

# GenussRegion

ESSEN UND TRINKEN MIT VERSTAND

NR. 1 | 2014

**NEU**

Jetzt mit Saisonkalender  
zum herausnehmen



**Was machen  
Lebensmittelkontrolleure?**



**Profiköche aus der Region  
verraten ihre Lieblingsrezepte**



**Bio-Landwirtschaft aus der  
Region für die Region  
auf Gut Hebscheid**



**Unsere drei  
Gewinner  
stellen ihre  
Rezepte vor**



**Verpackungen:  
was steht  
drauf und was  
steckt drin?**

**StädteRegion  
Aachen**

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

„Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen.“ Was der Literatur-Nobelpreisträger George Bernard Shaw vor 100 Jahren gesagt hat, gilt bis heute. Dabei ist Essen längst mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Schon allein die Nahrungszubereitung wird immer öfter zum Event, nicht selten sogar zur Show. Essen und Trinken haben dementsprechend eine hohe Bedeutung in unserem Leben und nicht zuletzt entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Denn Lebensmittel, die direkt aus der Region stammen, sind nicht nur besser für den Klimaschutz, sondern einfach auch frischer, schmackhafter und gesünder.

Lebensmittel überprüfen unsere Lebensmittelkontrolleure Tag für Tag auf höchstem Niveau. Gesundes Essen von Anfang an: Dieses Motto gilt sowohl in den Kindertagesstätten, wie auch beim Modellprojekt des Gesundheitsamtes „AGIL“. In der ersten Ausgabe der „GenussRegion“ lesen Sie, welche weiteren Aspekte die StädteRegion zur gesunden Ernährung beiträgt. Besonders unterhaltsam wird das Magazin durch die vielen Rezeptideen - seien sie von regionalen Spitzenköchen, von Prominenten oder auch den Gewinnern unseres Wettbewerbs. Der praktische Saisonkalender ist zudem ein hilfreicher Wegweiser für den täglichen Einkauf von Obst und Gemüse.

Beim Lese-„Genuss“ wünsche ich Ihnen viel Spaß.



Helmut Etschenberg  
Städteregionsrat

StädteRegion Aachen S 13  
Öffentlichkeitsarbeit, Zollernstr. 10, 52070 Aachen

genussregion@staedteregion-aachen.de  
www.staedteregion-aachen.de



- Informationen
- Rezepte
- Regionale Themen

## 04 GESUNDE ERNÄHRUNG

Von klein auf, am Beispiel der Kitas in der StädteRegion

## 06 LEBENSMITTELKONTROLLE

Interview mit Dr. Heyde vom Amt für Veterinärwesen und Verbraucherschutz

## 08 REGIONALE PROFIKÖCHE

Drei Profiköche und bekannte Persönlichkeiten aus der Region verraten ihre Lieblingsrezepte

## 12 HIER KOCHT DIE REGION

Unsere Gewinner-Rezepte

## 14 AGIL

Aktiver Gesünder Is(s)t Leichter

## 16 SAISONKALENDER

Obst und Gemüse zur richtigen Zeit kaufen

## 18 REGIONALE PRODUKTE

Wertschöpfung bleibt in der Region

## 20 BIO-LANDWIRTSCHAFT

Aus der Region für die Region auf Gut Hebscheid

## 22 HAUSMITTEL

Das Heilwissen der Landfrauen

## 24 WEGWERFGESELLSCHAFT

Das Mindesthaltbarkeitsdatum und seine Tücken

## 26 KLIMASCHUTZ SCHMECKT

Tipps für eine gute Ernährung, die das Klima im Blick hat

## 27 BILDUNGSGANG KOCH

Die Käthe-Kollwitz-Schule bildet die Köche von morgen aus

## 28 VERPACKUNGEN

Was steht drauf und was steckt drin?

## 30 DER SIEGEL DSCHUNGEL

Bio und Fair. Was steckt dahinter?



Gesunde Ernährung in den Kitas der StädteRegion

# ERST HÄNDE WASCHEN UND ZÄHNE PUTZEN RUNDEN DAS MITTAGESSEN AB

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistig-seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Diese Definition der Weltgesundheitsorganisation wird noch durch die Zusätze persönliche Verantwortung jedes Einzelnen, Umweltbedingungen und gesellschaftspolitische Verhältnisse in den Kindertageseinrichtungen der StädteRegion Aachen ergänzt. In den Kitas wird ganz selbstverständlich auf die Ernährung geachtet.



„In dem Wissen, dass eine frühe Beeinflussung von Einstellung, Haltungen und Lebensweisen wirksamer sind als spätere Korrekturen, setzen die Kindertageseinrichtungen in Trägerschaft der StädteRegion Aachen Erfahrungen von Körper- und Gesundheitsvorsorge in ihrer täglichen Arbeit und in speziellen Projekten um“, erzählt Annelene Erler vom Team Kindertagesbetreuung der StädteRegion. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um die Stärkung des Körperempfindens und um Selbstbestimmung über den eigenen Körper, die Gestaltung der Mahlzeiten und die Grundbegriffe der gesunden Ernährung. Grundlage für die pädagogische Arbeit ist das trägerspezifische Erziehungs- und Bildungskonzept, nach dem die Erzieherinnen arbeiten. Darin festgehalten sind die Anforderungen, die das Kind erst unter Anleitung und später alleine, erfüllen sollte. So soll das Kind beispielsweise den Gesundheitswert einiger Speisen kennen, Lebensmittel anhand ihres Aussehens benennen, es soll selbstständig essen und trinken, selbstständig Essenswünsche äußern, sein Sättigungs- und Hungergefühl wahrnehmen und mit Genuss essen. Es soll in der Lage sein, sich selbstständig ein Getränk einzugießen, selbstständig sein Essen auf den Teller zu füllen, es soll Geschicklichkeit bei der Benutzung der Essutensilien beweisen, Besteck und Geschirr benennen, Frühstück-, Mittag- und Abendessen unterscheiden, den Tisch decken und dabei das zur Verfügung stehende Geschirr richtig benutzen. Es soll Freude an hauswirtschaftlichen Tätigkeiten entwickeln.

## Wie wird das umfangreiche Konzept im Alltag umgesetzt?

Schon seit 15 Jahren bietet das Familienzentrum Sonnenschein Im Kirchwinkel in Baesweiler den Kindern das gesunde Frühstück. Morgens um 7 Uhr wird in der 4-gruppigen Einrichtung mit 65 Kindern Gemüse und Obst geschnitten und gemeinsam mit verschiedenen Brotsorten, Wurst und Käse und zweimal wöchentlich mit Eiern in Buffetform angeboten. Zusätzlich gibt es Müsli. An Getränken stehen Apfelschorle, Mineralwasser, Milch, Kakao und Tee zur freien Verfügung. „Da bei uns täglich zwischen 30 und 40 Kinder zu Mittag essen, bekommen wir das von einem Catering Service geliefert. Wenn es personell möglich ist, kochen wir einmal in der Woche gemeinsam mit den Kindern. Im Herbst gibt es dann schon mal Kürbissuppe und Apfelpfannkuchen“, erzählt die Leiterin Maria Goertz. Eine ihrer Kolleginnen ist die „hauswirtschaftliche Fachkraft“. Sie kocht gemeinsam mit den Kindern und für sie.

Anders ist das im Kindergarten Schulstraße in Simmerath-Kesternich. Da ist ein Beitrag zur gesunden Ernährung der wöchentliche Müslitag, an dem in der Kita ein vollwertiges, gesundes Müsli hergestellt wird, mit Joghurt, Milch, frischem Obst und bei Bedarf Honig. Dazu wird ein Tisch einladend hergerichtet, auf dem die Kinder verschiedene Müslisorten und die restlichen Zutaten finden. „Außerdem gibt es in größeren Abständen Projekte zur gesunden Ernährung, in denen wir selbst mit einer Getreidemühle Körner mahlen, damit die Kinder so den Unterschied vom Industriemehl und Vollwertmehl begreifen können. Aus dem Mehl wird anschließend Brot gebacken“, beschreibt Leiterin Eva Johnen. Im Herbst haben die Erzieherinnen und die Kinder gemeinsam Äpfel gesammelt, um den Kindern danach anhand einer Saftpresse zu zeigen, wie der Apfelsaft entsteht, den sie im Geschäft kaufen können. „Nur mit dem Unterschied, dass dieser viel gesünder ist, weil er mit Schale gepresst ist und somit ballaststoffreicher ist, als der Apfelsaft im Discounter“, berichtet die Leiterin.

Auch in der kleinen eingruppigen Einrichtung des Rurseeverbundes in



Frisches Gemüse ist generell reich an Nährstoffen, aber arm an Säuren. Das ist gut für unsere Gesundheit – und für den Zahnschmelz.

Simmerath-Woffelsbach funktioniert die Anleitung zur gesunden Ernährung. Einmal wöchentlich bereiten die Erzieherinnen mit den Kindern im Alter zwischen 2 und 6 Jahren ein gesundes Frühstück zu. Jedes Kind trägt mit dazu bei und bringt an diesem Tag etwas für dieses außergewöhnliche Frühstück mit. Dann gibt es Rohkost, Obst, Müsli, Wurst- und Käsebröte sowie Milch, Schorle, ungesüßten Tee und Sprudel. „Mit den Kindern putzen und schneiden wir die Früchte und schmieren Brote. An diesem Tag frühstücken wir gemeinsam in großer Runde am schön gedeckten Tisch“, erzählt Angelika Lutterbach, die pädagogische Leiterin der Kita. Dann wählen die Kinder selber aus, was sie essen möchten. Sie können so oft nach nehmen wie sie möchten und hungrig sind, aber in kleinen überschaubaren Mengen, weil nichts weggeworfen werden soll. „Nach jeder Mahlzeit putzen die Kinder ihre Zähne im Kindergarten. Vor der Zubereitung, vor und nach dem Essen waschen wir die Hände“, betont Angelika Lutterbach mit Blick auf die Hygiene, die wie selbstverständlich in die Erziehung integriert wird.

