsmehl: kaum mehr als „leere Kalorien“

Vom vollen Korn zum Auszugsmehl

Da Vollkornmehl wegen des Fettgehalts des Keimlings nicht lagerfähig war und ranzig wurde, entwickelte man eine Methode, um den Mehlkörper von Schalen und Keimling zu trennen. So erhielt man nach dem Mahlen ein rein weißes Produkt: das Auszugsmehl. Den Rest, die Kleie, hielt man für wertlos und verfütterte sie an die Tiere. Denn die Ernährungswissenschaft kannte zu jener Zeit nur Eiweiße, Fett und Kohlenhydrate, und man bemaß den Wert eines Nahrungsmittels nach ihrem Kaloriengehalt (Brennwert). Den Großteil der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, der Fermente, ungesättigten Fettsäuren und Aromastoffe warf man buchstäblich vor die Säue. Heute weiß man um die Bedeutung dieser sogenannten Vitalstoffe für die Gesunderhaltung des Menschen.

High-Tech ersetzt Know-how!

Die Backmittelindustrie reagierte auf die steigende Nachfrage nach Vollkornbrot, indem sie dem Bäcker fertige Backmischungen anbot. Damit versprachen sie dem Bäcker bei relativ geringem Zeitaufwand gleichbleibend gute Backergebnisse. Das Zauberwort heißt „Backhilfen“, die chemischen Heinzelmännchen der Bäcker. Gemeint sind ca. 150 Zusatzstoffe, die dafür sorgen, dass

der Teig leichter und schneller zu verarbeiten ist, Fehler bei der Verarbeitung vermieden werden können, dass die Schimmelbildung reduziert und das Altbakkenwerden hinausgezögert wird.
Außerdem sollen Backhilfen den Enzym-Mangel des hochgezüchteten Weizens ausgleichen, weshalb die Backmischungen mit Enzymen von Schimmelpilzen versetzt werden. Fachleute haben nachgewiesen, dass das „Bäckerasthma" eindeutig auf das Konto eines solchen Enzyms geht, das die Bäcker mit dem Mehlstaub einatmen. Was genau mit diesen Zusatzstoffen während des Backprozesses passiert und welche gesundheitlichen Auswirkungen eventuelle neue chemische Verbindungen haben, darüber ist wenig bekannt. Aus Verbrauchersicht wünschenswert wäre deshalb, dass sämtliche Inhaltsstoffe eines fertigen Brotes deklariert werden müssen.

Backhilfen müssen bislang nicht deklariert werden. Genauso wenig muss ein Vollkornbrot zu 100% aus vollem Korn, ein Weizen- oder Roggenbrot zu 100% aus Weizen oder Roggen bestehen. Richtlinien für Zutaten von Brot lassen meist ein 10%-iges Schlupfloch – in das Allergiker leicht hineinfallen können

Das Wandern ist des Müllers Lust?

Statt des Müllers hat heute meist das Getreide einiges an Strecke hinter sich: Es wandert oft lange Wege bis in die Großmühle, dann als Mehl zu einer Großbäckerei, von dort als Brot zum Zentrallager eines Supermarktmultis, um dann in einer der über ganz Deutschland verstreuten Filialen im Regal zu landen.
Einige Bauern und Bäcker aus unserer Region haben sich dagegen etwas einfallen lassen und sind aktiv geworden. So gibt es im Raum Kirchheim zwei erwähnenswerte Initiativen. Die eine heißt „Teckkorn" und ist der funktionelle Schulterschluss von 50 Bauern, die Weizen und Dinkel anbauen, der Mühle Sting in Jesingen, die das Getreide mahlt, und den Bäckereien Salcher (Oberlenningen), Kurfess (Unterlennigen) und Scholderbeck (Weilheim), die ihre Brote und Backwaren aus kon-

Kommt nicht in die Tüte

Viele Bäcker bieten seit langem Baumwolltaschen an, die, ab und zu gewaschen und immer zum Brotkauf mitgebracht, viele Papiertüten sparen. Denn auch Papier-Recycling kostet Energie und Frischwasser.

ventionell angebautem Getreide ausschließlich aus besagtem Teckkorn backen. So kann man beim Kauf dieser Backwaren den Weg bis zum Getreidefeld zurück verfolgen und unterstützt damit auch die regionale Landwirtschaft.
Die zweite Initiative ist das „Teckbrot“ der Bäckerei Scholderbeck. Dafür wird ausschließlich biologisch angebautes Getreide aus dem Lenninger Tal verwendet.

Warum eigentlich bio?

1991 wurden 37.000 Tonnen der rund 900 verschiedenen zugelassenen Pestizide auf deutschen Getreidefeldern ausgebracht. Abhängig vom Wetter und vom Zeitpunkt der Ausbringung sind Reste der Pestizide im Getreide nachweisbar. So wird zum Teil noch gespritzt, wenn die Ähre bereits auf dem Halm steht. Herbizide (Unkrautbekämpfungsmittel) werden dagegen meist aus dem Boden ausgewaschen – und gefährden das Grundwasser. Fungizide (Antipilzmittel) werden vor der Ernte und zur Saatgutimprägnierung gespritzt. Dabei ist vor allem HCB zu erwähnen, das, obwohl es verboten ist, immer noch in Getreideproben nachgewiesen wird. Von den Insektiziden (Schädlingsbekämpfungsmittel) findet man in Getreideproben vor allem Lindan, das ebenfalls seit langem verboten ist. Die Analyse der Pestizid-Rückstände in Getreide ist relativ schwierig, da viele Abbauprodukte noch unbekannt sind oder entsprechende Analyseverfahren fehlen.

Im Öko-Landbau ist der Einsatz chemischer Pestizide, Herbizide, Fungizide und Insektizide verboten. An den Feldrändern haben deshalb typische Ackerunkräuter wie Kornblume oder Mohn und die dazugehörenden Nutzinsekten wieder ihren Platz gefunden. Mit Brot aus ökologisch angebautem Getreide tut man also nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern unterstützt auch die Gesundung der Landschaft.

