

# Frisch, regional, bio: Wie Sie mit einer nachhaltigen Ernährung Ihre Gesundheit und die Umwelt schützen können

PR

19. Januar 2024

Frische, regionale und biologische Lebensmittel spielen eine wichtige Rolle für eine nachhaltige Ernährung, die sowohl Ihre Gesundheit als auch die Umwelt schützt. Indem Sie auf Bio-Produkte setzen, tragen Sie dazu bei, den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln zu reduzieren und die natürliche Vielfalt zu erhalten. Durch den Konsum von regionalen Produkten unterstützen Sie zudem lokale Landwirte und verringern den CO<sub>2</sub>-Ausstoß durch Transportwege. Entdecken Sie, wie eine bewusste Ernährung mit Bio-Produkten Ihnen und der Umwelt zugutekommt.

**Ein NRW-Sonderthema mit freundlicher Unterstützung durch:**

Gärtnerei Alice  
**Massler**  
**Balkonpflanzen & Gemüse**

Bohlinger Str. 6 · 78345 Moos · Tel 07732-4315

**Die Gärtnerei Massler/Renner ist seit 60 Jahren auf dem Wochenmarkt in Rottweil.**  
Unser Betrieb wird mittlerweile in der vierten Generation geführt und versorgt unsere Kunden mit frischem Gemüse und Obst von der Höri am Bodensee.

**AUS  
GUTEM  
GRUND  
UND...**

**b2** BIO  
PUR

*... eigenem Anbau.*

**Ihr Bio-  
Nahversorger  
in Rottweil**

**www.b2-biopur.de**

GÄRTNEREI · b2-BIOMÄRKTE · LIEFERSERVICE · CATERING · MARKTSTAND · WEB-SHOP · MANUFAKTUR

## 1. Einleitung: warum nachhaltige Ernährung?

Warum ist eine nachhaltige Ernährung so wichtig? Die Antwort liegt in den vielen Vorteilen, die sie für Ihre Gesundheit und die Umwelt bietet. Durch den Konsum von Bio-Lebensmitteln tragen Sie aktiv dazu bei, schädliche Pestizide und Chemikalien zu vermeiden. Bio-Produkte werden ohne den Einsatz von synthetischen Düngemitteln oder gentechnisch veränderten Organismen angebaut, was ihre Qualität und Reinheit gewährleistet. Zudem werden bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln auch keine Antibiotika oder Wachstumshormone verwendet. Das bedeutet, dass Sie durch eine nachhaltige Ernährung gesündere Nahrungsmittel zu sich nehmen und gleichzeitig die Belastung der Umwelt reduzieren können. Eine weitere wichtige Komponente einer nachhaltigen Ernährung ist der Bezug von frischen und regionalen

Produkten. Indem Sie lokale Bauernmärkte unterstützen und saisonale Lebensmittel kaufen, tragen Sie zur Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes bei, da lange Transportwege vermieden werden. Zudem sind frische Produkte oft reicher an Nährstoffen als lang gelagerte Lebensmittel aus dem Supermarkt. In unserem Blogartikel möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie mit einer nachhaltigen Ernährung nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes unternehmen können, sondern auch einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten können. Von Tipps zum Einkauf von frischen und regionalen Produkten über Informationen zur Bedeutung von Bio-Lebensmitteln bis zu Empfehlungen für eine umweltschonende Essensplanung – wir geben Ihnen praktische Ratschläge, wie Sie nachhaltige Entscheidungen in Ihrer Ernährung treffen können. Zusammen können wir einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und die Umwelt haben. Werden Sie Teil der Bewegung für eine nachhaltige Ernährung!