In der integrativen Kita Kletterkiste Strauch achten die meisten Eltern täglich auf ein gesundes Frühstück, bestehend aus Brot, Wurst, Käse und Rohkost. „Einmal im Monat bereiten wir ein gesundes Frühstück, aufgebaut als Buffet, mit den Kindern zu. Dafür bringt jedes Kind eine kleine Portion mit: Wurst oder Käse, Graubrot oder Schwarzbrot, manchmal Körnerbrötchen, Rohkost und Obst nach Wahl des Kindes. Dazu trinken wir Sprudel und Tee“, sagt die stellvertretende Leiterin Agnes Polzin. Am Nachmittag gibt es für die Ganztagskinder einen Obst- und Rohkost-Snack. „Auf den Kindergeburtstagen verzichten wir auf Süßigkeiten. Die Eltern backen einen Trockenkuchen oder schmieren kleine Brote, belegt mit Rohkost“, erzählt sie. Einmal jährlich findet eine Kariesprophylaxe statt, die von Mitarbeiterinnen des Gesundheitsamtes durchgeführt wird. Die Zahnpflege ist längst in den Alltag der Kindertagesstätte integriert.



## Aufgaben der StädteRegion

# WAS MACHEN LEBENSMITTELKONTROLLEURE?



*Interview mit Dr. Peter Heyde* Die Mitarbeiter des Amtes für Veterinärwesen und Verbraucherschutz – Lebensmittelkontrolleure, Fachassistenten und Tierärzte – sorgen da für Sicherheit, wo es um Lebensmittel geht. Anforderungen sind: Nahrungsmittel dürfen nicht verdorben sein. Überall da, wo mit ihnen gearbeitet wird, muss es sauber sein. Außerdem müssen die Kühltemperaturen stimmen und Keime dürfen nicht zu ihnen gelangen. Deshalb sind die Mitarbeiter des Amtes für Veterinärwesen und Verbraucherschutz ständig unterwegs und haben nur eines im Sinn: Die Verbraucher zu schützen. **Dr. Peter Heyde** ist der Leiter des Amtes, das in der StädteRegion angesiedelt ist. Er sprach mit uns über Aufgaben, Herausforderungen, Fingerspitzengefühl und darüber, wie sicher sich die Verbraucher fühlen können.

**Die Lebensmittelüberwachung ist in Deutschland beim Bund, den Ländern und den Kommunen angesiedelt. Die Mitarbeiter ihres Amtes überwachen in der StädteRegion ca. 5.500 Betriebe, die direkt mit Lebensmitteln zu tun haben. Von der Bäckerei bis zur Metzgerei, vom Kiosk zum Lokal des Sternekochs bis hin zum Supermarkt. Wie kontrollieren Sie?**

**Dr. Peter Heyde:** Die Lebensmittelüberwachung steht auf drei Säulen. Da ist zum einen die Lebensmittelkontrolle, die von unseren Mitarbeitern in jedem Betrieb durchgeführt wird. Die Häufigkeit der Überwachung erfolgt nach einer Risikobewertung, was bedeutet, dass Betriebe mit leicht verderblichen Waren öfter kontrolliert werden. Finden wir Beanstandungen, müssen die sofort beseitigt werden. In schlimmen Fällen schließen wir den Betrieb sofort. Die Probenentnahme ist eine weitere Säule. Dabei nehmen wir jährlich ca. 3500 Proben von Fleisch- und Backwaren, von Lebensmitteln in Fertigpackungen, aber auch von Bedarfsgegenständen und Kosmetika. Die dritte Säule sind Verbraucherbeschwerden. Bis zu 100 Beschwerden gehen jährlich bei uns ein. Dann werden wir sofort tätig. Da beschwerten sich Gäste eines Restaurants über Übelkeit nach dem Essen, dass ein Blick in die Küche eines Restaurants verriet, dass die gewünschte Sauberkeit fehlte, dass Personal unsauber gekleidet war.

**Muss eine Verkäuferin Handschuhe tragen, wenn sie Brötchen anfasst oder wenn sie Fleisch abwägt?**

**Dr. Peter Heyde:** Der Gesetzgeber schreibt vor, dass die Hände immer sauber sein müssen. Deshalb müssen sie nach jeder auch leichten Verunreinigung gereinigt werden. Daher muss immer ein Handwaschbecken dort vorhanden sein, wo verzehrfertige Lebensmittel in die Hand genommen werden. Nicht nur in Bäckereien und Metzgereien, auch in Wochenmarktständen, wo mit solchen Lebensmitteln gearbeitet wird. Handschuhe können nicht gefordert werden.

**„Wir können jederzeit über vorgeschriebene Ketteninformationen den Weg von Lebensmitteln rückverfolgen und erfahren, wer es in den Produktionsstufen be- oder verarbeitet hat.“**

**Beherrschen Lebensmittelskandale die Medien, sind die Menschen sensibilisiert und haben Angst, etwas zu kaufen, was krank macht. Wieso greifen die Maßnahmen des Verbraucherschutzes sofort?**

**Dr. Peter Heyde:** Wir können jederzeit über vorgeschriebene Ketteninformationen den Weg von Lebensmitteln rückverfolgen und erfahren, wer es in den Produktionsstufen be- oder verarbeitet hat. So konnte genau die Herkunft und der Verbleib des Fleisches beim zurückliegenden „Pferdefleischskandal“ festgestellt werden. Zu Rindfleisch deklariertes Pferdefleisch wurde bei routinemäßigen Kontrollen festgestellt. Über ein Schnellwarnsystem der Europäischen Gemeinschaft wurden alle beteiligten Stellen, also die Veterinärbehörden der Kommunen, der Länder und des Bundes informiert.



**Grundsätzlich ist es so, dass jeder Unternehmer, der in der Nahrungsmittelkette ein Lebensmittel herstellt, die Rückverfolgbarkeit sicherstellen muss. Wie ist der Ablauf?**

**Dr. Peter Heyde:** Dies kann durch die Vergabe einer Chargennummer geschehen. Mit dieser Kennung besteht die Möglichkeit, illegal umgekennzeichnetes Pferdefleisch bis zum Ausgangspunkt zurückzuverfolgen. Es ist möglich die Verantwortlichen von der Verkaufsstelle über den Versand, zur Zerlegung, zur Schlachtstätte bis hin zum Stall zu ermitteln. Letztendlich können wir genau sagen, wo das Tier herkommt, wo es geboren wurde, wo es gemästet und wo es geschlachtet wurde. Sollte die Herkunft eines Lebensmittels, aus welchen Gründen auch immer, nicht möglich sein, muss es grundsätzlich aus dem Verkehr genommen werden. Je nach Umfang und Verantwortlichkeit wird dann auch der Betrieb geschlossen.

**Oberstes Gebot für Sie ist, dass Menschen durch einen Lebensmittelverzehr nicht krank werden dürfen. Wenn der Verbraucher hört, dass Giftstoffe im Obst oder Gemüse sind, dass Rückstände von Medikamenten im Fleisch sind, wenn es auf dem Teller liegt, kann das stimmen?**

**Dr. Peter Heyde:** Wenn ein Tier geschlachtet wird, dürfen keine Rückstände mehr von Antibiotika oder von anderen Masthilfsmitteln im Tier sein. Es werden von 0,5 Prozent aller Schlachttiere Proben genommen: Worauf die Proben untersucht werden, legt jedes Jahr von neuem der Bund fest. So können wir den unermüdlichen illegalen Machenschaften auf die Spur kommen. Wird bei Untersuchungen festgestellt, dass sich ein Betrieb über die Vorschriften, die in Richtlinien der EU festgesetzt sind, hinweg gesetzt hat, kann sein Betrieb gesperrt werden. Das wissen Landwirte. Ich gehe davon aus, dass kein Halter von Schlachttieren das Risiko eingeht und Tiere mit Rückständen von Medikamenten oder Masthilfsmitteln zur Schlachtung bringt.

**Die StädteRegion gibt im Jahr 900.000 Euro für Lebensmittelproben aus. Selbst in Zeiten knapper Kassen wird an diesem Topf nicht gekürzt. Warum ist das so?**

**Dr. Peter Heyde:** Die Anzahl an Lebensmittelproben ist gesetzlich mit 5,5 Proben pro 1000 Einwohner festgelegt. Die Kosten dafür trägt die zuständige Lebensmittelüberwachungsbehörde, also die StädteRegion Aachen für ihr Gebiet. Diese Gelder sind gut angelegt, weil die Bürger der StädteRegion Aachen und natürlich auch anderer Kommunen die Gewissheit haben, mit sicheren Lebensmitteln versorgt zu werden.



Regionale Profiköche im Blick

# GENUSS VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Nicht nur drei Profiköche aus Monschau, Eschweiler und Alsdorf haben uns ihr Lieblingsrezept aus regionalen Zutaten verraten, Bürgermeisterin Margareta Ritter (Monschau) und Städteregionsrat Helmut Etschenberg können mit ihren regionalen Lieblingsrezepten im Geschmackstest durchaus mithalten.

Aber probieren Sie selbst! Viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.