… Fleisch: ein Stück Lebens-kraft?

In Maßen genossen ist Fleisch, Lieferant von Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen, ein hochwertiges Lebensmittel. Kein anderes Lebensmittel ist in den vergangenen Jahren jedoch so sehr in die Kritik geraten: Rinderwahn und Schweinepest, tierquälerische Schlachtvieh-Transporte, in der Pfanne wegschrumpfende Schnitzel … – Fleisch, das „Stück Lebenskraft", hat an Glanz verloren.

Einerseits wird zu viel Fleisch gegessen: Fett und Eiweißabbauprodukte belasten den Körper. Andererseits hat die Nahrungsmittelindustrie aus dem hochwertigen Lebensmittel einen Ramsch-Artikel gemacht: Fleisch wird auf Kosten der Umwelt, zu Lasten des Wohlbefindens der Tiere und ungeachtet der Gesundheit von Verbraucherinnen und Verbrauchern möglichst billig in Massen produziert.

Bei Fleisch und Wurst zählt umso mehr: Qualität statt Quantität!

Das Motto lautet deshalb:

- weniger Fleisch essen,
- Fleisch aus ökologischer Erzeugung mit entsprechend hoher Qualität kaufen.

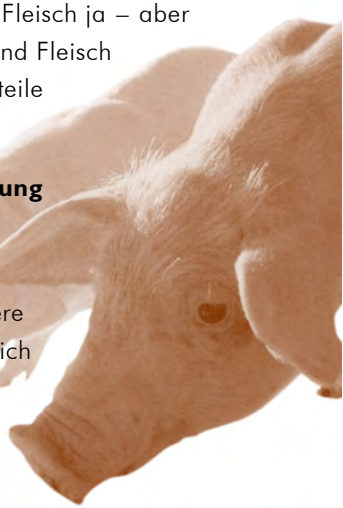
Fleisch – ein Gesundheitsrisiko?

Dass der Mensch Fleisch verzehrt, ist nur natürlich. Unser Verdauungsapparat ist auf eine Mischung aus pflanzlicher und tierischer Kost eingerichtet. Der Mensch ist also ein geborener Allesfresser. Die Deutschen im Speziellen essen für gewöhnlich Schwein: Mit knapp 40 kg pro Jahr macht Schweinefleisch mehr als die Hälfte unseres Fleischkonsums aus. Weitere 11 kg stammen vom Rind, 8 kg sind Geflügel. Fleisch versorgt den menschlichen Organismus mit hochwertigem Eiweiß, das sämtliche sog. essenziellen Aminosäuren enthält. Hinzu kommen Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Selen.
Fleisch enthält aber auch Fett – oftmals viel Fett. Unser überhöhter Fleischkonsum wird so zum Gesundheitsrisiko: Zivilisationskrankheiten wie Dickdarmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gicht sind auch auf den zu hohen Fleischkonsum zurückzuführen. Dennoch raten Ernährungsfachleute nicht unbedingt ganz von Fleisch ab. Weniger Fleisch ja – aber zwei Mal in der Woche genossen, sind Fleisch und Fleischprodukte ideale Bestandteile einer gesunden Vollwerternährung.

*Vorsicht übrigens vor allzu radikalem „Fettsparen“: **Fett** ist ein wichtiger Geschmacksträger. Supermageres Fleisch ganz ohne Fettadern gerät leicht zäh und schmeckt langweilig. Und auf den Geschmack kommt es schließlich an!*

Qualität durch artgerechte Haltung

Bei artgerechter Tierhaltung werden alle Maßnahmen ergriffen, die Stress, Schmerz und Leid der Tiere minimieren. Die Haltung orientiert sich an den arteigenen Verhaltensweisen der Tiere. Die Ställe von Schweinen und Rindern haben nichts mit den



engen Boxen der Massentierhaltung gemeinsam. Spaltenböden, auf denen die Tiere kaum stehen oder liegen können, sind im Öko-Landbau verboten. Die Böden sind mit Stroh bedeckt und bieten Bewegungs- und Ruheraum, und die Tiere haben die Möglichkeit zum Auslauf im Freien. Rinder zum Beispiel wachsen oft in Mutterkuhhaltung auf: Sie bleiben bis zur Schlachtung bei der Mutterkuh und werden auf der Weide mit Muttermilch, Gras und Kräutern aufgezogen.
Auch der Transport zur Schlachtung darf den Tieren kein unnötiges Leid zufügen. Möglichst kurze Transportwege mit klar definierten Obergrenzen in puncto

Öko-Fleisch: Qualität garantiert!

Gesunde Tiere, artgemäße Haltung und bestes Futter sind wichtige Voraussetzungen für eine besondere Fleischqualität. Nach ökologischen Richtlinien gehaltene Tiere brauchen weder vorbeugende synthetische Arzneimittel noch Antibiotika und Leistungsförderer zur Beschleunigung des Wachstums. Zwar dauert es länger, bis sie ihr Endgewicht erreichen, aber dafür ist das Fleisch dann ausgereifter und kräftiger in der Farbe. Es hat mehr Biss und schrumpft nicht so leicht. Es schmeckt besser, da es weniger Wasser enthält als das vergleichsweise schnell gezüchtete Fleisch aus konventioneller Tierhaltung.
Wie bei der Getreide- oder Gemüseproduktion gelten im Öko-Landbau auch für die Fleischerzeugung strenge Richtlinien. Die hofeigene Ackerfläche liefert gesundes Futter für das Vieh, das nicht mit chemisch-synthetischen Spritzmitteln und mineralischem Stickstoffdünger belastet wird. Fertigfuttermischungen, Tierkörpermehle und Importfuttermittel aus der Dritten Welt sind tabu. Von den Tieren wiederum kommt hochwertiger organischer Dünger für den Pflanzenbau. Die Zahl der gehaltenen Tiere ist im ökologischen Landbau übrigens an die Betriebsgröße gebunden. Dies garantiert, dass das Grundwasser möglichst wenig mit Nitrat belastet wird.

