

Worauf kommt es bei gesunder und umweltfreundlicher Ernährung an?

Was ist besser: bio oder regional?

Welche Gütesiegel können bei Entscheidungen helfen?

In Supermärkten findet sich eine Vielzahl von Produkten, die weltweite soziale Ungerechtigkeit sowie Umweltzerstörung fördern. Diese sind natürlich nicht als solche gekennzeichnet.

In dieser Unterrichtseinheit werden Lebensmittel und Nahrungsmittel mit ihren Angaben auf den Verpackungen genau unter die Lupe genommen und mit einem „Lebensmittel-Check“ auf Kriterien für gesunde und nachhaltige Ernährung untersucht.



Abb. 1: Lebensmittel unter der Lupe; UBZ

Ort	Schulstufe
Klassenzimmer	ab 5. Schulstufe
Gruppengröße	Zeitdauer
Klassengröße	1-2 Schulstunden
Lernziele	
► Die Bedeutung verschiedener Gütesiegel und Verpackungsaufschriften kennen lernen ► Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit verstehen lernen ► Grundbegriffe zu nachhaltiger Ernährung beschreiben können ► Kriterien für einen umweltbewussten und gesunden Einkauf erkennen	

Sachinformation

Ökologischer Fußabdruck und Ernährung

Die Ernährung hat über die Wahl der Produkte, die wir kaufen, einen direkten Einfluss auf unseren ökologischen Fußabdruck. Je ressourcen- und energieintensiver die Produktionsschritte der Nahrung sind (zB Anbau/Aufzucht, Verarbeitung, Transport, Lagerung, Entsorgung), umso größer wird der ökologische Fußabdruck. Das größte Einsparungspotential ergibt sich beim Konsum von Fleisch und tierischen Produkten, welcher 80 % des ökologischen Fußabdrucks im Bereich Ernährung ausmacht.

Die Ernährung ist neben Konsum, Mobilität und Wohnen einer der vier Hauptbereiche, aus denen sich der persönliche „Footprint“ errechnet. Dieser besagt, wie viel Rohstoffe und Energie – umgerechnet in Fläche – jede:r Einzelne für all ihre/seine Lebensgewohnheiten verbraucht. Eine Durchschnittsösterreicher:in überschreitet dabei deutlich seinen/ihren gerechten Anteil am weltweiten Ressourcenverbrauch. Würden alle Menschen der Erde, d. h. auch die in den ärmeren Teilen der Welt, ein gleich ressourcenintensives Konsum-, Wohn-, Ernährungs- und Mobilitätsverhalten haben, hätten wir die ökologischen Grenzen unseres Planeten weit überschritten. Wir bräuchten dafür drei Planeten von der Qualität der Erde. Oder anders ausgedrückt, wir leben jetzt schon auf Kosten der nächsten Generationen und auf Kosten von Menschen, die mit weit weniger auskommen müssen.

Der eigene ökologische Fußabdruck kann mithilfe von Fußabdruckrechnern im Internet berechnet werden, zB mit www.mein-fussabdruck.at.

Ernährung in unseren Supermärkten - im Zeichendschungel

In Supermärkten findet sich eine Vielzahl von Produkten, die weltweite soziale Ungerechtigkeit sowie Umweltzerstörung fördern. Diese sind natürlich nicht als solche gekennzeichnet. Um kritischen

Konsument:innen den Einkauf zu erleichtern, gibt es aber eine Reihe von Kriterien, an die man sich halten kann, wenn der Einkauf gesundheits- und umweltbewusst und dabei auch noch ressourcenschonend und sozial gerecht sein soll.



Abb. 2: Gütesiegelschungel - Welche sind vertrauenswürdig? UBZ

Kleinerer Fußabdruck beim Essen

Für einen kleineren ökologischen Fußabdruck beim Essen sollte auf möglichst viele der folgenden Kriterien geachtet werden: vegetarisch/vegan, biologisch, saisonal, regional, möglichst wenig verarbeitet, frisch und vollwertig, gentechnikfrei, von kleinen Anbieter:innen, fair produziert, ressourcenschonend verpackt, nichts unnötig wegwerfen.