**Klaus Zimmermanns,**  
Restaurant-Hotel  
Hubertusklause,  
Monschau



Fotos: Yvonne Kirch

## Zutaten

Für 8 Portionen

### Rehrücken

4 bratfertige Rehrückenmedaillons á 200 g  
30 g Butter  
1 Ei  
200 g Haselnüsse gehackt  
100 g Weißbrotbrösel  
Olivenöl zum Braten

### Rosenkohlmousse

400 g Rosenkohl  
50 g Butter  
50 g Speck mager  
50 g Zwiebeln fein gehackt  
50 ml Brühe

### Rotkohl

1 Rotkohl (750 g)  
1 El Butter  
2 Zwiebeln  
Salz  
Pfeffer  
3 El Johannisbeergelee  
1 Lorbeerblatt  
3 Wacholderbeeren  
500 ml Gemüsebrühe  
200 g Äpfel  
1 TI Speisestärke  
2 El Rotweinessig

### Herzoginkartoffeln

1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
Salz  
Muskat  
2 EL Butter  
4 Eigelb  
2 EL Milch

## Rehrücken unter Haselnusskruste, dazu Rosenkohlmousse, Rotkohl und Herzoginkartoffeln

### Zubereitung:

**Rehrücken** Aus Butter, Weißbrotbrösel, Haselnüssen eine Kruste herstellen. Die Medaillons würzen und scharf von beiden Seiten anbraten. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Die Rehrückenmedaillons aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech setzen und mit der Kruste belegen. Anschließend bei 180°C für 6 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

**Rosenkohl** waschen und fein hacken. Danach in einem Topf mit Speck und Zwiebeln andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen und einkochen lassen.

**Rotkohl** putzen, äußere abstehende Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk herauschneiden. Viertel quer in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln fein würfeln. Butter erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Rotkohl zugeben und 5 Min mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Johannisbeergelee würzen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Gemüsebrühe zugeben, zugedeckt 20 Min. garen. Inzwischen Äpfel schälen, entkernen und 1 cm groß würfeln. Zum Rotkohl geben und weitere 10 Min. garen. Speisestärke mit Rotweinessig verrühren, unter den Rotkohl mischen und einmal unter Rühren aufkochen.

**Kartoffeln** für die Herzoginkartoffeln schälen, waschen und grob zerkleinern. Zugedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und zum Abdampfen ohne Deckel kurz wieder auf den Herd stellen.

Kartoffeln für die Herzoginkartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter und 3 Eigelb gut unterrühren. Mit Salz und etwas Muskat abschmecken. Ein Backblech für die Herzoginkartoffeln mit Backpapier auslegen. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Herzoginkartoffeln mit Abstand aufs Backpapier spritzen.

1 Eigelb und Milch verquirlen. Herzoginkartoffeln mit Hilfe eines kleinen Küchenpinsels vorsichtig mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen. Herzoginkartoffeln im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10-12 Minuten goldbraun backen.



Fotos: See-Gastronomie

### Zubereitung:

**Zwiebeln & Knoblauch** in Sonnenblumen Öl anbraten. Die geschälten **Kartoffeln** dazugeben und mit dem Fond aufgießen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und mit den Pürierstab aufschäumen. Aufkochen und abschmecken. Vom

Herd nehmen. Den **Parmesan**, sowie die geschlagene Sahne unter die Suppe rühren. Nun die Flüssigkeit in Suppenschälchen füllen und mit gestoßenem roten Pfeffer und Schnittlauch ausgarnieren.

**Tipp zum ausgarnieren:** „**Parmaschinken Chips**“ 2 Scheiben Parmaschinken zwischen Backpapier in der Mikrowelle für 2 min bei voller Leistung ausbacken & abkühlen lassen.



**Peter Casier,**  
See-Gastronomie  
Broichthal, Alsdorf

### Parmesan- schaumsuppe mit Parmaschinken Chips

#### Zutaten:

Für 4 Portionen

4 Zwiebeln, weiß  
4 Knoblauchzehen  
8 TI Sonnenblumenöl  
150 g geschälte Kartoffeln  
500 ml Gemüse- oder Geflügelfond  
100 ml Sahne  
100 ml geschlagene Sahne  
150 g fein geriebener Parmesankäse (Gran Pandano)  
4 TI Schnittlauch, fein geschnitten  
4 TI Pfefferkörner, rot  
4 Streifen Parmaschinken



**Margareta Ritter,**  
Bürgermeisterin von  
Monschau



### Winter- Sellerie-Suppe

#### Zutaten:

Für 4 Portionen

Messerspitze Butter  
2 kl. Zwiebeln  
1 Sellerieknolle  
1 ½ l Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Teelöffel Trüffelbutter  
Pfeffer  
Zubereitungszeit 50 min



### Zubereitung:

**Sellerieknolle** schälen, halbieren, in kleine Würfel schneiden, etwas Sellerieknolle zurücklegen. Zwiebeln klein hacken, in Butter glasig dünsten, Selleriewürfel hinzufügen und andünsten.

Mit aufgekochter **Gemüsebrühe** anfüllen, 45 min kochen lassen. Dann pürieren, mit **Kokosmilch** anfüllen, erneut pürieren, mit Pfeffer abschließend würzen.

**Besonderer Tipp:** Einen Teelöffel Trüffelbutter (z.B. von Meggle) anfügen. Mit etwas roh geriebener Sellerieknolle die Suppe aufgießen.

### Roastbeef unter der Parmesankruste mit roter Zwiebel- marmelade auf buntem Gemüsebett

#### Zutaten:

Für 4 Portionen

**Rote Zwiebelmarmelade**

2 EL Olivenöl  
500 g Zwiebel(n), rote, in Ringe geschnitten  
Salz, Pfeffer  
100 g Zucker  
1 Zweig/e Thymian  
1 EL Essig, (Rotweinessig) oder Balsamico  
100 ml Grenadine  
100 ml Rotwein, trocken  
50 ml Hühnerfond

**Parmesankruste**

300 g Parmesan  
2 EL Senf  
500 g Butter (handweich)  
200 g Paniermehl



### Zubereitung:

**Rote Zwiebelmarmelade:** Olivenöl erwärmen und die Zwiebeln darin anbraten. Salz, Pfeffer, Zucker, Thymian und Essig zugeben. Alles bei hoher Temperatur karamellisieren lassen. Mit Rotwein, Grenadine und Fond ablöschen und so lange reduzieren, bis es nach Marmelade aussieht. Abkühlen lassen und kühl lagern.

**Parmesankruste:** Die Zutaten für die Parmesankruste zu einer festen Masse verkneten. Das Roastbeef in ca. 180 g schwere Tranchen portionieren und in der Pfanne anbraten. Danach im Ofen bei 250°C für 5 Minuten garen. Anschließend die Parmesankruste ca. einen Zentimeter dick auf das Roastbeef streichen und nochmals für eine Minute in

den Ofen geben. Während das Fleisch gart, wird die Zwiebelmarmelade im Ofen erhitzt. Als „Fundament“ für das Fleisch können Sie, so wie auf dem Photo zu sehen, Paprika und Zucchini garen. Allerdings kann man auch „Gemüse der Saison“ nehmen. Als Beilage empfehlen wir leckere Rosmarinkartoffelchen oder Kartoffelgratin.



**Frank Lersch,**  
Lerschs Restaurant,  
Eschweiler



Foto: aachen attraktiv

### Gemischte Pilzpfanne auf Bandnudeln

#### Zutaten:

Für 4 Portionen

300 g gemischte Pilze (je nach Saison und Geschmack Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons oder, oder, oder ...)  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
75 g geräucherter Speck  
100 ml Weißwein (o. Brühe)  
200 ml Sahne  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
etwas Mehl  
200 g Bandnudeln (hausgemachte Nudeln finden Sie in zahlreichen Hofläden der Region)



### Zubereitung:

**Pilze** mit einem Pinsel möglichst trocken säubern, Stiele ggf. abschneiden und in Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden ...Wenn die Tränen getrocknet sind, die **Knoblauchzehe** und den **Speck** ebenfalls klein würfeln und in zwei Esslöffeln Öl leicht anbraten. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen (Deckel nicht vergessen, geht schneller und spart Ener-

gie). Die Pilze zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben – ggf. noch etwas Öl zufügen – und ca. 5 Min. andünsten. Mit **Weißwein** ablöschen (ich nehme meist 200 ml Weißwein - je 100 ml für die Pilzpfanne und den Koch) und weitere 5 Min. dünsten. **Nudeln** 7 Min. im Salzwasser kochen bis sie „al dente“ sind. Sahne in die Pilzpfanne geben und die Sahne 5 Min. reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Nach Geschmack noch etwas Weißwein oder Brühe hinzufügen. Zum abbinden einen Löffel Mehl und ein wenig Sahne verrühren und in die Pilzpfanne geben. Nochmals leicht aufkochen lassen. Die Nudeln abgießen und in tiefen Tellern anrichten, Pilze mit Sahnesauce drüber geben und dazu ein Glas kühlen Weißwein ... wenn der Koch noch etwas übrig gelassen hat!



**Helmut Etschenberg,**  
Städteregionsrat



Foto: StädteRegion Aachen

## UNSERE GEWINNER



**Jana Zenner**  
1. Platz Rezeptwettbewerb

### Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 Putenschnitzel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprika
- 3 Möhren
- 6 Champignons
- 1 Zucchini
- 2 Dosen Kokosmilch
- Basmati Reis
- Zum Würzen:
- Öl, Salz, Pfeffer, ein bisschen Curry, Soße süß/sauer, Soja Sauce, Gewürzmischung Bio: Curry

### Zubereitung:

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Danach schnetzeln. Im Wok ein bisschen Öl erhitzen, die geschnittene Zwiebel und den Knoblauch, der durch die Knoblauchpresse gedrückt wurde, kurz anbraten, dann das Putengeschnetzelte zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Soja Sauce würzen. Während das Fleisch brutzelt, gewaschene Paprika klein schneiden, geschälte Möhren in Streifen schneiden, Champignons putzen und schneiden, gewaschene Zucchini in dünne

Scheiben schneiden. Wenn das Geschnetzelte die gewünschte Farbe hat, das Fleisch aus dem Wok nehmen und das Gemüse ungefähr fünf Minuten im Wok weich werden lassen. Danach die Kokosmilch zufügen und wieder würzen: Mit Salz, Pfeffer, ein bisschen süß-saurer Soße und der Curry Gewürzmischung. Nach weiteren 5 Minuten das Fleisch wieder zufügen. Als Beilage gibt es Reis. Besonders lecker ist Basmatireis.