## 2. Frisch und regional einkaufen – die Vorteile für Ihre Gesundheit

Frisches und regionales Einkaufen bietet zahlreiche Vorteile für Ihre Gesundheit. Indem Sie sich bewusst für frische Produkte aus Ihrer Region entscheiden, stellen Sie sicher, dass die Lebensmittel ihren vollen Nährstoffgehalt behalten. Durch kurze Transportwege gelangen sie schnell und unbeschadet auf Ihren Teller. Dadurch bleiben wichtige Vitamine und Mineralstoffe erhalten, die bei langen Transporten oft verloren gehen können. Zudem unterstützen Sie mit Ihrem regionalen Einkauf lokale Landwirte und tragen dazu bei, die Umweltbelastung durch den Transport von Lebensmitteln zu reduzieren. Überdies haben frische und regionale Produkte oft eine bessere Qualität als importierte Ware. Die kurzen Wege ermöglichen es den Bauern, ihre Ernte zum optimalen Zeitpunkt zu ernten und reifen zu lassen. Das führt zu einem intensiveren Geschmackserlebnis und einer höheren Frische der Lebensmittel. Zudem sind regional angebaute Produkte oft frei von Pestiziden oder anderen schädlichen Chemikalien, da viele regionale Bauern auf ökologischen Anbau setzen. Ein weiterer Vorteil des frischen und regionalen Einkaufs liegt darin, dass Sie die Vielfalt der saisonalen Produkte kennenlernen können. Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Köstlichkeiten zu bieten – ob saftige Beeren im Sommer oder knackiges Gemüse im Herbst. Durch den bewussten Kauf saisonaler Zutaten erweitern Sie nicht nur Ihren Speiseplan, sondern unterstützen auch einen nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen. Insgesamt gesehen ist das frische und regionale Einkaufen ein wichtiger Schritt zu einer nachhaltigen Ernährung. Sie tun nicht nur Ihrer Gesundheit etwas Gutes, sondern tragen auch zum Schutz der Umwelt bei. Indem Sie bewusst auf regionale Produkte setzen, unterstützen Sie lokale Bauern und reduzieren gleichzeitig den ökologischen Fußabdruck, der durch lange Transportwege entsteht. Machen Sie also den ersten Schritt und entdecken Sie die Vorteile des frischen und regionalen Einkaufs für sich selbst!

### 3. Bio-Lebensmittel: Was sie auszeichnet und warum sie besser sind

Bio-Lebensmittel sind in den vergangenen Jahren immer beliebter geworden und das aus gutem Grund. Sie zeichnen sich durch ihre spezielle Anbau- und Herstellungsweise aus, die auf den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel, Gentechnik und synthetischer Düngemittel verzichtet. Stattdessen setzt man bei der Bio-Landwirtschaft auf alternative Methoden wie organischen Dünger, Fruchtfolge und natürliche Schädlingsbekämpfung. Diese nachhaltige Produktionsweise hat zahlreiche Vorteile sowohl für unsere Gesundheit als auch für die Umwelt. Ein entscheidender Faktor ist hierbei der Verzicht auf chemische Rückstände in unseren Lebensmitteln. Durch den bewussten Verzicht auf Pestizide und andere schädliche Substanzen können wir sicher sein, dass unsere Nahrungsmittel frei von giftigen Rückständen sind. Dadurch wird nicht nur unsere Gesundheit geschützt, sondern auch die Umwelt weniger belastet. Denn der Einsatz von Pestiziden kann zu einer Beeinträchtigung der Artenvielfalt führen und das Ökosystem negativ beeinflussen. Zudem haben Bio-Lebensmittel oft einen höheren Gehalt an Nährstoffen im Vergleich zu konventionell angebauten Produkten. Studien haben gezeigt, dass beispielsweise bio-zertifiziertes Obst und Gemüse mehr Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien enthalten können. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Pflanzen in einem gesunden Boden wachsen und somit besser mit Nährstoffen versorgt werden können. Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielt auch der Geschmack eine Rolle. Viele Menschen schwören auf den intensiveren und natürlicheren Geschmack von Bio-Lebensmitteln. Das liegt daran, dass sie in der Regel frischer sind, da sie meist aus regionalem Anbau stammen und weniger lange Transportwege hinter sich haben. Insgesamt können wir also sagen, dass Bio-Lebensmittel durch ihre nachhaltige Produktionsweise, den Verzicht auf schädliche Substanzen und ihren höheren Nährstoffgehalt eine gute Wahl für eine gesunde Ernährung sind. Gleichzeitig leisten wir mit dem Kauf von Bio-Produkten einen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und zur Unterstützung einer nachhaltigen Landwirtschaft.

### 4. Nachhaltig kochen mit saisonalen Zutaten

Eine nachhaltige Ernährung zeichnet sich nicht nur durch den bewussten Einkauf von frischen und regionalen Lebensmitteln aus, sondern auch durch die Verwendung saisonaler Zutaten beim Kochen. Indem Sie saisonale Produkte bevorzugen, können Sie nicht nur Ihren ökologischen Fußabdruck reduzieren, sondern auch von zahlreichen Vorteilen profitieren. Zum einen sind saisonale Zutaten in der Regel reich an Nährstoffen und Geschmack, da sie unter optimalen Bedingungen heranwachsen. Durch kurze Transportwege entfallen außerdem lange Lager- oder Kühlzeiten, was sich positiv auf die Qualität auswirkt. Ein weiterer Pluspunkt ist der geringere Einsatz von Chemikalien wie Pestiziden bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln. Diese tragen zur Schonung der Umwelt bei und kommen letztlich auch