Bio essen

Bio-Landbau punktet mit Klimaschutz, Artenschutz und Landschaftsschutz. Bio-Obst und -Gemüse ist bis zu 200-mal weniger pestizidbelastet, Gentechneinsatz ist im Bio-Landbau verboten und auf Kunstdünger wird vollständig verzichtet. Durch den Einsatz natürlicher Pflanzenschutz- und Düngemittel und den bewussten Aufbau von Humus als CO₂-Speicher trägt der Bio-Landbau wesentlich zum Klimaschutz bei. Zusätzlich profitiert davon auch die Artenvielfalt.

Österreich ist in Sachen bio ganz vorne dabei. Durch den Einzug von Bio-Produkten in die Supermärkte in den 90er-Jahren wurde bio massen-

tauglich, seit 1995, dem EU-Eintritt Österreichs, wurden auch die Förderungen für den Bio-Landbau stark erhöht. Seither steigt der Bio-Anteil an Lebensmitteln ständig. Über 25 % der landwirtschaftlichen Fläche in Österreich ist bereits biologisch bewirtschaftet (weltweit führend!), die Zahl der Bio-Betriebe betrug 2010 rund 21 000, 2020 waren es 24 480 Betriebe - weit mehr. Trotzdem wehren sich viele Konsument:innen gegen Bio-Produkte: Hauptargumente sind der zu hohe Preis, Zweifel an der Echtheit der Bio-Produkte und Mangel an Information über die Unterschiede zu konventionellem Anbau.

Saisonale Produkte bevorzugen

Gemüse und Früchte, die außerhalb der Saison in den Regalen der Geschäfte liegen, haben entweder einen langen Transportweg hinter sich oder kommen aus dem Gewächshaus. Solche Lebensmittel sind sehr energieintensiv. Die Produktion im beheizten Treibhaus während der kalten Jahreszeit kann bis zu 50-mal mehr Energie verbrauchen als Freilandanbau, je nachdem, womit beheizt wird.

Regionale und kleine Betriebe stärken

Regional hergestellte Lebensmittel zu bevorzugen, statt weit hergereiste Produkte zu kaufen, wirkt sich positiv auf die Energiebilanz aus. Mit dem bewussten Einkauf von regionalen Lebensmitteln werden auch die heimischen Produzent:innen gestärkt. Vor allem kleinere Anbieter:innen werden dadurch unterstützt, einige haben sich auch zu Verkaufsgemeinschaften zusammengeschlossen oder bieten Ab-Hof-Verkauf an. Regionale Produkte, die auch saisonal produziert und in Bio-Qualität sind, punkten dreifach.

Öfter vegetarisch/vegan

Jede Entscheidung für ein Essen ohne Fleisch oder Wurstprodukte spart viele Ressourcen, trägt zu einem wesentlich kleineren Fußabdruck bei und man tut dabei auch der Gesundheit etwas Gutes. Der ökologische Fußabdruck eines vegetarischen Gerichts ist nur etwa halb so groß wie der eines Gerichts mit Fleisch oder tierischen Produkten!

Die Massentierhaltung ist nicht nur ein Auswuchs am nicht wertschätzenden Umgang mit Lebewe-

sen, sie hat auch viele Umweltauswirkungen. Sie ist verantwortlich für 18 % der weltweiten Treibhausgase. Dadurch trägt diese Tierhaltung erheblich zur Klimaerwärmung bei, einen Großteil durch die Futtermittelproduktion (hoher Pestizid- und Kunstdüngereinsatz, Wasserverbrauch, Bodenerosion durch die Abholzung von Regenwald für Weideflächen und Sojaanbau als Futtermittel), aber auch durch die Tierhaltung selbst. Weltweit werden 50 % des Getreides und 85 % des Sojas als Tierfutter verwendet. Wenn Fleisch gegessen wird, sollte auf artgerechte Tierhaltung und Qualität geachtet werden. Am besten erreicht wird das durch Bio-Qualität bzw. Einkauf direkt beim Bauern/bei der Bäuerin des eigenen Vertrauens.