Kleines ABC zum Rindfleisch-Kauf

Kalb, Färse oder Kuh? • Kalb: bis zu 150 kg Schlachtgewicht • Jungrind/Absetzer: bis 1 Jahr alt • Jungbulle: bis 2 Jahre • Bulle: älter als 5 Jahre • Ochse: kastrierter Bulle • Färse/Kalbin: Rind vor der ersten Kalbung, 1 bis 2 Jahre alt • Kuh: Milch- oder Mutterkuh, älter als 2 Jahre.

Farbe und Konsistenz: Damit es zart wird, sollte Rindfleisch zwischen Schlachtung und Verkauf rund 10 bis 14 Tage in Kühlräumen abhängen. Das Fleisch sollte beim Kauf eine frische, der Kategorie (s.o.) entsprechende Farbe und Konsistenz aufweisen. Das Fleisch von Kälbern, Färsen, Ochsen und Jungbullen ist meist zarter und saftiger als das von Bullen und Kühen.

Muskeln, Fett und Marmorierung: Je mehr das Teilstück aus Muskelfleisch besteht, desto weniger Fettadern und Sehnen enthält es, und desto schneller brät es durch. Optimal ist eine feine Marmorierung des Fleisches mit intramuskulärem Fett, das beim Braten das Fleisch zart hält. Das teuerste Stück ist das Filet (Lende), gefolgt von Roastbeef, aus dem das Rumpsteak geschnitten wird. Eine leichte Fettauflage und Durchwachsung sind bei den meisten anderen Teilstücken üblich.

Herkunft: Leider sind bei der gesetzlichen Etikettierung von Rindfleisch nicht alle Angaben verpflichtend, dazu meist nicht vom Teilstück aus zurückvollziehbar. Der Metzger sollte Auskunft geben können, woher das Fleisch stammt: von welchen Tieren, von welchem Hof, welchem Lieferanten und aus welchem Land.

Direkt- oder Regionalvermarktung: Am besten kaufen Sie Rindfleisch direkt bei einem Landwirt in Ihrer Nähe, der die Tiere auf extensiv bewirtschaftetem Grünland artgerecht hält und nach den Richtlinien des Öko-Landbaus arbeitet. In vielen Regionen haben sich Landwirte und Metzger zusammengetan, um mehr Kunden erreichen zu können. In diesem Einkaufsführer finden Sie Adressen der hiesigen regionalen Anbieter.

Entfernung sind deshalb bei allen Öko-Landbauverbänden vorgeschrieben. Öko-Fleisch wird bevorzugt in der Region verarbeitet und dort auch frisch vermarktet.

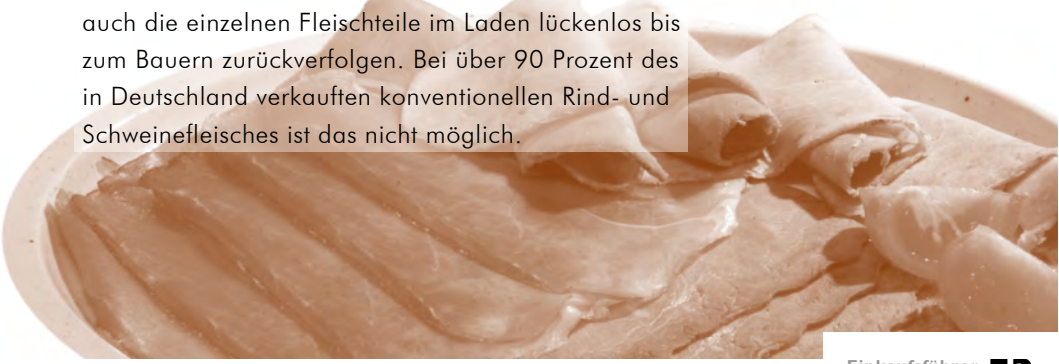
Qualität durch werterhaltende Verarbeitung

Öko-Fleisch wird sorgfältig verarbeitet. Bei der Wurstherstellung werden weder Phosphate noch Geschmacksverstärker oder Emulgatoren zugesetzt. Dabei erlaubt das Lebensmittelrecht rund 50 Zusatzstoffe, die von konventionellen Metzgern auch fleißig eingesetzt werden. Zum Beispiel das umstrittene Nitritpökelsalz: Es dient zur Konservierung und färbt die Wurst rot. Bei Hitze können aus dem Salz jedoch krebserregende Nitrosamine entstehen. Deshalb wird bei der Herstellung von Öko-Wurstwaren auf Nitritpökelsalz verzichtet; die blassgraue Grundfarbe ist ein Zeichen dafür.

Auf Öko-Siegel vertrauen

Auf die Labels der in der AGÖL organisierten Verbände (siehe Kapitel Öko-Landbau) ist Verlass: Sie garantieren durch Kontrollen vom Landwirt bis zum Metzger, dass bei der Fleisch- und Wursterzeugung strenge Richtlinien eingehalten werden. Hier können die Käuferinnen und Käufer sicher sein: Das Fleisch wurde nicht auf Kosten der Tiere, der Umwelt oder der eigenen Gesundheit produziert, sondern stammt mit Sicherheit aus ökologischer Erzeugung. Dank genauer Kennzeichnung lassen sich nicht nur die geschlachteten Tiere, sondern auch die einzelnen Fleischteile im Laden lückenlos bis zum Bauern zurückverfolgen. Bei über 90 Prozent des in Deutschland verkauften konventionellen Rind- und Schweinefleisches ist das nicht möglich.

Fleischverzehr 1998 in Deutschland:
Rind/Kalb 1,2 Mrd. kg,
Schwein 4,6 Mrd. kg,
Geflügel 1,2 Mrd. kg.
Damit ergibt sich ein Pro-Kopf-Verbrauch von über 85 kg pro Jahr!