## ★ Unser Gewinnerrezept: „Janas Gesundes Essen mit Biozutaten aus der Region“



### Zutaten:

Für 4 Personen

- 500 g Nacken-Braten vom Eifelschwein
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Suppengrün

Gewürze:

- 1 TL Rosenpaprika, scharf
- 1 TL Gelbwurz
- 1 EL Ingwer
- 6 TL Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL geklärte Butter
- 0,5 l Wasser
- 1 Becher Crème fraiche
- Ggf. Säurebildner zum Abschmecken

Teigrollen

- 120 g Mehl
- 3 Eier
- 250 ml Milch-Wasser-Mischung
- 1 TL geklärte Butter
- Salz
- geklärte Butter zum Braten und frittieren

Blumenkohl-Blumen

- 1 Blumenkohl
- 100 g Michaelshofkäse, alt
- 3 EL geklärte Butter
- 1 kl. Glas Kapern
- Salz
- Insgesamt Garnitur nach Geschmack

## Aachener Weltbraten

### Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Flüssigkeit glatt rühren. Eier, geklärte Butter und Salz hinzufügen. Gut durchmischen (Rührgerät), mindestens 0,5h ziehen lassen. Pulvergewürze 5 min in nicht zu großem Topf, in dem später der Braten gekocht werden soll, ohne Fett anrösten, anschließend kurz geriebenen Ingwer und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehe hinzugeben. Herausnehmen, in Schüssel mit ausreichend Salz mischen. Anschließend das mit Küchenkrepp getrocknete Fleisch darin wenden. Topf erhitzen (Elektro, bei mir Stufe 9 von 12), geklärte Butter hinzufügen und erhitzen, Braten von allen Seiten anbraten. Am Schluss 1 EL Tomatenmark mit braten. Ablöschen mit etwas heißem Wasser, Bodensatz loskratzen, aufkochen, weiteres Wasser angießen. Temperatur herunterfahren (Stufe 4). Nach 10 min geputztes Gemüse, Suppengrün hinzugeben. Darauf achten, dass es noch einmal aufkocht, dann noch weiter herunter schalten (Stufe 3) und 1,5 h

köcheln lassen. Hin und wieder, etwa alle 30min, Fleisch wenden. Aus Blumenkohl größere Röschen herausschneiden, pro Person 2 Stück. Wenn noch etwas übrig bleibt, später für Blumenkohlsuppe verwenden. Waschen und in reichlich gesalzenem Wasser 10 min kochen. In einer Crêpes-Pfanne oder -Platte mit geklärter Butter dünne Crêpes ausbacken. Kurz auskühlen lassen. Anschließend eng aufrollen, ggf. mit Stäbchen zusammenstecken. Blumenkohl nach Ablauf der Zeit aus dem Wasser nehmen, abdampfen lassen. Gelegentlich Fleisch wenden. Nach 1,5h leichtem Kochen Braten herausnehmen, in Alu-Folie einwickeln und entspannen lassen. Sauce durch ein Sieb geben, passieren, wieder in den Topf zurückgeben und sprudelnd reduzieren. Gekochte, noch bissfeste Blumenkohlrosen in eine feuerfeste Form geben, so dass sie einzeln bleiben. Mit sehr reichlich geriebenem Michaelshofkäse überstreuen, mit geklärter Butter beträufeln. Ofen auf Grillstufe

stellen, zunächst so lange grillen, bis Käse anfängt, braun zu werden, kurz herausnehmen, Kapern aufstreuen. Wieder hinein stellen und ausschalten, noch 2 Minuten drin lassen. Nach deutlicher Reduzierung Sauce zunächst mit Salz, Pfeffer abschmecken, Crème fraiche hinzugeben und einrühren (Schneebeesen), dann nicht mehr kochen. Abschmecken ggf. mit Säurebildner (Wein, Sherry oder auch Balsamico-Essig, je nach Geschmack). Geklärte Butter erhitzen und aufgerollte Crêpes kurz (5-7) min frittieren. Herausnehmen und mit Küchenkrepp entölen. Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden. Auf vorgewärmte Teller zunächst einen Saucenspiegel aufgeben, zwei Blumenkohl-Kapern-Blumen aufsetzen, Fleischscheiben auflegen, seitlich zwei frittierte Röllchen daneben legen oder in eigenem länglichem Schälchen beistellen. Garnieren. Auftragen.

**Thomas Baum**  
2. Platz Rezeptwettbewerb

## ESSEN UND TRINKEN MIT VERSTAND

DAS GEWINNSPIEL RUND UM DIE REGIONALE KÜCHE!

### Das sind unsere Gewinner!

„Essen und Trinken mit Verstand“ –so lautete das Motto unseres Gewinnspiels im Oktober. Bis zum 20.10.2013 konnten alle kochbegeisterten Bewohner der StädteRegion ihr Lieblingsrezept aus regionalen Zutaten einreichen und neben der Veröffentlichung in unserem Magazin auch ein Jahresabo der grünen Kiste (VIA) gewinnen.

### ★ Zitronenklößchen auf Zuckerhutgemüse



### Zutaten:

Für die Klöße:

- 400 g Bio Rinderhackfleisch (vom Metzger aus der Region)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio Zitrone
- 1 Kästchen Bio Kresse (vom heimischen Bauern)
- 1 Bio Ei (vom heimischen Bauern)
- 1 altbackene Brezel
- Salz/ Pfeffer/ Paprikapulver
- 1 EL Bio Rapsöl/ Butter

Für das Gemüse:

- 1 Zuckerhut (vom heimischen Bauern)
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel (vom heimischen Bauern)
- 1 EL Butter
- Salz/ Pfeffer
- 1 kleiner Becher Crème Fraiche

### Zubereitung:

Das Rinderhackfleisch mit der Kresse und dem fein gehackten Knoblauch mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und unterheben. Die Brezel fein zerkrümeln und mit dem Ei vermischen, etwas einweichen lassen. Die Mischung unter die Fleischmasse heben und alles würzen. Den Teig zu kleinen Klößen formen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Klöße knusprig anbraten.

Den Zuckerhut waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und den Apfel schälen und schneiden. In einem weiteren Topf ca. einen Löffel Butter zerlassen, Äpfel und Zwiebel darin andünsten. Zuckerhut dazugeben und ca. 2 Minuten mit garen. Das Gemüse würzen und den Crème Fraiche unterrühren. Die Klöße untermischen und mit Stockbrot, Bandnudeln oder Reis servieren.

**Ria Becker**  
3. Platz Rezeptwettbewerb

**Aachener Weltbraten**

# AKTIVER GESÜNDER IS(S)T LEICHTER

Übergewicht? Fehlende Bewegung? Falsche Ernährung? Das muss nicht mehr sein. Schon im Kindergarten können Kinder lernen, was lecker, aber gesund ist. Deshalb gibt es AGIL® - Aktiver Gesünder Is(s)t Leichter – das Präventionsprogramm. Das Konzept ist längst eine Erfolgsgeschichte zur Vorbeugung für Fehlernährung. Schon seit 2007 gehört die Aachener Region mit AGIL® zu einer der erfolgreichsten Modellregionen in Deutschland. Gerade hat AGIL® in Aachen sogar europaweit beim Award „Cities for Children“ den zweiten Platz belegt.

## AGIL UNTERSTÜTZEN

Sie möchten die Arbeit finanziell unterstützen? Ihre Kindertagesstätte oder Schule auf den „agilen“ Weg bringen? Ihre Ansprechpartnerin ist:

**Andrea Winands,**  
Gesundheitsamt der StädteRegion,  
Telefon: 0241 – 51 98 53 10.

2. Platz  
bei „Cities  
for  
Children“



Das Programm möchte Kinder erreichen, bevor sich die Pfunde um die Hüften gelegt haben, denn ist ein Kind erst mal zu dick, lässt sich nur schwer etwas daran ändern. „Abspeckprogramme sind mühsam und bleiben oft erfolglos. Unausgewogene und einseitige Ernährung und zu wenig Bewegung können auch die Lern- und Konzentrationsfähigkeit der Kinder beeinflussen“, sagt Dr. Gabriele Trost-Brinkhues, Leiterin des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes des Gesundheitsamtes der StädteRegion. Weil das Gefühl für gesundes Essen und ausreichend Bewegung Kindern und Eltern oft verloren geht, reichen Appelle an die Vernunft und reine Wissensvermittlung nicht aus, um eine gesunde Ernährung auf den Weg zu bringen. Darum verbindet AGIL® Kreativität, Genuss und Spaß beim Kochen, Essen und an der Bewegung. Ziel ist es, das Verhalten langfristig und dauerhaft zu verändern. Deshalb wird in Kindergärten und in Grundschulen „besser Essen“ nicht einfach gelernt, sondern trainiert. Da werden die Hände gewaschen, da werden spielerisch Zutaten ertastet, da wird geschmeckelt und es wird gekocht. Immer sind Profis dabei, die die Kinder anleiten. Aus einer Expertenrunde von Fachärzten, Gesundheitswissenschaftlern, Motopäden – also Therapeuten, die psychologische, pädagogische, sport- und erziehungswissenschaftliche Inhalte mit medizinischen Erkenntnissen und Methoden verknüpfen – Ernährungsfachleuten und Pädagogen entstand die Idee, die die „Mütter“ von AGIL® Dr. Sabine Tramm-Werner für den Aachener Kinderschutzbund und Dr. Gabriele Trost-Brinkhues für das Gesundheitsamt 2007 im Bundeswettbewerb umsetzen. Nach Auslaufen der Bundesförderung konnten sogar Krankenkassen in der Region von dem nachgewiesenen „agilen“ Erfolg für die Gesundheitsförderung überzeugt werden. Und so begleiten Ernährungs- und Bewegungsexperten, sogenannte AGIL® - Moderatoren, Kindertagesstätten und Schulen für zwei Jahre. „Die regelmäßige Arbeit für und mit den Kindern, ihren Pädagogen und Eltern, verändert in kleinen Schritten die Freude an der Bewegung, an gesunder Ernährung und hat einen großen Einfluss auf die psychische Entwicklung“, erklärt Dr. Gabriele Trost-Brinkhues. Dann geht es los: Zwei Jahre lang kochen Kinder alle zwei Wochen leckere, kleine Gerichte mit den Moderatorinnen. Diese Moderatorinnen, die die Kindertagesstätten, Schulen und Offenen-Ganztags-Grundschulen in ihrem Bildungsauftrag unterstützen, sind Pädagoginnen, Motopädinnen oder Krankengymnastinnen, die eine Schulung über