Weltweiter Fleischverbrauch

Beginn 19. Jh.:	10 kg/Person	weltweiter Durchschnitt
1960er-Jahre:	20 kg/Person	weltweiter Durchschnitt
2021:	42,4 kg/Person	weltweiter Durchschnitt
2021:	65 kg/Person	Österreich

zusammengestellt aus <https://de.statista.com>

Frisch kochen

Halbfertig- bzw. Fertigprodukte verbrauchen bei der Herstellung durch die vielen Produktionsschritte viel mehr Energie und verstecktes Wasser als frische Produkte. Außerdem gehen „unterwegs“ oft wichtige Nährstoffe verloren, sodass keine „Lebensmittel“, sondern nur noch Sattmacher mit wenig oder keinem gesundheitlichen Nutzen übrig bleiben. Wer die Verpackung von Fertigprodukten genauer betrachtet, findet oft auch noch eine Reihe an bedenklichen Zusatzstoffen wie Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffe. Auch ist oft versteckter Zucker in Fertigprodukten enthalten.

Bewusst und die richtige Menge einkaufen

Dass viele Lebensmittel weggeworfen werden, ohne Verwendung als Nahrung gefunden zu haben, ist verstärkt durch Filme wie „We feed the world“ und „Taste the waste“ ins Bewusstsein gerückt. Viele Produkte werden in den Supermärkten

entsorgt, da sie nicht rechtzeitig verkauft werden konnten (Datum abgelaufen, verdorben, nicht mehr so schön). Aber auch in den Haushalten wird vieles weggeworfen, weil zu wenig bewusst und zu viel eingekauft wurde. In den letzten Jahren wurden einige Initiativen gegründet, um Lebensmittelverschwendung einzudämmen (zB Too Good to Go, Food-Sharing ...).

Fairness am Weltmarkt fördern



Eine eigenständige Nahrungsversorgung in Österreich ist klimatisch bedingt mit den uns vertrauten Lebensmitteln nicht möglich, die importierten Produkte aus anderen Ländern sollten daher möglichst fair produziert sein, das bedeutet

gute Bezahlung und gute Arbeitsbedingungen für die Arbeiter:innen. Ohne Weltmarkt könnten wir verschiedene Nahrungsmittel nicht oder kaum genießen: Kakao, Schokolade, Kaffee, Bananen, Orangen und andere Südfrüchte, bestimmte Nüsse etc. Bei Produkten mit dem Fairtrade-Siegel wird zunehmend darauf Wert gelegt, zusätzlich zur Fairness für die Landarbeiter:innen und Bauern/Bäuerinnen auch auf umweltfreundlichen Anbau zu achten.

Ressourcenschonende Verpackungen

Aludosen, Einwegflaschen, Plastikbecher, Kleinstverpackungen, Doppel- und Dreifachverpackungen – das alles kaufen wir mit den Nahrungsmitteln mit. Durch das Verwenden von Mehrweggebinden und das Vermeiden von Alu, Plastik und Kleinstverpackungen werden Ressourcen geschont. Denn auch

Recycling läuft nicht endlos. Abfall vermeiden, wo es geht, ist daher noch immer am sinnvollsten.

Bio, saisonal oder regional?

Am besten ist es, wenn möglichst viele Kriterien zutreffen, zB beim Bio-Stand am Bauernmarkt oder beim regionalen Bio-Bauernhof des eigenen Vertrauens.

Bei Fleisch ist der ökologische Fussabdruck generell sehr groß, sodass der Transport nicht so ins Gewicht fällt – hier ist bio besser, auch für das Tier. Bei Getreide, Obst und Gemüse ist ebenso bio für die eigene Gesundheit und die Bodengesundheit besser, hier spielt jedoch der Transportfaktor (CO₂) eine größere Rolle.

Es kommt auch darauf an, was einem persönlich wichtiger ist – der Gesundheits- und Umweltaspekt (eher bio und saisonal) oder der Wirtschafts- und Umweltaspekt (eher regional). Kleinbäuerliche Betriebe achten manchmal auch verstärkt auf Gesundheits- und Umweltaspekte, ohne bio-zertifiziert zu sein.