Zum Thema BSE – der Rinderwahnsinn

► Was versteht man unter BSE?

Der Erreger der BSE Bovine Spongiforme Enzephalopathie durchlöchert bei Rindern (Boves) schwammartig (Spongiform) das Gehirn (Enzephalon). Aufgrund der Symptome wie unkoordinierte Bewegungen und Lähmungen wird die Krankheit Rinderwahnsinn genannt. Besonders problematisch ist, dass die Krankheit erst beim toten Tier mit Sicherheit festgestellt werden kann.

► BSE – eine unendliche Geschichte?

Auch 15 Jahre nach dem ersten dokumentierten BSE-Fall in England ist die Rinderkrankheit nicht gebannt. Insgesamt starben bereits knapp 170.000 Rinder an BSE. Inzwischen wurden auch in Deutschland BSE-Fälle gemeldet. Neben nach Deutschland importierten Tieren sind auch hierzulande geborene Tiere betroffen.

► Gefahr für den Menschen?

1996 räumte auch die englische Regierung ein, dass es eine Verbindung zwischen BSE und einer neuen Variante der Creutzfeld-Jakob-Krankheit gibt. In Großbritannien befiel diese Krankheit seit 1985 bereits über 80 Menschen.

► Tierkörpermehl als BSE-Verursacher

Bei Rindern ist als Infektionsweg in erster Linie die Aufnahme von infiziertem Gewebe über die Nahrung bekannt; aus verendeten Tieren wird Tierkörpermehl hergestellt. Dabei wurden auch mit BSE infizierte Rinder und an der BSE-ähnlichen Traberkrankheit verendete Schafe verarbeitet. Das industriell gewonnene Tierkörpermehl wurde Kraftfuttermischungen beigemengt, die Erreger gelangten wieder in den Nahrungskreislauf. Allerdings ist die Verfütterung von Tiermehl an Wiederkäuer seit 1994 EU-weit verboten; in Deutschland gilt dieses Verbot seit dem 1. Dezember 2000 auch für Geflügel und Schweine. – Und dennoch berichteten die Medien immer wieder von Verunreinigungen des Futters mit Tiermehl.

Das BSE-Risiko steigt, wenn Zucht- und Mastbetriebe Vieh aus BSE-Regionen importiert haben. Der Kauf von Fleisch alter regionaler Rassen ist nicht nur BSE-sicher, sondern trägt zusätzlich zu ihrem Erhalt als Kulturerbe bei

► Ist Biofleisch sicher vor BSE?
Im ökologischen Landbau durfte und darf kein Tiermehl an Tiere verfüttert werden. Damit ist der wahrscheinlichste Übertragungsweg von BSE – die Verfütterung von Tiermehl – auf Bio-Betrieben ausgeschlossen. Bio-Rinder fressen Klee und Gras, Getreide, Erbsen oder Ackerbohnen aus eigener Bio-Erzeugung. Auch Milchaustauscher (steht als BSE-Überträger im Verdacht) ist im Öko-Landbau tabu. Die Kälber bekommen Milch von der Mutterkuh. Dazu müssen Bio-Tiere auf einem Bio-Hof geboren und aufgezogen worden sein. Stellt ein konventioneller Betrieb auf bio um, dürfen die bereits vorhandenen Rinder nicht unter dem Bio-Warenzeichen verkauft werden. Aus diesen Gründen bietet Bio-Fleisch nach bisherigem Wissensstand die größte Sicherheit.
Gleiches gilt für Bio-Wurst. Das verwendete Fleisch stammt von Bio-Tieren. Hirn, Zentralnervengewebe und Separatorenfleisch wird bei bio nicht verwurstet.
► Sicher ist: Hätte man, wie im ökologischen Landbau praktiziert, dem „Vegetarier“ Rind keine Tiermehle verfüttert, gäbe es kein BSE-Problem!

ANZEIGE

Was gibt's wo?

Öko im Supermarkt? Fair, verpackungsarm, aus der Region? – In unserer „Was gibt's wo"-Liste sehen Sie auf einen Blick, welcher Händler welche Trümpfe auf der Hand hat

Einen beträchtlichen Teil des Lebensmittelumsatzes können die großen Lebensmittelkonzerne auf sich verbuchen. Ein Grund, sich diese mit Blick auf einzelne Nachhaltigkeits-Kriterien etwas genauer anzusehen. Dazu haben wir deren Zentralen angeschrieben und uns auf den jeweiligen Internetseiten umgeschaut. Außerdem werden Sie einige der regionalen Filialen dieser Konzerne in unserer „Was gibt's wo"-Liste wiederfinden. Supermärkte, die auf unsere Anfragen nicht reagiert haben, werden im Weiteren auch nicht mehr erwähnt; dies sind zum Beispiel Aldi, Lidl und Norma.

Supermärkte – alles super?

Abgesehen von Lebensmitteln, die mit den „drei Löwen" des Herkunftszeichens Baden-Württemberg gekennzeichnet sind, haben wir so gut wie keine regionalen Produkte ausfindig machen können. In punkto Kennzeichnung regionaler Wirtschaftskreisläufe sind uns andere Länder wie etwa Österreich noch weit voraus. Mit Blick auf Abfallvermeidung konnten wir beobachten, dass die meisten Supermärkte neben Plastiktüten in-

Die großen Lebensmittelkonzerne

▶ **Die AVA Allgemeine Handelsgesellschaft der Verbraucher AG** mit Sitz in Bielefeld zählt mit einem Jahresumsatz von rund 10 Mrd. DM und mit 28.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den führenden Unternehmen des deutschen Einzelhandels. EDEKA ist mit 49,9% an der AVA beteiligt, die übrigen Aktionäre halten jeweils weniger als 5%. Die AVA ist mit 115 Marktkauf-SB-Warenhäusern und 54 dixi-Verbrauchermärkten in ganz Deutschland vertreten.

