26. Tag der gesunden Ernährung

Der 26. Tag der gesunden Ernährung steht unter dem Motto ȝNachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!ȝ. Regionalität und Saisonalität sind bei der Lebensmittelauswahl zwei wichtige Kriterien, um sich nachhaltig zu ernähren. ȝWas wir essen und trinken wirkt sich nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt, Wirtschaft und die sozialen Verhältnisse aus. Daher ist es der Landesregierung ein zentrales Anliegen, Verbraucherinnen und Verbraucher für eine nachhaltige, ausgewogene und genussvolle Ernährung zu sensibilisieren. Dieses wichtige Thema zieht sich wie ein roter Faden auch durch unsere baden-württembergische Ernährungsstrategie (PDF)ȝ, sagte der Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und …

Der 26. Tag der gesunden Ernährung steht unter dem Motto ȝNachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!ȝ. Regionalität und Saisonalität sind bei der Lebensmittelauswahl zwei wichtige Kriterien, um sich nachhaltig zu ernähren.

ȝWas wir essen und trinken wirkt sich nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt, Wirtschaft und die sozialen Verhältnisse aus. Daher ist es der Landesregierung ein zentrales Anliegen, Verbraucherinnen und Verbraucher für eine nachhaltige, ausgewogene und genussvolle Ernährung zu sensibilisieren. Dieses wichtige Thema zieht sich wie ein roter Faden auch durch unsere baden-württembergische Ernährungsstrategie (PDF)ȝ, sagte der Minister für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz, Peter Hauk, am Montag, 6. März 2023, mit Blick auf den Tag der gesunden Ernährung am 7. März 2023.

Wie wichtig es ist, nachhaltig zu essen und zu trinken, werde Kita- und Schulkindern in Baden-Württemberg bereits über die bundesweit einzigartige Landesinitiative ›Bewusste Kinderernährung‹ (BeKi) vermittelt. Jedes Jahr beteiligen sich mehr Grundschulen und Kitas auch am Schulprogramm der Europäischen Union (EU) und integrieren frische, unverarbeitete Lebensmittel in den Schul- und Kitaalltag. An weiterführenden Schulen können sich zudem Jugendliche zu Schülermentoren ›Nachhaltig essen‹ ausbilden lassen und so den Schulalltag aktiv nachhaltig mitgestalten. Über das nachhaltige Veranstaltungskonzept #easyfoodbw lernen junge Erwachsene, wie sie sich nachhaltig, genussvoll und gesundheitsfördernd ernähren können.

Vorträge, Workshops und weitere Formate zur gesunden Ernährung

Darüber hinaus bieten die 35 Landratsämter sowie die vier Ernährungszentren im Land ganzjährig Vorträge, Workshops und weitere Formate, um Verbraucherinnen und Verbrauchern zu vermitteln, wie sie eine nachhaltige, ausgewogene und genussvolle Ernährung abwechslungsreich und praxisorientiert umsetzen können.

›Sich nachhaltig zu ernähren ist gar nicht so schwer, denn im Alltag bieten sich dazu viele Möglichkeiten. Mit dem Kauf von regionalen und saisonalen Produkten werden nicht nur die Transportwege auf ein Mindestmaß reduziert, sondern auch die heimische Landwirtschaft unterstützt. Die Lebensmittel sind außerdem besonders frisch und optimal gereift. So stehen auch im Mittelpunkt der Regionalkampagne ›Natürlich. VON DAHEIM‹ nachvollziehbare und transparente Wertschöpfungsketten. Das Qualitätszeichen Baden-Württemberg (QZBW) und das Biozeichen Baden-Württemberg (BIOZBW) sind verlässliche Wegweiser für Verbraucherinnen und Verbraucher um hochwertige Lebensmittel aus Baden-Württemberg erkennen zu können‹, so Minister Hauk.

Zusätzlich setzt sich die Landesregierung dafür ein, den Ökolandbau weiter zu stärken und auszubauen. Die zwischenzeitlich 14 Biomusterregionen sind ein wichtiger Katalysator, um den Bioanteil in Baden-Württemberg bis 2030 auf bis zu 40 Prozent zu erhöhen. Die am Projekt ›Bio in der Gemeinschaftsverpflegung in Bio-Musterregionen‹ beteiligten Regionen gehen dabei als Leuchttürme voran.

Gemeinschaftsverpflegung als effektiver Hebel für nachhaltige Ernährung

›Ein besonders effektiver Hebel für die Verankerung einer nachhaltigen Ernährung ist in der Gemeinschaftsverpflegung zu sehen‹, erläuterte der Minister. Im Auftrag des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz hat das Landeszentrum für Ernährung bereits mehrere Modellprojekte unter anderem in Betrieben, Schulen oder auch Senioreneinrichtungen durchgeführt. Auf Grundlage der Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), wird die Verpflegung unter anderem mit einem höheren Anteil regional und ökologisch erzeugter sowie fair gehandelter Produkte und durch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung optimiert. Auch die Landeskantinen gehen mit gutem Beispiel voran.

›Gerade bei der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ist noch viel Luft nach oben. Halten Sie Ihre Vorratshaltung im Blick und kaufen Sie nur das ein, was Sie auch wirklich essen. Sollte doch mal etwas übrig bleiben, können Lebensmittel über verschiedene Küchentechniken haltbar oder zu leckeren Resterezepten verarbeitet werden. Und sollte ein Lebensmittel das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben: Vertrauen Sie auf Ihre Sinne. Sie helfen Ihnen zu beurteilen, ob das Lebensmittel noch verzehrfähig ist. Auf unserer Lebensmittelretter-Seite finden sich viele weitere Tipps und Anregungen‹, so Minister Hauk.

Bereits zum 26. Mal veranstaltet der Verband für Ernährung

und Diätetik e.V. (VFED) den ȝTag der gesunden Ernährungȝ. Mit diesem Aktionstag soll die Bevölkerung auf die Bedeutung einer gesunden Ernährung aufmerksam gemacht werden. Das diesjährige Motto lautet ȝNachhaltige Ernährung: Regional, saisonal, fair, umweltschonend: gesund und lecker!ȝ.

Inspiriert von Landesregierung BW

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de