Bei allen Entscheidungen kommt es auf Zusatzinformationen an: Wie gut kenne ich den Anbieter? Wie werden die Gewächshäuser beheizt? Wie sind die Arbeitsbedingungen im Land, wo das Produkt herkommt? ... Gütesiegel können bei Entscheidungen helfen. Entscheiden muss man trotzdem manchmal von Fall zu Fall. Nachdenken, recherchieren, diskutieren, nachfragen hilft dabei.



Abb. 3: Korb mit fair produzierten Produkten; UBZ



Abb. 4: Bauernmarkt mit regionalen Produkten; Innviertlerin/pixabay.com

Ernährungsangebote an Schulen

Verpflegsangebote an Schulen sind vielfältig: Buffet, Kantine, Automaten, Mittagsverpflegung, Kochunterricht, Verpflegsangebote im Lehrer:innenzimmer, Schulobst, Bäckerjause, Verpflegung bei Schulveranstaltungen, Gesunde Jause durch Eltern oder Kinder ... und mehr.

Diese Verpflegsangebote stellen oft eine Herausforderung dar. Die richtige Balance zu finden zwischen Gesundheit, Frische, Geschmack, Gewohnheit, nachhaltigen Kriterien und ökonomischen Anforderungen (Kosten) ist nicht einfach. Hilfreich ist es, wenn ein Ernährungsteam bestehend aus Lehrenden, Schüler:innen, Verpflegsanbietern und weiteren Interessierten gemeinsam nach Lösungen sucht. Denn Schulen haben gerade auch im Bereich Ernährung Vorbildwirkung und Einfluss auf die Schüler:innen.

Schulen, die das „Österreichische Umweltzeichen“ führen, müssen im Bereich „Ernährung inklusive Speisen und Getränkeangebote“ Kriterien erfüllen. Diese betreffen die verwendeten Lebensmittel, Speisen und Getränke sowie abfallvermeidende Handlungen bei der Verpflegung sowie Rahmenbedingungen. Das soll eine Verbesserung der Angebotspalette hinsichtlich gesunder sowie regional-saisonal, ökologisch oder fair produzierter Lebensmittel bzw. Speisen und Getränke herbeiführen.

Hilfreich für jede Schule ist es, Schüler:innen die erforderlichen Basiskenntnisse mitzugeben, um sich mit Kriterien für gesunde, nachhaltige Ernährung auseinanderzusetzen. Damit können sie auch lernen, das eigene Einkaufs- und Essverhalten und generell Verpflegsangebote in Geschäften und in der Schule kritisch zu betrachten und zu reflektieren. Die folgende Unterrichtseinheit kann dazu beitragen.

Didaktische Umsetzung

In dieser (Doppel-)Stunde werden die Kriterien für umweltfreundliche, gesunde, nachhaltige Ernährung erarbeitet. Es wird ein „Lebensmittel-Check“ durchgeführt, in dem Verpackungen bzw. Nahrungsmittel auf verschiedene Kriterien untersucht und bewertet werden.

Verpackungen oder echte Lebensmittel, die die Schüler:innen regelmäßig zur Jause essen oder gerne mögen, werden von den Kindern mitgebracht, sowohl Supermarkt-Produkte als auch Produkte vom Bauernmarkt oder dem eigenen Garten. Die Lehrperson bringt ebenso von den gängigsten Jausen-Produkten Verpackungen selbst mit. Dabei auch auf Gütesiegel achten.