AGIL® - Inhalte zu Bewegung und zur Ernährung durchlaufen haben. Die Kinder lernen die Lebensmittel kennen. Sie lernen, wie gut selbst gemachte Gerichte schmecken. Sie lernen die Handhabung von „Kochwerkzeugen“ wie Küchenmesser, Mixer oder Küchenreibe kennen. Rezepte werden bei AGIL® in leckeres Essen verwandelt. Die Kinder schmausen gemeinsam an selbst gedeckten Tischen und wissen auch, dass zum Kochen Hygiene und das Aufräumen gehört. Alle 14 Tage können die Kinder mit der AGIL®-Moderatorin für Bewegung ihre Umgebung erforschen und herausfinden, wie man mit einfachen Mitteln Freude an Bewegung haben kann. Die Kinder erleben, was sie sich zutrauen und sie können – ohne Leistungsdruck und ohne das Gefühl von Konkurrenz – herausfinden, was ihnen Spaß macht. Bewegung wird als Freude und Lust erlebt. Teure Sportgeräte sind dafür nicht nötig. „Dabei ist es wichtig, dass den Kindern Alternativen zu Computer spielen oder zum Fernsehschauen angeboten werden. Die Kinder machen die Erfahrung, dass es schön ist, sich in der Natur zu bewegen, zu balancieren, Ball zu spielen, an der frischen Luft zu sein“, urteilt Dr. Gabriele Trost-Brinkhues. So erleben sich Kinder selbst. Beim Toben und Klettern entwickeln sie eigene Ideen und lernen, mutig und selbstständig zu sein.

**„In lockerer Atmosphäre wurden Fragen zur Zubereitung von gesundem und leckerem Essen beantwortet, konnten Sorgen zum Essverhalten der Kinder besprochen oder Tipps zu Essregeln gegeben werden.“**

*Dr. Gabriele Trost-Brinkhues*

Aber auch die Eltern hat AGIL® im Blick. Für sie werden Kochtreffs angeboten. Dort können Eltern miteinander preiswerte, schnelle und gesunde Gerichte ausprobieren, kochen und genießen. „Die Eltern haben in der Vergangenheit diese Kochtreffs als gemütliche Runde mit netten Leuten kennengelernt. In lockerer Atmosphäre wurden Fragen zur Zubereitung von gesundem und leckerem Essen beantwortet, konnten Sorgen zum Essverhalten der Kinder besprochen oder Tipps zu Essregeln gegeben werden“, erzählt die Leiterin des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes. Das Fazit, das sich für alle Parteien gut anfühlt: Eltern und ihre Kinder können gemeinsam etwas für die Gesundheit in ihrer Familie tun. Aber das AGIL® -Netzwerk geht noch weiter. In Müttertreffs, angebunden an den Kinderschutzbund, können sich Mütter über Ernährungsfragen austauschen, miteinander tanzen oder walken, auch Erziehungsfragen besprechen. Damit ist für alle Familienmitglieder klar: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die Erzieherinnen und Lehrerinnen werden „on the job“ geschult und können im Sinne der Nachhaltigkeit immer wieder die Grundbausteine des Programms in ihre Arbeit aufnehmen, die Einrichtungen selbst werden so AGIL®.



Gemüse

Quelle: Verbraucherverzentrale

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Blumenkohl				◐	●	●	●	●	●	●	●	
Bohnen							●	●	●	●		
Broccoli					●	●	●	●	●	●	●	
Chicorée	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Chinakohl	○	○	○	○	◐	●	●	●	●	●	●	○
Einlegegurken						●	●	●	●			
Erbsen						●	●	●	●	●		
Grünkohl	●	○								●	●	●
Gurken		◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐		
Kartoffeln	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Knollenfenchel						●	●	●	●	●	●	
Kohlrabi					◐	●	●	●	●	●	◐	
Kürbis	○	○	○						●	●	●	○
Möhren	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Pastinaken	○	○	○	○					●	●	●	○
Porree	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Radieschen				◐	●	●	●	●	●	●	●	
Rhabarber			◐	●	●	●	●					
Rettich	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Rosenkohl	○	○	○							●	●	●
Rote Beete	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○
Rotkohl	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Schwarzwurzel	○	○	○						●	●	●	○
Sellerieknollen	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Spargel				◐	●	●						
Spinat				●	●	●	●	●	●	●	●	
Stangensellerie					●	●	●	●	●	●	●	
Spitzkohl	○	○			◐	●	●	●	●	●	●	○
Steckrüben	○	○	○						●	●	●	○
Tomaten			◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	
Weißkohl	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Wirsing	○	○	○	○	○	◐	●	●	●	●	●	○
Zuckermais								●	●	●		
Zucchini						◐	●	●	●	●		
Zwiebeln	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## Saisonkalender der StädteRegion

Gutes Essen gibt es direkt in Ihrer Nähe. Kaufen Sie Obst und Gemüse zur richtigen Jahreszeit aus Ihrer Region. So ernähren Sie sich frisch und gesund – und Sie tragen dazu bei, dass weniger Umweltschäden durch Transport und Lagerung entstehen.



- ⦿ aus Freilandanbau
- ◐ aus dem Gewächshaus
- aus Lagerung
- ◑ aus Geschütztem Anbau

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Eisbergsalat					◐	●	●	●	●	●	●	
Endiviasalat					◐	●	●	●	●	●	●	
Feldsalat	◐	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	◐	◐
Kopfsalat			◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	◐
Radicchio						●	●	●	●	●	●	●
Romanasalat					◐	●	●	●	●	●	●	●
Rucola (Rauke)				◐	●	●	●	●	●	●	●	●
Äpfel	○	○	○	○	○			●	●	●	○	○
Aprikosen							●	●				
Birnen	○							●	●	○	○	○
Brombeeren								●	●	●		
Erdbeeren					◐	●	●	●	●	◐		
Heidelbeeren							●	●				
Johannisbeeren						●	●	●				
Kirschen, sauer							●	●				
Kirschen, süß						◐	●	●				
Mirabellen							●	●				
Pfirsiche							●	●				
Pflaumen								●	●			
Quitten										●	●	
Stachelbeeren							●	●	●			
Tafeltrauben								●	●	●		
Ananas												
Apfelsinen												
Aprikosen												
Avocados												
Bananen												
Birnen												
Clementinen												
Feigen												
Grapefruits												
Pfirsich												
Kiwis												
Orangen												
Zitronen												

Salate

Obst

Import Obst

## Wertschöpfung bleibt in der Region Interessen-Gemeinschaft Regionale Produkte

„Seit einigen Jahren bemühen wir uns, ganz besonders die Bedeutung regionaler Produkte hervorzuheben. Wenn Sie einkaufen, können Sie sehen, wo das Gemüse wächst, ob die Hühnereier tatsächlich von freilaufenden Tieren gelegt werden und woher das Fleisch stammt, das auf Ihren Teller kommt.“ Petra Decker-Schleker ist Gründungsmitglied und Geschäftsführerin der IG Regionale Produkte e.V., einer Interessengemeinschaft zur Absatzförderung von land- und ernährungswirtschaftlichen Produkten aus den Kreisen Düren, Euskirchen und Heinsberg. Um dem Trend der Globalisierung entgegen zu treten und die Nachfrage nach regionalen Lebensmitteln zu steigern, wurde die IG 1999 gegründet. „Beim Kauf regionaler Produkte ist die Herkunft der Lebensmittel bekannt, die Transportwege sind kurz, die Produkte sind frisch und regionaltypisch. Die Käufer tragen zum Erhalt traditioneller Nahrungsmittel bei, wenn diese gekauft werden. Sie unterstützen damit die hiesigen Produzenten“, sagt Petra Decker-Schleker, die in Düren-Arnoldsweiler das Lindenlädchen betreibt, wo ganzjährig gelbfleischige Kartoffelsorten sowie rotschalige und blaue Kartoffeln mit unterschiedlichen Koch- und Geschmacksrichtungen, Roter Johannisbeerperlewein (Johsecco®), Fruchtsäfte, Fruchtaufstriche und Fruchtsirup angeboten werden. „Zu den Aufgaben der Interessengemeinschaft zählen die Aufklärung der Verbraucher und eine Verbesserung der Erzeuger-Verbraucher-Kommunikation“, erklärt sie. „So soll vor allem Vertrauen geschaffen werden; Vertrauen in unsere Lebensmittel und unsere Dienstleistungen.“ Mitglieder der



**„So bleibt die Wertschöpfung in der Region, schafft und erhält Arbeitsplätze vor Ort“**

Interessengemeinschaft können Betriebe werden, die ihren Sitz in der Region Aachen haben und den Großteil ihrer Produkte in dieser Region erzeugen oder die von ihnen verarbeiteten Rohstoffe zum Großteil in dieser Region erzeugt werden. Diese zusammengeschlossenen Betriebe unterscheidet sich zu den meisten Herstellern der Waren in den Supermärkten: „dass wir gar nicht in der Lage und nicht gewillt sind, massenweise – wie von den Discounter-Ketten verlangt – Würste, Käse oder Kartoffeln anzubieten. Und dass wir den direkten Kontakt mit dem Kunden schätzen“, sagt Petra Decker-Schleker, die auf Veranstaltungen wie dem CHIO, dem Aachener Bauernmarkt, dem Aachener Obstwiesenfest, dem Maimarkt in Düren und dem Eifelmarkt in Oberhausen und dem Frischeparadies KG Deutschland vertreten ist.