▶ **Die EDEKA-Gruppe** umfasste 1998 bundesweit 11.183 Geschäfte. Der inländische Einzelhandels-Umsatz betrug 36 Mrd. DM. Einschließlich Beteiligungsgesellschaften und Kooperationspartnern lag der Gesamtumsatz der EDEKA-Gruppe bei 57 Mrd. DM.

▶ **Die Metro AG** erzielt mit den Verbrauchermärkten Extra und Real einen Umsatz von ungefähr 21 Mrd. DM. Sie betreibt 790 Märkte und beschäftigt rund 50.900 Mitarbeiter.

▶ **Die Rewe Handelgruppe** erzielte mit ihren Einzelhandelsunternehmen 1998 in Deutschland einen Umsatz von 46 Mrd. DM. Rewe hat 9.610 Märkte und zählt rund 132.000 Mitarbeiter. Im europäischen Ausland ist Rewe mit weiteren 1.900 Märkten vertreten.

▶ **Die Deutsche SPAR** ist mit einem Umsatz von 24 Mrd. DM das fünftgrößte Lebensmittel-Handelsunternehmen der Bundesrepublik. 30 Großhandels-Lager beliefern rund 5.000 von selbstständigen Kaufleuten geführte Märkte und über 1.100 EUROSPAR-, NETTO- und KODI-Filialen.

▶ **Für die Tengelmann-Gruppe** arbeiten in bundesweit 5.843 Filialen rund 103.000 Menschen. Der Umsatz betrug 1998 ca. 27 Mrd. DM. Weitere 25 Mrd. DM erwirtschaftete die Unternehmensgruppe im europäischen Ausland, den USA und Kanada.

zwischen auch Jute-, Baumwoll- oder Papiertaschen anbieten; letztere oft sogar kostenlos, etwa bei Marktkauf. Fair gehandelte Lebensmittel haben bei vielen Konzernen inzwischen ihren Platz gefunden. So gehören Kaffee und Tee aus fairem Handel bereits häufig zum Standardangebot. Bei Schokolade, Kakao, Capuccino oder Orangensaft ist dies dagegen nur vereinzelt der Fall. Auch fair gehandelte Bananen finden sich bislang erst in wenigen Filialen. Hier lohnt es sich aber, das Verkaufspersonal direkt anzusprechen, da zum Beispiel Edeka seinen Filialen freistellt, ob sie fair gehandelte Bananen anbieten wollen oder nicht. Die Marktleitung dürfte sich auch hierbei nach der Nachfrage richten. Bio-Produkte fanden schon in den 80er Jahren ihren

Übersicht: Lebensmittelkonzerne und deren Filialen

Handelsgruppe	Filialen in der Region	Bio-Eigenmarken	aus fairem Handel
AVA	Marktkauf, dixi		Kaffee, Tee
Edeka	E aktiv markt, E center, E neukauf, Nanz	„Bio-Wertkost“ 60 Produkte	Kaffee, Tee, Schokolade, Orangensaft, Bananen[1]
Metro	Real, Allkauf, Kriegbaum, Extra, Tip, Kaufhof, Kaufhalle	„Grünes Land“ ca. 150 Produkte	Bananen
Rewe	Minimal, Idea, HL, Penny[2] ,Globus	„Füllhorn“ über 200 Artikel	Kaffee, Tee, Bananen
Tengelmann	Tengelmann, Plus, LeDi, Grosso, Magnet, Kaisers	„Naturkind“ viele Produkte	Kaffee, Orangensaft

[1] Nur bei genügend Nachfrage der Kunden!
[2] keine Öko-Produkte im Angebot
Quellen:
www.ava.de und persönliche Begehung der Filiale in Kirchheim/Teck, www.edeka.de und e-Mail von Edeka Baden-Württemberg, www.metro.de und ÖkoFair-Einkaufsführer, Abteilung Marketing der Rewe Zentral AG, Brief der Pressesprecherin der Tengelmann Warenhandelsges.

Weg in die Supermärkte: anfangs unter den Markennamen der Öko-Anbauverbände, inzwischen auch unter eigenen Marken der Handelsketten. Zum Teil wurden deshalb Produkte der Öko-Anbauverbände wieder aus dem Sortiment genommen …
Eigenmarken wie Füllhorn, Grünes Land, Bio-Wertkost oder Naturkind halten sich an die EG-Öko-Verordnung und die Richtlinien der IFOAM. Dabei kann es interessant sein, sich nach der Herkunft der Produkte zu erkundigen. Denn sie werden unter Umständen von sehr weit entfernt importiert, und die damit verbundenen Transportwege sind alles andere als nachhaltig.
Ein oft gehörter Einwand gegen Bio-Produkte im Supermarkt ist die fehlende Kompetenz des Personals. Wer also eine gezielte Beratung benötigt, findet sich im Naturkostladen besser bedient.

Einzelhandel der Region

Mit dem nun folgenden Adressenteil möchten wir Sie darüber informieren, welche Lebensmittelhändler in Ihrer Nähe regionale, ökologische und faire Produkte anbieten. Die Tabelle kann ständiger Begleiter beim Aufstellen Ihres Einkaufszettels sein. Wir alle können mit unserem Kaufverhalten Druck auf den Markt ausüben und diesen im Sinne der beschriebenen Nachhaltigkeitskriterien beeinflussen. Nutzen Sie Ihre Macht – zum Wohle Ihrer Gesundheit, Ihrer Umwelt und zum Wohle nachfolgender Generationen.

Die nachfolgende Liste beruht auf den Angaben der Lebensmitteleinzelhändler in der Region. Sie wurde mit Unterstützung von Kirchheimer Schulen erstellt. Anhand von Fragebögen ermittelten die Schüler die Daten, die nun in Tabellenform vorliegen. Wir haben die Angaben stichprobenartig überprüft, können aber, auch da sich das Sortiment der Händler stetig ändert, für die Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernehmen.
Falls Sie ein bestimmtes Produkt vermissen, sprechen Sie einfach das Personal darauf an. Häufig werden Produkte auf Wunsch ins Angebot aufgenommen.
Wenn Sie Abweichungen (sowohl positive als auch negative) zu unseren Angaben feststellen, freuen wir uns über Ihre Mitteilung. Wir werden unsere Internetseite dann entsprechend korrigieren.