Inhalte	Methoden
Einführung und Begriffserklärung	
15-30 Minuten	
<i>Kriterien und Arbeitsblätter werden gemeinsam durchgesprochen, der Lebensmittel-Check wird erklärt.</i> 	<u>Material</u> mitgebrachte Produkte bzw. Verpackungen Beilage „Arbeitsblatt: Essen für einen kleineren ökologischen Fußabdruck“, Beilage „Infoblatt: Gütezeichen für Lebensmittel“ Auf Gruppentischen zu 4-6 Kindern werden die mitgebrachten Lebensmittel und Verpackungen aufgeteilt und platziert. Der Einstieg kann über folgende Fragen erfolgen: Wer von euch weiß genau über sein Essen/seine Jause Bescheid: welche Zutaten sind drin, woher kommen diese, wie weit war der Transport, wie fair wurden die Menschen entlohnt ... Worauf kannst du achten, wenn du möchtest, dass dein Essen gesund, umweltfreundlich und fair hergestellt wird? Gemeinsam werden Kriterien dafür gesucht. Da Kinder oft Begriffe vom Namen her kennen, deren Bedeutung dann doch nicht so klar ist, ist eine Begriffsklärung gut. Die Begriffe bio, fair, regional, saisonal ... werden auf die Tafel geschrieben und gemeinsam Erklärungen dazu gesucht. Anschließend werden das Arbeitsblatt „Essen für einen kleineren ökologischen Fußabdruck“ sowie das Infoblatt „Gütezeichen für Lebensmittel“ ausgeteilt. Beide Blätter werden kurz durchgesprochen und die Arbeitsaufträge am Arbeitsblatt von den Gruppen durchgeführt.
Lebensmittel-Check	
20-30 Minuten	
<i>Die Lebensmittel werden nach den Kriterien am Arbeitsblatt bewertet.</i> 	<u>Material</u> Beilage „Arbeitsblatt: Lebensmittel-Check“ Das Arbeitsblatt wird ausgeteilt, die Bewertungstabelle des Arbeitsblattes auf die Tafel übertragen und 1-3 Produkte als Beispiel gemeinsam bewertet. Gemeinsam wird überlegt, wie Informationen zu den Kriterien zu finden sind. Danach suchen sich die Gruppen 4-6 der mitgebrachten Lebensmittel bzw. Verpackungen aus und versuchen, diese selbstständig zu bewerten. Dabei werden sie manchmal keine

verbindlichen Anhaltspunkte finden, in dem Fall gibt es vorerst keinen Punkt dafür oder die Gruppe entscheidet, dass der Punkt aufgrund anderer Informationen vergeben wird (Ich weiß, dass mein Onkel die Äpfel nicht spritzt.). Auch in der Realität ist es oft schwierig, Informationen zu bekommen.

Zusammenfassung und Siegerehrung

15-30 Minuten

Die Ergebnisse aller Gruppen werden zusammengefasst und die erworbenen Erkenntnisse nachbesprochen.

	MÜSLI	MILCH	APFEL			
BIO	1					
FAIR						
FRISCH		1	1			
GENTECHNIKFREI	1	1				
SÄISONAL			1			
REGIONAL		1	1			
R. VERPACKT	1		1			
VEGETARISCH	1	1	1			
VEGAN	1		1			
VOLLWERTIG						
ZUSATZPUNKTE			2			
SUMME	5	4	8			

Material

ausgefüllte Arbeitsblätter

Die Ergebnisse der Schüler:innen werden gemeinsam in die Tabelle auf der Tafel eingetragen und anschließend die vergebenen Punkte für jedes Lebensmittel addiert. Welches Lebensmittel hat die meisten Kriterien erfüllt und ist am nachhaltigsten? Das Siegerprodukt wird ermittelt und in Form einer Siegerehrung geehrt. Es kann auch ein Siegerfoto gemacht werden.

Gemeinsam wird nochmal zusammengefasst, welche Kriterien ein nachhaltiges Produkt ausmachen. Warum hat das Siegerprodukt die meisten Punkte erhalten?

Die Schüler:innen können auch aufgefordert werden, sich zu überlegen, wie sie das Gelernte weitergeben können: zB Infoblätter mit Kriterien und Gütesiegeln für Mitschüler:innen oder Eltern erstellen, Befragung und Bewertung des Schulbuffets etc. Auch kann der Lebensmittel-Check als Aufgabe für zuhause mit weiteren Produkten durchgeführt werden.