Ihrer Gesundheit zugute. Beim nachhaltigen Kochen mit saisonalen Zutaten haben Sie eine Vielzahl an Möglichkeiten: Ob knackiges Gemüse im Sommer für erfrischende Salate oder herzhafte Suppen mit winterlichen Wurzelgemüsen – lassen Sie sich von der Vielfalt der Jahreszeiten inspirieren! Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und orientieren Sie sich dabei am Angebot des jeweiligen Monats. So können Sie sicherstellen, dass Ihre Gerichte nicht nur lecker sind, sondern auch im Einklang mit einer nachhaltigen Lebensweise stehen.

## 5. Bio-Produkte im Supermarkt erkennen und richtig auswählen

Beim Einkauf im Supermarkt ist es oft eine Herausforderung, zwischen konventionell hergestellten und Bio-Produkten zu unterscheiden. Doch mit ein paar einfachen Tipps können Sie die Bio-Produkte erkennen und richtig auswählen. Zunächst sollten Sie auf das Bio-Siegel achten. Dieses garantiert, dass die Produkte nach den Richtlinien des ökologischen Landbaus angebaut wurden. Das bedeutet, dass bei der Produktion auf den Einsatz von chemischen Pestiziden und synthetischen Düngemitteln verzichtet wurde. Ein weiteres Merkmal für Bio-Produkte ist ihre Herkunft aus kontrolliert biologischem Anbau. Achten Sie daher auf Angaben wie „aus kontrolliert biologischem Anbau“ oder ähnliche Formulierungen auf der Verpackung. Ebenso finden Sie in vielen Supermärkten mittlerweile separate Regale oder Bereiche, in denen ausschließlich Bio-Produkte angeboten werden. Hier haben Sie eine größere Auswahl an frischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Fleisch und Milchprodukten in Bio-Qualität. Um sicherzugehen, dass die Produkte wirklich bio sind, können Sie auch zu regionalen Produkten greifen. Regionale Bauernhöfe setzen häufig auf ökologische Landwirtschaft und bieten somit ebenfalls hochwertige Bio-Lebensmittel an. Denken Sie daran, dass der Kauf von Bio-Produkten nicht nur Ihre Gesundheit schützt, sondern auch einen positiven Beitrag zur Umwelt leistet. Durch den Verzicht auf chemische Zusätze wird die Bodenqualität geschont und die Artenvielfalt gefördert. Zudem werden bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln weniger Treibhausgase freigesetzt. Indem Sie bewusst Bio-Produkte im Supermarkt auswählen, können Sie also einen kleinen, aber wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

## 6. Der ökologische Fußabdruck von konventioneller Landwirtschaft vs. Bio-Landwirtschaft

Die ökologischen Auswirkungen der Landwirtschaft sind ein zentraler Aspekt, wenn es um nachhaltige

Ernährung geht. In diesem Abschnitt des Blogartikels möchten wir Ihnen einen Vergleich zwischen konventioneller Landwirtschaft und Bio-Landwirtschaft geben, um zu verdeutlichen, welchen ökologischen Fußabdruck diese beiden Ansätze hinterlassen. Konventionelle Landwirtschaft basiert auf intensiver Nutzung von Pestiziden und chemischem Dünger. Dadurch werden hohe Erträge erzielt, allerdings geht dies oft mit negativen Folgen für die Umwelt einher. Pestizide können in den Boden und das Grundwasser gelangen und somit sowohl die Biodiversität als auch die Qualität unseres Trinkwassers beeinträchtigen. Chemischer Dünger kann ebenfalls zu einer Überdüngung führen und damit Gewässerbelastungen verursachen. Im Gegensatz dazu setzt die Bio-Landwirtschaft auf natürliche Methoden ohne den Einsatz von synthetischen Pestiziden oder chemischem Dünger. Stattdessen werden biologische Schädlingsbekämpfungsmittel und organische Düngemittel verwendet. Dies trägt dazu bei, dass der ökologische Fußabdruck der Bio-Landwirtschaft im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft deutlich geringer ist. Ferner spielt auch der Anbau von Futtermitteln eine Rolle beim ökologischen Fußabdruck der Landwirtschaft. In konventionellen Betrieben werden häufig genmanipulierte Soja oder Mais als Futter eingesetzt, was zu Entwaldung beiträgt und somit negative Auswirkungen auf das Klima hat. In der Bio-Landwirtschaft hingegen werden vor allem regionale und ökologisch angebaute Futtermittel verwendet, was zu einer Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes beiträgt. Insgesamt lässt sich sagen, dass die Bio-Landwirtschaft im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft einen geringeren ökologischen Fußabdruck hinterlässt. Durch den Verzicht auf Pestizide und chemischen Dünger sowie die Verwendung von regionalen und ökologischen Futtermitteln leistet sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt. Wenn Sie also Ihre Ernährung nachhaltig gestalten möchten, ist der Kauf von Bio-Produkten eine gute Wahl.