Warum dieser Zusammenschluss? Es kann klimaschonend eingekauft werden. Zudem werden oftmals regional spezifische Verarbeitungsverfahren und Rezepturen angewandt. „So bleibt die Wertschöpfung in der Region, schafft und erhält Arbeitsplätze vor Ort“, fasst Petra Decker-Schleker zusammen. Mitglieder der IG Regionale Produkte e.V. sind unter anderem das Lindenlädchen aus Arnoldsweiler, Lapinchen aus Euskirchen, Getränke Zweifel aus Bad Münstereifel, die Historische Senfmühle Monschau, die Eifel-Honig Imkerei Kaldenbach in Nettersheim, Mohnen-Eifel-Forelle in Stolberg und Ferienhof Jansen in Simmerath-Lammersdorf.



- [www.lindenlaedchen.de](http://www.lindenlaedchen.de)
- [www.johsecco.de](http://www.johsecco.de)
- [www.lapinchen.de](http://www.lapinchen.de)
- [www.getraenke-zweifel.de](http://www.getraenke-zweifel.de)
- [www.senfmuehle.de](http://www.senfmuehle.de)
- [www.eifel-honig.de](http://www.eifel-honig.de)
- [www.mohnen-forelle.de](http://www.mohnen-forelle.de)
- [www.ferienhof-jansen.de](http://www.ferienhof-jansen.de)

## Qualität der Küche bestimmt das Reiseziel

Der Charakter einer ganzen Region lässt sich mit dem Geschmackssinn erfahren, indem vor Ort regionaltypische Spezialitäten probiert werden, meint der Tourismus NRW e.V. So gehört zu einem attraktiven Reiseziel immer auch die Qualität der Küche. Der „Genuss-Aspekt“ ist somit ein Thema, das bei den Gästen einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Nordrhein-Westfalen ist im Hinblick auf die Vielfalt und Qualität seiner Genüsse, ange-

fangen bei der traditionellen Küche über die Sternerestaurants bis hin zur Erlebnisgastronomie, sehr gut aufgestellt. Auf der Internetseite sind die kulinarischen Angebote in drei Genuss-Welten unterteilt: „Authentisch“, „Exquisit“ und „Inspirierend“. Das Bündnis Regionale Lebensmittel NRW will die Entwicklung eines Kommunikations- und Vertriebskonzepts zur Stärkung regionaler Lebensmittel unter einem landesweiten

Erscheinungsbild auf den Weg bringen. Im Mittelpunkt des Projektes stehen kleinere und mittlere Unternehmen, die im Wettbewerb gestärkt werden sollen und verbesserten Zugang zu einem interessanten Absatzmarkt erhalten sollen. Das Bündnis wird gefördert von der Landesregierung NRW und von der EU.

- [www.nrw-genuss.de](http://www.nrw-genuss.de)
- [www.ernaehrung-nrw.de](http://www.ernaehrung-nrw.de)

## Regionalmarke EIFEL

Transparente Kriterien stärken heimische Strukturen

Gemeinsam mehr erreichen – unter einer Marke: Mit der Regionalmarke EIFEL ist ein Zeichen geschaffen worden, an dem die Verbraucher besondere Qualität aus der Eifel direkt erkennen. Dabei symbolisiert das Markenlogo mit dem gelben „e“ vor vierfarbigem Hintergrund die Vielfalt der verschiedenen Qualitätsprodukte aus den Bereichen Land- und Forstwirtschaft, Handwerk und Tourismus. „Die Regionalmarke EIFEL wird nur dann an Lebensmittel, Holz-Produkte und touristische Dienstleistungen vergeben, wenn eine kontrollierte Qualität und die garantierte Herkunft aus dem Naturraum Eifel für den Verbraucher transparent nachgewiesen werden kann. Strenge Qualitätskriterien und umfassende Kontrollen garantieren nicht nur die echte Eifeler Qualität, sondern tragen auch zur nachhaltigen Wirtschaftsweise in der Eifel bei“, erklärt Geschäftsführer Markus Pfeifer.

Serviceorientierte EIFEL-Gastgeber heißen die Gäste willkommen und bieten, je nach Kategorie, eine gemütliche bis komfortable Unterkunft. Über die Anforderungen an eine herausragende Servicequalität, die auch durch die Stufe 1 der Service-Qualität Deutschland dokumentiert wird, erleben Besucher in diesen Betrieben Regionalität und Authentizität. Besonders engagierte Küchenchefs und Restaurantbetreiber haben sich neben hoher Servicequalität ein weiteres verantwortungsvolles Ziel gesetzt: Mindestens 50 Prozent der angebotenen Speisen und Getränke kommen direkt aus der Region. So schließt sich ein Kreislauf: Frische Ware, kurzer Transport, positive Umweltbilanz, hohes Qualitätsniveau,



„man kennt sich“ - Landwirte, Handwerker, Händler und Gastronomen arbeiten Hand in Hand. „Entgegen den Globalisierungstendenzen verfolgt die Regionalmarke EIFEL das Ziel, die qualitätsorientierten klein- und mittelständischen Strukturen in der ländlich geprägten Mittelgebirgsregion zu stärken und damit auch den Erhalt und die Weiterentwicklung der traditionellen Eifeler Kulturlandschaft zu ermöglichen“, sagt Markus Pfeifer.

Um die Vielfalt der Eifeler Küche darzustellen, widmen sich die EIFEL Köche im ständigen Wechsel den unterschiedlichen regionaltypischen Produkten: Der Herbst steht ganz im Zeichen des weit über die Region hinaus bekannten Eifeler Döppekoochens und der Zubereitungs Vielfalt von Wildgerichten. Im Winter werden typische Gerichte zum EIFEL Schwein serviert.

[www.regionalmarke-eifel.de](http://www.regionalmarke-eifel.de)

## Wandern mal anders

Kulinarische Highlights müssen sich nicht zwingend um die Hüften legen: Mit der Rurtal-Schlemmer-Tour laufen Interessierte zwischen Einruhr und Rurberg, Einruhr und Hirschrott sowie Woffelsbach und Rurberg von einem Gastgeber zum nächsten, um zu schlemmen. „Einige der teilnehmenden Betriebe sind mit den etablierten regionalen Zertifizierungen „Gastgeber Nationalpark Eifel“ und „Regionalmarke Eifel“ ausgezeichnet und verpflichten sich zur Verarbeitung von Lebensmitteln aus Eifeler Erzeugung“, sagt Cornelia Freuen von der Rursee-Touristik GmbH.

Auf den acht bis zehn Kilometer langen Rundwanderungen, vorbei an Seen und durch Wälder entlang des Nationalparks Eifel, servieren die Eifel-Gastgeber köstliche und rustikale Gänge-Menüs in Form eines „wanderbaren“ Menüs. Dazu sind die jeweiligen Wanderwege – grün, orange, rot – gut beschildert. Gestartet wird um 10 Uhr mit dem Frühstück, das als Schlemmerfrühstück mit Heißgetränken und Säften serviert wird. Nach einem längeren Wanderweg, der jeweils als leicht eingestuft ist, erreicht man das Mittagessen. Dieses ist je nach Routenwahl mit Reibekuchen und Kompott oder mit Bauernschinken, Forellenfilet, Kalbsragout und Wildpastete rustikal oder mediterran leicht. Am Nachmittag gibt es Kaffee und Kuchen.

[www.rurtalschlemmertour.de](http://www.rurtalschlemmertour.de)



# BIO-LANDWIRTSCHAFT GUT HEBSCHEID

Diese Tomaten schmecken süß. Die Schale ist dünn. Die Farbe satt rot. Sie sind perfekt. „Es hat einige Zeit gedauert, bis wir die richtige Sorte gefunden haben. Mit Perlati sind wir zufrieden und unsere Kunden auch.“ Barbara Plessmann ist Gemüsebaumeisterin auf Gut Hebscheid. Seit 2007 arbeitet sie auf dem Hof, der seit 1999

von der VIA Integration gGmbH betrieben wird. Behinderte und nicht behinderte Menschen arbeiten kurz vor der belgischen Grenze Hand in Hand, erzeugen Obst und Gemüse von höchster Bioland-Qualität. Insgesamt sind es 75 Mitarbeiter, die auf dem Biohof arbeiten, im Catering, in der Küche, in der Verwaltung, dreiviertel von ihnen haben eine Behinderung. „Wir setzen keine chemischen Pflanzenschutzmittel oder synthetischen Düngemittel ein“, sagt die 54-Jährige, die im Sommer an sieben Tagen in der Woche bis zu zehn Stunden auf dem Hof arbeitet. „Weil die Produktion ohne Chemieinsatz schwieriger und arbeitsaufwendiger ist als im konventionellen Gartenbau, brauchen wir einfach viel Zeit.“ Wir, das sind sie und ihr Team: sechs Auszubildende Gemüsegärtner und Gartenwerker, zwei Gärtnerinnen und zwei angelernte Gärtner. Sie arbeiten viel und ungewöhnlich. Im Sommer herrscht Urlaubssperre – erst Ende des Herbstes und im Winter werden Überstunden abgebaut. „Im Herbst säen wir noch Feldsalat“, sagt die Gartenbaumeisterin, die in den anderen Jahreszeiten alle Hände voll zu tun hat. Die VIA ist dem Anbauverband Bioland angeschlossen, die Produkte werden somit nach den Bioland-Richtlinien und gemäß der EU-Verordnung für ökologisch erzeugte