Unter der Internet-Adresse www.einkaufsfuehrer.teck.de können Sie die aktualisierte „Was gibt's wo"-Liste abrufen und ausdrucken

Gesucht und schnell gefunden

Das Verzeichnis ist nach Sparten unterteilt (z.B. Metzger, Bäcker) und dort wiederum nach Gemeinden sortiert. Falls Sie also einen Bäcker suchen, der Korn aus der Region Kirchheim verwendet: Schlagen Sie unter der Rubrik „Bäcker" nach, suchen Sie dort nach Ihrem Wohn- oder dem nächstgelegenen Ort. In den Spalten finden Sie dann das Produktangebot (also z.B. Backwaren). Dort erkennen Sie am Zeichen ♥, ob dieser Bäcker Getreide aus der Region verwendet. Und falls dies nicht der Fall sein sollte: Lassen Sie ihn ruhig wissen, dass Sie darauf besonderen Wert legen …

Zeichenerklärung

- ♣ fair gehandelte Produkte
- ♠ aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) bzw. Tierhaltung (kbT)
- ♥ aus der Region Kirchheim
- ♦ aus Baden-Württemberg
- ★ eigene Verpackung kann mitgebracht werden

Trümpfe sammeln: Welche Anbieter haben in punkto Nachhaltigkeit gute Karten?

Bäcker	Milch, Milchprodukte	Käse	Eier	Getreide, Teig, Backwaren	Obst, Gemüse	Fleisch, Wurst	Getränke	Kaffee, Tee, Süßwaren	Nüsse, Saaten, Würzmittel, Öl
Bäckerei Grossmann Bissingen, Untere Straße 3	♦	♦	♥★	♥♦★	♦★	♥♦★	♦		♥★
Backstube Goll Bissingen, Vordere Straße 40	♦	♦	♥	♦	♦	♥	♦	♦	♦
Bäckerei Friedrich Dettingen, Hintere Straße 53	♦	♦	♦	♦	♥	♥	♦	♦	♦
Bäckerei Kiedaisch Dettingen, Kirchheimer Str. 54				♥					
Bäckereiwagen Veit Dettingen, Kirchheimer Str.	♦	♦	♥★	♦		♦		♣	
Backstube Goll Dettingen, Kirchheimer Str. 66	♥	♥	♥	♦			♦	♦	
Bäckerei Klaus Kiedaisch Dettingen, Gartenstr. 16	♦	♦	♥	♦		♦	♦	♣	♣
Bäckerei Schempp Holzmaden, Hauptstr. 7	♦	♦	♥	♥★	♥★		♥	♣	
Bäckerei Huttenlocher Jesingen, Krumme Straße 1	♦		♥	♦	★			♣	
Bäckerei Hermann von der Alb Kirchheim, Stuttgarter Str. 2	♦	♦★	♦★	♦★	♥♦	♦	♦	♦	
Bäckerei Kienzle Kirchheim, Gaußstr. 10			♥	♠★					
Bäckerei Mayer Kirchheim, Paradiesstr. 55				♦					
Bäckerei Veit Kirchheim, Paradiesstr. 1			♥	♦			♦	♦	♦
Bernd Sigel/ Scholderbeck Kirchheim, Dettinger Str. 55	♠♦	♠	♠	♠♥★		♠	♠	♣♠	♠
Happy Back Kirchheim, Eichendorfstr. 76	♦	♦★	♦★	♦★	♦★	♦	♦	♦	♦
Keim Backparadies Kirchheim, Marktstr. 50				♦★					
Scholderbeck Kirchheim, Marktstr. 38			♠♥★					♣♠	
Bäckerei Bohnacker Lenningen, Burgtobelweg 12	♠			♠♥★	♠♥★			♣	♥
Bäckerei Salcher Lenningen, Kirchheimer Str. 84	♦	♦	♦	♠♥			♦	♦	
Backstube Goll Nabern, Neue Straße 15				♥♦★					
Backstube Goll Notzingen, Hochdorfer Str. 25	♦		♥	♥★			♦	♦	
Bäckerei Breßmer Owen, Kirchheimer Str.				♥♦★					
Bäckerei Ecker Weilheim, Ostermayerstr. 1	♦	♦	♥♦	♦	♦				
Bäckerei Goll Weilheim, Brunnenstr. 49	♦			♥♦			♦		
Bäckerei Hutt Weilheim, Bissinger Str. 8	♦			♦★				♣	