## 7. Tipps für eine nachhaltige Essensplanung und Resteverwertung

Eine nachhaltige Essensplanung und Resteverwertung sind wichtige Aspekte einer umweltbewussten Ernährung. Indem Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus planen, können Sie sicherstellen, dass Sie nur die Zutaten kaufen, die Sie wirklich benötigen. Dadurch reduzieren Sie nicht nur Lebensmittelverschwendung, sondern sparen auch Geld. Ein erster Tipp für eine nachhaltige Essensplanung ist es, saisonale und regionale Produkte zu bevorzugen. Diese sind oft frischer und enthalten weniger Pestizide als importierte Ware. Durch den Kauf von Bio-Lebensmitteln tragen Sie ebenfalls zur Nachhaltigkeit bei. Bio-Produkte werden ohne den Einsatz chemischer Pestizide oder Gentechnik hergestellt und fördern somit eine gesunde Umwelt sowie Ihre eigene Gesundheit. Um Lebensmittelreste zu vermeiden und effektiv zu verwerten, gibt es einige hilfreiche Tipps. Zum Beispiel können übrig gebliebene Gemüsereste in einer Gemüsebrühe wunderbar verwendet werden. Einfach die Reste mit Wasser aufkochen und anschließend abseihen – fertig ist eine leckere Basis für Suppen oder Soßen! Auch Brotreste lassen sich sinnvoll nutzen: Toasten Sie sie im Ofen knusprig und machen Sie daraus Paniermehl für Schnitzel oder Aufläufe. Des Weiteren ist es

ratsam, das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht als starre Richtlinie zu betrachten, sondern seine Sinne einzusetzen: Nase und Augen können Ihnen verraten, ob ein Produkt noch gut ist oder bereits verdorben aussieht bzw. riecht. Vertrauen Sie Ihrem Instinkt und vermeiden Sie unnötige Lebensmittelverschwendung. Eine nachhaltige Essensplanung und Resteverwertung erfordert etwas Planung und Kreativität, aber sie lohnt sich. Indem Sie bewusst mit Lebensmitteln umgehen, tragen Sie zur Reduzierung von Abfall bei und schonen gleichzeitig unsere Umwelt. Beginnen Sie noch heute damit, Ihre Mahlzeiten zu planen und Reste sinnvoll zu verwerten – für eine nachhaltigere Zukunft!

## 8. Die Auswirkungen von Fleischkonsum auf Umwelt und Gesundheit – Alternativen finden!

Der Fleischkonsum hat erhebliche Auswirkungen auf die Umwelt und unsere Gesundheit. In konventionellen Tierhaltungssystemen werden häufig Antibiotika, Hormone und Pestizide eingesetzt, die in das Grundwasser gelangen und die Umwelt belasten können. Zudem benötigt die Fleischproduktion große Mengen an Wasser, Futter und landwirtschaftlichen Flächen, was zu einer intensiven Nutzung natürlicher Ressourcen führt. Durch den Anbau von Futtermitteln wie Soja oder Mais für Nutztiere werden auch wertvolle Regenwaldflächen zerstört. Überdies ist der hohe Fleischkonsum mit verschiedenen gesundheitlichen Risiken verbunden. Eine übermäßige Aufnahme von tierischen Fetten kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht führen. Auch das Krebsrisiko wird durch den Verzehr von verarbeitetem Fleisch erhöht. Es gibt jedoch Alternativen zum herkömmlichen Fleischkonsum: Bio-Fleisch aus artgerechter Tierhaltung kann eine nachhaltige Option sein. Weiterhin bieten vegetarische oder vegane Ernährungsweisen eine Möglichkeit, den Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren und gleichzeitig eine gesunde Ernährung zu gewährleisten. Indem wir bewusste Entscheidungen treffen und Alternativen finden, können wir dazu beitragen, sowohl unsere eigene Gesundheit als auch die Umwelt zu schützen.