Produkte von ABCERT zertifiziert – Öko-Kontrollnummer DE-Öko-006. Das heißt, es erfolgt mindestens einmal jährlich eine umfangreiche Kontrolle der ökologischen Wirtschaftsweise durch eine unabhängige Kontrollstelle. Das kostet Geld. Mindestens 1.500 Euro werden

**„So versorgen wir wöchentlich viele hundert Kunden in der Aachener Region mit unserem frischen Gemüse, Obst sowie bis zu 1.000 verschiedenen Naturkostprodukten“**

fällig, wenn geprüft wird. Oberstes Gebot: Beim Bio-Anbau dürfen keine Bodenorganismen und kein Grundwasser Schaden nehmen. Sogar die Düngezufuhr ist auf 112 Kilogramm Stickstoff pro Hektar im Jahr beschränkt. Mengen, die Barbara Plessmann genau überwacht. Seitdem sie 2012 ihre Meisterprüfung im Gartenbau abgelegt hat, weiß sie nun auch verbrieft, was Schädlingsbekämpfungsmittel ersetzt: „Mit guten Insekten, die die schlechten Insekten bekämpfen“, erklärt sie kurz. So sind

im 1400 Quadratmeter großen Gewächshaus, wo die leckeren Tomaten wachsen, immer wieder Blattläuse ein Thema. „Wir kaufen dann Schlupfwespen ein, die ihre Eier in die Blattläuse legen. Wenn die Eier nach ein paar Tagen platzen, sind die Blattläuse tot.“ Sind erst mal

alle Blattläuse tot, überleben die Schlupfwespen in einer offenen Zucht und können möglichen wiederkehrenden Blattläusen erneut zu Leibe rücken. Auch Raubmilben werden gekauft, um Spinnmilben zu beseitigen. „Raubmilben zu

kaufen ist längst günstiger als der Gifteinsatz, weshalb auch der konventionelle Gartenbau zu dieser ganz natürlichen Schädlingsbekämpfung greift“, weiß Plessmann. Das Obst und Gemüse, das auf Gut Hebscheid in Aachen Grüne Eiche erzeugt wird, wird im eigenen Naturkostladen im Frankenberger Viertel, in der Viktoriaallee 2, verkauft, aber auch mit dem Bio-Lieferservice „Grüne Kiste“. „So versorgen wir wöchentlich viele hundert Kunden in der Aachener Region mit unserem



Werner Kranz kommt täglich, um seinen kleinen Garten zu pflegen und um Gemüse zu ernten.



Barbara Plessmann kontrolliert immer wieder die Qualität der besonders leckeren Tomaten.

frischen Gemüse, Obst sowie bis zu 1.000 verschiedenen Naturkostprodukten“, erzählt Barbara Plessmann, die mit dem ganzen Team von Gut Hebscheid schwarze Zahlen schreiben will. „Das schaffen wir mittlerweile“, sagt die Wahlaachenerin, denn Gut Hebscheid hat verschiedene Standbeine. Auch der Kostbar Cateringservice gehört zur VIA. „Die Kostbar sorgt im Stadttheater Aachen für das leibliche Wohl der Gäste und der Mitarbeiter, im Foyer und in der Kantine“, weiß Barbara Plessmann. Außerdem gibt es auf Gut Hebscheid während der Sommermonate sonntags Kaffee und Kuchen für Leute, die den das erste Mal im 13. Jahrhundert urkundlich erwähnten Bau besuchen. Es gibt Veranstaltungen, wie einen Handarbeits- und Büchermarkt, aber auch jeden ersten Sonntag im Monat von April bis Oktober den Trödel- und Büchermarkt. Hochzeiten und Beerdigungskaffees können ebenso gebucht werden wie die Scheune oder das Café für andere Veranstaltungen. Seminare können weit ab von der Stadt gehalten werden. In ländlicher Idylle. Streuobstwiesen gibt es auch auf Gut Hebscheid, dessen Turm des Wehrhofes als Dreiländerpunkt der Grafschaften Jülich, Limburg und Kornelimünster diente. „Früher ist die Hauptverkehrsstraße nach Aachen an unserem Gut vorbeigelaufen. Die Bauern verkauften Milch, Butter und Hafer an die

Menschen in der Stadt“, kennt Barbara Plessmann die Historie des Hofes, der zehn Hektar Weiden besitzt, 2,5 Hektar Freilandfläche, vier Folienhäuser mit zusammen 1300 Quadratmetern und ein Glashaus von rund 1400 Quadratmeter Fläche.

„Der Freilandanbau ist bei uns etwas schwierig, weil wir auf 270 Meter Höhe angesiedelt sind“, sagt Barbara Plessmann, die sich über eine reiche Ernte der Streuobstwiesen freut. Da gibt es Äpfel, Birnen, Pflaumen und Kirschen. „Draußen sind auch die Öcher Ökogärten“, berichtet die Mitarbeiterin von Gut Hebscheid. So können Interessierte vom 1. Mai bis zum 1. November einen Ökogarten mieten und selbst Bio-Gemüse säen, gießen, Unkraut jäten. „Wir stellen dabei den Hobbygärtnern Gartenwerkzeuge und das Gießwasser zur Verfügung und erklären, wie das gärtnern geht“, berichtet Barbara Plessmann, die weiß, „dass nach einer Saison jeder ganz eigenverantwortlich seine Parzelle pflegen kann.“ Ein Gärtner ist Werner Kranz. Der 75-Jährige kommt täglich und ist begeistert von seinem Bio-Gemüse. „Den Brokkoli ernte ich in diesem Jahr zum achten Mal“, sagt der ehemalige Berufssoldat strahlend. Man müsse nur wissen, wie die Röschen abgeschnitten

**„Draußen sind auch die Öcher Ökogärten.“ So können Interessierte vom 1. Mai bis zum 1. November einen Ökogarten mieten und selbst Bio-Gemüse säen, gießen, Unkraut jäten.“**

werden, dann wachsen sie nach, erklärt er stolz. 30 Quadratmeter versorgt er, ist jeden Tag bei seinem Gemüse. Er liebt diese Arbeit ebenso, wie Barbara Plessmann ihre Arbeit liebt. „Wenn du das nicht tust, erträgst du die Arbeit nicht, die sehr wohl anstrengend ist“, sagt sie lächelnd. Sie nimmt eine Tomate in die Hand, isst sie und weiß wieder, dass die Wahl dieser Sorte genau die richtige war.

**Zwiebelsirup gegen Erkältung**

Eine mittelgroße Zwiebel würfeln, gut mit Zucker bestreut zugedeckt stehen lassen. Den Saft, der sich nach einer Stunde gebildet hat, teelöffelweise einnehmen. Ätherische Öle lösen den Husten. Das Vitamin C der Zwiebel stärkt das Immunsystem.

**Kamillendampfbad für eine freie Nase**

Zwei handvoll Kamillenblüten mit sehr heißem Wasser aufgießen. Zugedeckt drei Minuten ziehen lassen. Mit dem Gesicht über die Schüssel beugen. Ein Handtuch bis zum Schüsselrand über den Kopf ziehen, um dann zehn Minuten zu inhalieren.

**Kartoffel** können Ohrschmerzen bekämpfen, **Essigwickel** eine Mandelentzündung lindern, **Kamille** befreit eine verschnupfte Nase und **Zwiebeln** helfen als Hausmittel bei einer Erkältung.

# WAS LANDFRAUEN WUSSTEN



Landfrauen wissen vieles. Überlieferungen ihrer Mütter und Großmütter, deren Mütter und Großmütter, sind wie eine Schatztruhe und sehr verlässlich. Diese Hausmittel können eine Erkältung, Schnupfen oder Bauchschmerzen lindern. Das ist nicht nur traditionelles Wissen, sondern auch eine sanfte Methode, um Beschwerden zu lindern. Sie können als Hausmittel, Lebensmittel und Pflanzen verwendet werden. Sie zeichnen sich meist durch eine antibakterielle oder anti-virale Wirkung aus.

Manchmal lassen sich Portionsgrößen schlecht einschätzen und es bleiben **Reste**. Doch selbst bei kleinen Mengen lohnt es sich, diese aufzubewahren oder einzufrieren. So lässt sich zum Beispiel ein Rest **Tomatensoße** bei der nächsten Mahlzeit als Pizzabelag verwenden und **übrig gebliebene Kartoffeln** schmecken als Bratkartoffeln lecker.

**Knoblauch gegen Warzen**

1 Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, auf die Warze legen, mit Heftpflaster überkleben. Täglich erneuern.

**Ölwickel gegen faltigen Hals**

3 TL Pflanzenöl (Weizenkeim-, Mandel-, Avocado-, Sonnenblumen- oder Klettenöl) mit 3 TL Honig leicht erwärmen, verrühren, mit einem breiten Pinsel auftragen. Dann den Hals mit einem feuchtwarmen Baumwolltuch bedecken und eine Stunde einwirken lassen.

**Aus altem Brot** lassen sich leckere Rezepte wie Semmelknödel, Arme Ritter, Brotsuppe oder Bruschetta zaubern:

**Bruschetta**

Tomaten, Zwiebel und Basilikum kleinschneiden, in einer Schüssel mit Olivenöl verrühren. Salzen und pfeffern. Altes Brot im Ofen ca. 5 Minuten kross rösten, herausnehmen und die Tomaten-Masse darauf verteilen.

**Brotsuppe**

Für die Brotsuppe werden eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe geschält und gewürfelt. 400 g Brot ebenfalls in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig schwitzen, vom Herd nehmen. Drei Esslöffel Butter in einem großen Topf zerlaufen lassen und die Brotwürfel darin von allen Seiten gut anrösten. Anschließend die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben. Zwei Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe erhitzen und vorsichtig zu dem Brot gießen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

**Arme Ritter**

Ein Ei wird in einem Viertelliter Milch verquirlt. Vier Brotscheiben müssen gut darin eingeweicht werden. Inzwischen 50 g Butter in einer Pfanne auslassen. Die Brotscheiben in der Butter goldbraun braten, bis sie von beiden Seiten knusprig sind. Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen und warm servieren.