Bäcker (Fortsetzung)	Milch, Milchprodukte	Käse	Eier	Getreide, Teig, Backwaren	Obst, Gemüse	Fleisch, Wurst	Getränke	Kaffee, Tee, Süßwaren	Nüsse, Saaten, Würzmittel, Öl
Backstube Goll Weilheim, Im Stockach 1	♦	♦		♦			♦	♦	
Scholderbeck Weilheim, Scholderplatz 8	♠♦	♠	♠	♠♥★	♠★	♠	♠	♣♠	♠
Bauernhöfe									
Karl und Siegfried Nägele Bissingen, Teckstr. 20					♥★				
Hoflädle ES Epple/Seifried Dettingen, Kirchstr. 6	♥★	♦	♦	♥	♥♦	♥			
Öko-Hofmarkt Buchenhof Köngen, Buchenhöfen 1	♠	♠	♠♥★	♠♥♦	♠♥★	♠	♠♦	♣♠	♣♠
Hofladen Armin Kächele Lenningen, Wiesenhof	♠♥★	♠♦	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥		
Hoflädle Sulzburghof Lenningen, Sulzburghof	♥★	♦★	♥♦★	♥★	♥♦★	♥★	♥	♠♥♦★	♥♦★
Hofladen Gölz Nabern, Ob dem Traubenweg	♥★		♥★	♥	♥★	♥	♥	♥	♥
Hof Ziegelhütte Ochsenwang, Ziegelhütte 1	♠♥★	♠♥★				♠♥			
Berghof Rabel Owen					♥★	♥	♥		
Hofladen Ernst Nuffer Owen, Steingaustr. 43					♠♥★				
s'Biolandlädle Owen, In den Spitzwiesen 2	♠♥★			♠♥	♠♥♦★	♠♥♦	♠♥		
● Hofladen Schickinger Reichenbach, Ostweg 67	♠♥★	♠♦	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥		
Festus' Bio-Ranch Unterensingen, Obere Gasse 16	♠♥★	♠♥			♠♥★	♠	♠♥		
Hofladen Gerhard Klauß Wendlingen-Unterboihingen	♠♥★	♠♦	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥★	♠♥	♣♠	♠
Früchte									
Obstbau Kerner Dettingen, Kirchheimer Str. 159					♥★		♥		
Bucci Kirchheim, Wellingstr. 12		♠	♦		♠♦				
Früchte Yaren Kirchheim, Dettinger Str. 38	♥	★	♥★		♥★				
Früchtehaus Reicherter Kirchheim, Dettinger Str. 48	♠		♥	♥★	♣♦★				♣★

● Bei diesem Bauernhof gibt's auch Gemüse-Abos – frisch aus der Region frei Haus geliefert, entsprechend der Jahreszeit bestückt (siehe Saisonkalender, Seiten 2 und 67)

Wann ist im Raum Kirchheim Wochenmarkt?

Kirchheim: Montag, Donnerstag, Samstag, Weilheim: Samstag,
Wendlingen: Dienstag und Samstag. Marktzeiten jeweils nur vormittags.

Getränkehandel	Milch, Milchprodukte	Käse	Eier	Getreide, Teig, Backwaren	Obst, Gemüse	Fleisch, Wurst	Getränke	Kaffee, Tee, Süßwaren	Nüsse, Saaten, Würzmittel, Öl
Kirchheimer Tee- und Weinecke Kirchheim, Schuhstr. 3							♠♥♦★	♣♠★	
Vom Fass Kirchheim, Roßmarkt 1							♠★		★
Metzger									
Geflügelhof Maier Bissingen, Teckstr. 4			♦	♦		♦			
Metzgerei Schäfer Bissingen, Vordere Str.				♦		♥			
Fleischerfachgeschäft Haßfeld Dettingen, Römerstr. 10			♦	♥		♦★			
Metzgerei Holder Dettingen, Hintere Straße 33	♦	♦★	♥	♦		♥★	♥		♦
Scheu und Weber Dettingen, Kirchheimer Str.	♦	♦	♦	♠♥★			♥		
Fleischer Justus Kirchheim, Dettinger Str. 9						♠♥★			
Küblers Wursthaus Kirchheim, Schlierbacherstr. 30	♦	♦	♥	♥★	♥★	♥★	♦		
Metzgerei Dietz Kirchheim, Max-Eyth-Str. 24						♦★	♦		
Metzgerei Frik Kirchheim, Plochinger Str. 59	♦	♠♦★	♥	♦★		♥♦★	♥		
Metzgerei Liebrich Kirchheim, Freiwaldaustr. 59	♦	♦	♥	♥	♠	♥★			
Metzgerei Riethmüller Kirchheim, Marktstr. 25	♦	♦	♦	♥		♥♦	♠		
Metzgerei Ehni Lenningen, Ulmer Str. 3		♦★	♥★	♥★		♥★			
Metzgerei Eberhardt (Spar) Neidlingen, Weilheimer Str. 6		♠		♦	♥♦	♥♦	♦	♣	
Metzgerei Schmid Ochsenwang, Eduard-Mörike 9			♦	♦		♥♦★			
Metzgerei Frik Ötlingen, Stuttgarter Str. 204		♠♦★	♥♦			♥♦★			
Scheu und Weber Owen, In der Braike 20		♦				♠♥♦			
Scheu und Weber Owen, Kirchheimer Str. 88	♦	♦★	♦★	♥★		♠♥★	♥	♦	♦
Metzgerei Holl Weilheim, Schulstr. 20						♠★			
Metzgerei Raff Weilheim, Marktplatz 12						♥♦			
Metzgerei Scheible Weilheim, Neidlinger Str. 9						♦★			
Metzgerei Sommer Weilheim, Marktplatz 7		♦	♥	♥		♥			♦
Metzgerei Wahl Weilheim, Neidlinger Str. 15		♦★				♥♦★			