Beilagen

- ▶ Arbeitsblatt: Essen für einen kleineren ökologischen Fußabdruck
- ▶ Infoblatt: Gütezeichen für Lebensmittel
- ▶ Arbeitsblatt: Lebensmittel-Check

Weiterführende Themen

- ▶ Ernährung weltweit - globale Zusammenhänge
- ▶ Schulgarten/Gemeinschaftsgarten
- ▶ Schulbuffet, Schulküche: Angebots-Check
- ▶ Lebensmittelverschwendung

Weiterführende Informationen

UBZ-Angebote zum Thema Footprint

- Footprint-Aktivbox
Praxismaterialien zum kostenlosen Verleih für steirische Schulen und Institutionen
www.ubz.at/praxiskoffer
- Schul-Aktionstage
Wir kommen an Ihre Schule und arbeiten mit Ihrer Klasse zu den Themen „Ökologischer Fußabdruck“ bzw. „Die 17 globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs)“.
www.ubz.at/footprint

ZEICHEN-TRICKS Update 2022. Der Gütezeichen-Guide für Lebensmittel von Greenpeace in Österreich
Ratgeber, in dem die wichtigsten Gütesiegel im Lebensmittelbereich hinsichtlich Vertrauenswürdigkeit, Umweltauswirkungen, Sozialkriterien sowie Tierschutz bewertet werden.
<https://greenpeace.at/ratgeber/guetezeichen/>

Links

- www.footprint.at: Website mit Informationen rund um den ökologischen Fußabdruck
Wien. Plattform Footprint - Verein zur Förderung des Bewusstseins für den ökologischen Fußabdruck (Hrsg.)
- www.mein-fussabdruck.at: Österreichischer Online-Fußabdruck-Rechner
Wien. Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (Hrsg.)



Noch Fragen zum Thema?

Dipl.-Päd. in Sabine Baumer
Telefon: 0043-(0)316-835404-5
sabine.baumer@ubz-stmk.at



www.ubz-stmk.at

Essen für einen kleineren ökologischen Fußabdruck

klimaschonend, fair, nachhaltig, gesund

So kannst du auf Nachhaltigkeit bei der Ernährung schauen:

Gesund essen und dabei wenig Rohstoffe und Energie verschwenden! Öfter vegetarische/vegane, biologische, saisonale, regionale, frische, gesunde, gentechnikfreie und fair produzierte Produkte kaufen. Auf ressourcenschonende Verpackung achten und nichts unnötig wegwerfen.

Für gesunde, umweltfreundliche, faire Ernährung gibt es wichtige Kriterien:

bio	aus kontrolliert biologischem Anbau, ohne chemische Schädlingsbekämpfung, ohne Kunstdünger, gentechnikfrei und mit artgerechter Tierhaltung
fair	faire Arbeitsbedingungen für Produzent:innen aus ärmeren Ländern (mit Fair Trade-Logo) oder regionale Produkte aus der Umgebung
frisch	möglichst unverarbeitet, d. h. kein Halbfertig- oder Fertigprodukt und auch nicht konserviert und tiefgekühlt
gentechnikfrei	ohne Veränderung der Grundeigenschaften der Pflanzen oder Tiere
saisonal	was in der jeweiligen Jahreszeit im Freien unter der Sonne wächst
regional	was bei uns bzw. in der Nähe wächst und damit Transportkilometer spart und Arbeitsplätze schafft
ressourcenschonend verpackt	keine Dosen, nicht aufwendig in Plastik verpackt, abfallvermeidend, keine Einwegverpackungen
vegetarisch	ohne Fleischprodukte (Obst, Gemüse und Getreide brauchen viel weniger Ressourcen zum Wachsen als Tiere)
vegan	gänzlich ohne tierische Bestandteile (auch keine Milch, keine Eier ...)
vollwertig	wo der volle Wert des Lebensmittels erhalten bleibt, zB bei Vollkorngetreide

- Finde zu jedem dieser Kriterien ein Beispiel für ein Lebensmittel. An welchen Merkmalen erkennst du es?
- Mach den Lebensmittel-Check! Je mehr dieser Kriterien bei einem Lebensmittel/Nahrungsmittel zutreffen, umso gesünder, umwelt-, tier- und menschenfreundlicher ist es.