## 9. Wie Sie durch selbst anbauen umweltschonendes Obst, Gemüse oder Kräuter bekommen können.

Wenn Sie eine nachhaltige Ernährung anstreben, dann ist der Anbau von Obst, Gemüse oder Kräutern in Ihrem eigenen Garten oder auf dem Balkon eine großartige Möglichkeit, um umweltschonendes und

frisches Bio-Essen zu erhalten. Durch den selbst angebauten Anbau haben Sie die volle Kontrolle über die verwendeten Methoden und können sicherstellen, dass keine chemischen Pestizide oder künstlichen Düngemittel verwendet werden. Stattdessen können Sie natürliche und biologische Methoden wie Kompostierung und Mischkulturen einsetzen, um Ihre Pflanzen gesund zu halten. Der Vorteil des eigenen Anbaus liegt auch darin, dass Sie saisonale Zutaten verwenden können. Dadurch reduzieren Sie den Transportaufwand und unterstützen lokale Landwirtschaftsbetriebe. Außerdem wissen Sie immer genau, woher Ihr Essen kommt und wie es angebaut wurde. Das gibt Ihnen nicht nur ein gutes Gefühl, sondern ermöglicht es Ihnen auch, die Qualität Ihrer Lebensmittel zu kontrollieren. Um mit dem eigenen Anbau zu beginnen, benötigen Sie keinen großen Garten. Selbst auf einem kleinen Balkon oder einer Fensterbank können Sie Kräuter wie Basilikum oder Minze anpflanzen. Wenn Sie etwas mehr Platz haben, können Salat- oder Tomatenpflanzen Ihren Tisch mit frischem Gemüse bereichern. Indem Sie durch den selbst angebauten Anbau umweltschonende Produkte erhalten, tragen Sie aktiv zum Schutz der Umwelt bei. Gleichzeitig profitieren auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden davon. Probieren Sie es aus – starten Sie Ihren eigenen kleinen Garten und genießen Sie die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung mit frischem, regionalen und bio-zertifizierten Lebensmitteln. Ihre Umwelt und Ihr Körper werden es Ihnen danken.

## 10. Fazit: Mit einer nachhaltigen Ernährung Gutes tun – Für sich selbst und unsere Umwelt!

Eine nachhaltige Ernährung kann sowohl für Ihre eigene Gesundheit als auch für die Umwelt von großem Nutzen sein. Indem Sie sich für Bio-Produkte entscheiden, tragen Sie dazu bei, dass keine chemischen Pestizide und künstlichen Düngemittel in unserer Nahrungskette landen. Bio-Lebensmittel zeichnen sich durch ihre natürliche Anbauweise aus und sind frei von genetisch veränderten Organismen. Durch den Verzehr dieser Produkte können Sie sicher sein, dass Sie Ihrem Körper hochwertige Nährstoffe zuführen und gleichzeitig die Umweltbelastung reduzieren. Ebenso sollten wir uns bewusst machen, dass eine nachhaltige Ernährung nicht nur auf den Einkauf von Bio-Produkten beschränkt ist. Es geht auch darum, frische und regionale Lebensmittel zu bevorzugen. Indem wir saisonale Zutaten wählen, unterstützen wir lokale Bauern und verringern den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unseres Essens. Denn je weiter Lebensmittel transportiert werden müssen, desto mehr Treibhausgase werden freigesetzt. Ein weiterer positiver Effekt einer nachhaltigen Ernährung liegt in der Reduzierung des Fleischkonsums. Tierische Produkte wie Fleisch haben einen erheblichen Einfluss auf unsere Umweltbilanz. Die Massentierhaltung erzeugt große Mengen an Treibhausgasen und führt zur Abholzung von Regenwäldern für Anbauflächen von Futtermitteln. Indem wir alternative Proteinquellen wie Hülsenfrüchte oder Tofu in unseren Speiseplan integrieren, können wir einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass eine nachhaltige Ernährung nicht nur unserer eigenen Gesundheit zugutekommt, sondern auch positive Auswirkungen auf die Umwelt hat. Durch den bewussten Einkauf von Bio-Produkten und regionalen Lebensmitteln sowie der

Reduzierung des Fleischkonsums können wir unseren ökologischen Fußabdruck verringern und zu einer nachhaltigeren Zukunft beitragen. Es liegt in unserer Verantwortung, diese Wahl zu treffen und gemeinsam Gutes für uns selbst und unsere Umwelt zu tun.