	Milch, Milchprodukte	Käse	Eier	Getreide, Teig, Backwaren	Obst, Gemüse	Fleisch, Wurst	Getränke	Kaffee, Tee, Süßwaren	Nüsse, Saaten, Würzmittel, Öl
Mühlen									
Sting Mühle Jesingen, Neue Weilheimer Str.			♥	♥	◆				
Ensinger Mühle Owen, Kirchheimer Str. 81				♣ ♠ ♥ ★	♥		♥	♣ ♠	♠
Obere Mühle Weilheim, Zähringergasse 11				♠ ♥ ◆ ★				♣ ♠ ★	♠ ★
Naturkostläden									
Gruhl Naturkost Kirchheim, Schloßplatz 3	♠ ◆	♠ ♥ ◆ ★	♠ ◆ ★	♠ ◆ ★	♠ ◆ ★	♠	♠ ◆	♣ ♠	♠
Reformhaus Lässing Kirchheim, Marktstr. 45	♠ ◆	♠ ◆	♠ ◆	♠ ◆	♠ ◆ ★		♠ ◆	♣ ♠	♠
Die Brennessel Wendlingen, Brückenstr. 10	♠	♠ ◆	♠ ♥ ★	♠ ◆ ★	♠ ♥ ★	♠ ◆	♠ ◆	♣ ♠ ◆	♠
Supermärkte									
Norma Dettingen, Kirchheimer Str.				◆					
Penny-Markt Dettingen, Kirchheimer Str. 40	♠	◆		◆	♥	◆	◆	◆	◆
Minimal-Markt Kirchheim, Dettinger Str. 7	♠ ◆	♠	♠	♠	♠ ♥ ◆	♠ ◆		♠ ♥ ◆	♠
Neukauf Kirchheim, Öschweg 3	♠ ◆	★	♠ ◆		♠ ◆	♠ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♠ ◆	
Norma Kirchheim, Metzgerstr. 43	◆	◆	◆	◆	◆ ★		◆	◆	◆
Teblig Supermarkt Kirchheim, Eichendorfstr. 77/1	◆		◆	◆		◆	◆		
Fa. Sigel Lenningen, Markstr. 2	♠	♠ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♠	♠ ♥ ◆ ★	♠ ♥ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♣ ♠	♣ ♠ ◆ ★
Edeka Dietrich Lenningen, Weilerstr. 16-18	♠		★	♠ ♥ ★	♠			♣ ♥ ★	
Edeka Mammel Nabern, An der neuen Straße	♠			◆	♠ ◆	◆ ★		♣	
Frischmarkt Weber Notzingen, Wellinger Str. 2	♠ ◆	♠ ◆ ★	♥ ◆ ★	♥ ◆ ★	♠ ♥ ◆ ★	♥ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♥ ◆	♥ ◆
Minimal Owen, Kirchheimer Str. 19	♠ ◆	♠ ◆ ★	♠ ◆ ★	♠ ◆	♠ ◆ ★	◆ ★	♣ ♥ ◆	♣ ♠ ◆	♠ ◆
Edeka Unverricht Weilheim, Im Stockach 1	♠ ◆	♠ ★	♠ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♠ ◆ ★	♠ ◆ ★	♠ ♥ ◆	♣ ♠ ◆	★
Norma Weilheim, Zeller Str. 16	◆	◆	◆		♥	◆			
sonstige									
Deckis Käseland Kirchheim, Max-Eyth-Str. 24	♠ ◆	♠ ◆ ★							
K. Wunderlich Owen, Steingaustr. 16	♠ ◆	◆ ★	♥ ★	♥ ★	♠ ♥ ◆ ★		♥ ◆		
Klaus Dieter Stümpfle Owen, Schießhüttenstr. 18					♥ ★	♥			
Krissler Weilheim, Lindachstr. 29	◆	◆	◆	♥	◆		◆	♣	♣

Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Einkaufsführer ist im Rahmen der Lokalen Agenda 21 in Kirchheim/Teck entstanden. Alle Beiträge wurden von ehrenamtlichen Mitarbeitern des Arbeitskreises „Nachhaltiges Leben“ recherchiert und verfasst. Um einen möglichst einheitlichen Stil und ein ansprechendes Layout zu erhalten, haben wir eine freie Journalistin mit diesen Aufgaben betraut.
Viele unserer Ideen und Wünsche sind leider den beschränkten Ressourcen einer ehrenamtlichen Tätigkeit zum Opfer gefallen. So mussten wir uns bei dieser ersten Ausgabe des Einkaufsführers inhaltlich auf Lebensmittel beschränken und konnten auf weitere wichtige Kriterien wie zum Beispiel Lebensmittelzusatzstoffe oder Gentechnik nicht näher eingehen.
Wir hoffen, vielleicht bei einer nächsten Auflage weitere Themen abdecken zu können. Bis dahin versuchen wir, im Internet unter www.einkaufsfuehrer.teck.de aktuelle Informationen anzubieten.
Wenn Sie Lust und Interesse haben, sich bei unserem Einkaufsführer oder einem anderen Agenda-Projekt zu beteiligen, dann melden Sie sich doch einfach bei unserem Agendabüro.

Ihr Arbeitskreis „Nachhaltiges Leben“

P.S.

Wie oft hat sich das Logo der Lokalen Agenda 21 in diesem Einkaufsführer versteckt? Schicken Sie bis 1. Dezember 2001 eine Postkarte an das Agendabüro (Adresse umseitig) – wir verlosen unter allen richtigen Antworten einen Korb voll leckerer, ökofairer Lebensmittel!

IMPRESSUM

Herausgeber:

AKNL Arbeitskreis „Nachhaltiges Leben“ der Lokalen Agenda 21 in Kirchheim/Teck, gefördert durch die Stadt Kirchheim und das Ministerium für Umwelt und Verkehr Baden-Württemberg

AKNL, 2000/2001:

Ulrike Binder, Ralf Gruhl, Manfred Kriessler, Thomas Mailänder, Ottilie Mooshofer, Katy Nordmann, Sabine Reinert-Hahn, Magda Stortz, Peter Vollmer

verantwortlich:

Peter Vollmer

Redaktion, Gestaltung:

Sabine Weissinger

Fotografien mit freundlicher Genehmigung von:

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH, Bonn,
Kai Kreuzer, Lauterbach/Hessen,
ÖVB Ökologische Verbraucherberatung e.V., Nürnberg,
Demeter-Landesverband Baden-Württemberg,
Fair Handelshaus GEPA, Wuppertal,
Bioland-Landesverband Baden-Württemberg

April 2001

gedruckt auf 100% Recyclingpapier, chlorfrei gebleicht

Schutzgebühr DM 2,-

Kontaktadresse, Bezug:

Agendabüro im Bürgerbüro
Alleenstraße 96
73230 Kirchheim/Teck
eMail: buergerbuero.kirchheim@t-online.de

Fortsetzung von Seite 2

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Rote Beete												
Rotkohl												
Schwarzwurzel												
Sellerieknolle												
Staudensellerie												
Spargel												
Spinat												
Steckrüben												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zuckererbsen												
Zwiebeln												

Obst

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen süß												
Kirschen sauer												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Rhabarber												
Stachelbeeren												
Trauben												
Zwetschgen												