Gütezeichen für Lebensmittel

Was sagen dir diese Zeichen?

Produkte werden mit verschiedensten Siegeln gekennzeichnet. Was sagen sie aus?

	Dieses Zeichen sagt aus, dass die Verpackung wiederverwertet werden kann, wenn sie getrennt gesammelt wird. Das Zeichen sagt nichts über das Produkt aus.		Dieses Zeichen sagt aus, dass das Produkt garantiert gentechnikfrei ist. Bei tierischen Erzeugnissen dürfen auch keine gentechnisch veränderten Futtermittel verwendet werden. Alle Bio-Lebensmittel sind auch ohne diese Kennzeichnung gentechnikfrei.
	Das MSC-Zeichen sollte Fische aus nachhaltigem Fischfang kennzeichnen. Das Zeichen ist sehr umstritten.		Mit dem Fairtrade-Zeichen werden Produkte gekennzeichnet, bei deren Produktion darauf geachtet wird, dass es für die Menschen faire Arbeitsbedingungen gibt.
	Das ist das Bio-Zeichen, das von der AMA vergeben wird. Der rote Rand zeigt, dass die Rohstoffe zu mind. 70 % aus Österreich kommen.		Das europäische Bio-Zeichen kennzeichnet Lebensmittel, deren landwirtschaftlichen Zutaten zu mindestens 95 % aus Bio-Landwirtschaft stammen. Seit 2010 müssen alle verpackten Bio-Lebensmittel in der EU mit diesem Zeichen versehen sein.
	Das ist das staatliche Bio-Zeichen für Deutschland. Du findest es auch bei uns auf vielen Produkten.		Das AMA-Gütesiegel steht für österreichische Produkte mit hohen Qualitätsanforderungen. Es ist aber KEIN Bio-Zeichen.
	Das ist das Zeichen des Bio-Austria Verbandes für Produkte aus bäuerlichen Bio-Betrieben.		Produkte mit dem Demeter-Zeichen sind Bio-Produkte, die nach der biologisch-dynamischen Landwirtschaft produziert werden. Die Richtlinien sind sehr streng.
	Verschiedene Supermärkte und Firmen haben eigene Bio-Zeichen mit unterschiedlich starken Kriterien. Zusätzlich muss immer auch das EU-Bio-Siegel auf der Verpackung sein.	Welche weiteren Zeichen findest du? Was sagen sie aus?	
	Auf dem maschinenlesbaren Strichcode werden für die Scannerkassen Produkt und Preis sichtbar. Die ersten beiden Ziffern stehen für das Land, in dem die Nummer vergeben wurde.		

Eine umfangreiche Betrachtung von Gütesiegeln und Marken gibt es in der Broschüre von Greenpeace „ZEICHEN-TRICKS Update 2022“. Online verfügbar unter <https://greenpeace.at/ratgeber/guetezeichen/>.

Lebensmittel-Check

Lebensmittel und Verpackungen unter der Lupe

Teilt die Lebensmittel bzw. die Verpackungen der Lebensmittel unter euch auf.
Versuche das zu nehmen, was du gerne magst und häufig isst!

Finde heraus, wie viele der unten angeführten Kriterien auf die ausgewählten Lebensmittel zutreffen.

Trage in die Tabelle für jedes zutreffende Kriterium einen Punkt ein:

Du kannst auch 1-2 Zusatzpunkte vergeben: zB von kleinen Anbieter:innen/Direktvermarkter:innen, aus dem eigenen Garten, vom Bauernmarkt ...

Lebensmittel					
bio					
fair					
frisch					
gentechnikfrei					
saisonal					
regional					
ressourcenschonend verpackt					
vegetarisch					
vegan					
vollwertig					
Zusatzpunkte					
Summe					

- Welche Lebensmittel erfüllen die meisten Kriterien?
Das sind auch im Gesamten betrachtet die umweltfreundlichsten und gesündesten.

Am meisten Punkte hat (haben):