**Semmelknödel**

Zur Zubereitung der Semmelknödel werden alte Semmeln, die noch nicht ausgetrocknet sind, in dünne Scheiben oder in Würfel geschnitten und zugedeckt in heißer Milch eingeweicht. Der Masse werden eine feingehackte, in Butter gedünstete Zwiebel, Petersilie, Eier und Salz hinzugegeben. Alles wird vorsichtig mit den Händen vermengt. Zu weicher Teig kann mit Mehl gebunden werden. Dann werden Semmelknödel 20 Minuten in heißem, köchelndem Salzwasser gegart.

**Kartoffel gegen Schmerzen**

Ein halbes Kilo Pellkartoffeln gegart und zerdrückt in ein Leinentuch wickeln, um es dann bis zu vier Mal täglich auf die Stirn zu legen. Bei Husten auf die Brust legen, bei Ohrschmerzen aufs Ohr.

**Gurke gegen trockene Lippen**

Mit frischen Gurkenscheiben die Lippenhaut massieren.

**Ringelblumen gegen Akne**

Tinktur aus Ringelblumen, die gibt es in der Apotheke, morgens und abends auf die entzündeten Stellen der Haut auftragen.

**Apfelessig gegen Halsweh**

4 TL Apfelessig in einem Glas mit lauwarmem Wasser verrühren. Wenn jede Stunde gründlich damit gegurgelt wird, ist das Halsweh schnell besser.



# DAS MINDESTHALTBARKEITS-DATUM UND SEINE TÜCKEN

„Der Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) wird vom Verbraucher oft so verstanden, dass ein Lebensmittel nicht mehr genießbar und daher wegzuwerfen ist. Das ist eine Fehlinterpretation.“ Darauf weist das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz hin.

Jahr für Jahr landen für elf Millionen Euro Lebensmittel im Müll. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Instituts für Siedlungswasserbau, Wassergüte- und Abfallwirtschaft der Universität Stuttgart. Laut der Untersuchung entsteht der Großteil der Lebensmittelabfälle, 61 Prozent, in Privathaushalten. Vom Ausbau bis zum Handel brauchte jedes Lebensmittel Energie, Wasser und andere Rohstoffe. Der vermeidbare Lebensmittel Müll der EU verursacht pro Jahr genauso viele Treibhausgasemissionen wie die gesamte Bevölkerung in den Niederlanden und wird pro Kopf auf 235 Euro geschätzt. Am häufigsten landen Gemüse und Obst im Müll. Sie machen 44 Prozent aller Lebensmittelabfälle aus. Der Deutsche Land-Frauenverband fordert deshalb bis zum Jahr 2020 die Lebensmittelverschwendung um die Hälfte zu reduzieren. Ebenso wie das Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Was wirft der Deutsche weg? Zwei volle Einkaufswagen an Lebensmitteln. Jedes Jahr. Damit landet jeder zweite Kopfsalat im Müll, jede zweite Kartoffel und jedes fünfte Brot. Deshalb verlautet aus dem Ministerium: „Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum, sondern eine Orientierungshilfe.“ In der Regel ist ein Produkt auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch mehrere Tage bestens genießbar. Bei richtiger Lagerung können Produkte in den meisten Fällen auch nach Ablauf des MHD ohne Bedenken gegessen oder getrunken werden. „Ist das aufgedruckte Datum erreicht oder überschritten, sollten die eigenen Sinne den Gütegrad übernehmen: Sehen, riechen und probieren – das gibt in den meisten Fällen schnell Aufschluss darüber, ob ein Lebensmittel noch bedenkenlos genießbar ist“, ist der Rat von der ehemaligen Verbraucherschutzministerin Ilse Aigner.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist in Europa schon seit 30 Jahren gesetzlich vorgeschrieben und gilt für ungeöffnete Packungen.

## Ein Mindesthaltbarkeitsdatum gibt es nicht bei:

- frischem Obst, Gemüse, Kartoffeln
- Getränken mit einem Alkoholgehalt von zehn oder mehr Volumenprozent
- alkoholfreien Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Fruchtnektaren und alkoholhaltigen Getränken in Behältnissen von mehr als fünf Litern
- weinähnlichen und schaumweinähnlichen Getränken
- Speiseeis in Portionspackungen
- Backwaren, die ihrer Art nach normalerweise innerhalb 24 Stunden nach ihrer Herstellung verzehrt werden
- Speisesalz, ausgenommen jodiertes Speisesalz
- Würfelzucker
- Zuckerwaren, die fast nur aus Zuckerarten mit Aromastoffen oder Farbstoffen bestehen
- Kaugummi und ähnlichen Erzeugnissen zum Kauen



## Vermeidung von Lebensmittelabfällen

21. Jahrhundert. Europa. Deutschland. Nordrhein-Westfalen. Die StädteRegion: Wir leben in einer Konsum-, Überfluss- und Wegwerfgesellschaft. Lebensmittel sind für viele Menschen immer verfügbar. Wer kennt den Herkunftsort oder die Reifedauer des weggeworfenen Käses? Studien bestätigen: Kaum einer weiß, woher Produkte kommen und wie viel Arbeit und Ressourcen in ihnen stecken. So verlieren die Verbraucher den Bezug zu den Lebensmitteln. Deshalb tappen wir in viele, eigentlich vermeidbare Wegwerffallen.

Beim Einkaufen greifen wir gerne zu, ohne zu wissen, was wir eigentlich kochen wollen. Wir packen im Supermarkt den Wagen besonders voll, wenn wir Hunger haben, wir lassen uns von Sonderangeboten verführen und von Großpackungen, wir finden die Farbe der Physalis schön und nehmen gleich noch den Granatapfel und die Feigen, die daneben liegen. Wer isst das alles? Zu Hause angekommen wissen wir eigentlich gar nicht, dass Tomaten bei Zimmertemperatur und alleine gelagert werden, und dass Brot dunkel liegen soll. Könnten wir nicht den Joghurt, der schon länger im Kühlschrank steht, nach vorne schieben, wenn neue Joghurts dazu kommen? Und was machen wir mit den Resten nach dem Essen? Wegwerfen? Oder besser und bewusster kochen?

**Auf [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de) hat das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz viel Wissen zusammen getragen.**

### Tipps, um Lebensmittelabfall zu vermeiden, im Überblick

- Einkaufszettel schreiben
- Haltbarkeit prüfen mit dem Auge-Nase-Zungen-Check
- Vorräte kontrollieren: Richtig lagern schützt vor Verderb
- Nicht zu viel kochen: Richtig planen spart Abfall
- Bleibt etwas übrig: Einfrieren oder kreativ weiterverwerten



# Klimaschutz schmeckt

Wie kaum ein anderes Thema sind Klimawandel und Klimaschutz in den vergangenen Jahren in Zeitung, Fernsehen und Radio präsent. Dass auch unsere täglichen Ernährungsgewohnheiten einen Einfluss auf die Treibhausgasemissionen haben, ist dabei nur den Wenigsten bekannt. Was hat unser Essen mit Klimaschutz zu tun? „Weniger Fleisch, mehr Obst und Gemüse, mehr saisonale, regionale und ökologisch erzeugte Lebensmittel: Das ist die Faustformel für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung“, sagt Mareike Buttstädt. Die Leiterin der Stabsstelle Klimaschutz der StädteRegion hat das Klima genau im Blick und weiß, dass allein die Ernährung in Deutschland ungefähr 20 Prozent der Treibhausgasemissionen verursacht. Durchschnittlich 500 Kilogramm an Lebensmitteln verbraucht jeder Deutsche pro Jahr. Davon entfällt ein Großteil auf den Verzehr von tierischen Produkten, wie Fleisch, Butter und Eier. Alleine 60 Kilogramm Fleisch und Wurst landen jedes Jahr auf unseren Tellern – angefangen vom Schnitzelbrötchen zum Frühstück bis hin zum Salamisnack für Zwischendurch. Diese Essgewohnheiten gehen nicht nur zu Lasten unserer Gesundheit, vielmehr belasten sie auch unsere Umwelt und unser Klima. Der Verbrauch an Energie und Wasser ist für die Herstellung von Fleisch und Butter wesentlich höher als für pflanzliche Lebensmittel. Durch eine bewusste Ernährung, indem mehr Gemüse und weniger Fleisch verzehrt werden, kann jeder Einzelne einen großen Beitrag für seine Gesundheit und nebenbei für den Klimaschutz leisten. Auch regionale und saisonale Produkte vom Bauern um die Ecke sowie Lebensmittel aus ökologischem Anbau helfen mit, die Klimabilanz zu verbessern und unnötige Transportwege zu vermeiden. Wie klimafreundliche Ernährung aussieht, zeigt eine ganz besondere Ausstellung, die die StädteRegion Aachen Kindergärten, Schulen und Verwaltungen zur Verfügung stellt. „Klimaschutz schmeckt“ setzt sich auf beeindruckende Weise mit dem Thema auseinander und am Ende der Ausstellung weiß der Betrachter: „Täglich können wir beim Essen einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Das geht ohne großen Aufwand, mit geringen Kosten, kommt der Gesundheit zu Gute und schmeckt“, fasst Mareike Buttstädt zusammen.

## Tipps für eine gute Ernährung, die das Klima im Blick hat:

- **Weniger Fleisch, Wurst, Eier:** Durchschnittlich sind sieben Kalorien in Form pflanzlicher Futtermittel notwendig, um eine Kalorie tierischer Lebensmittel zu erzeugen. Zum Vergleich: Bei der Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch werden 14 Kilogramm Treibhausgase freigesetzt. Ein Kilogramm Obst verursacht weniger als ein halbes Kilogramm, Gemüse nur 150 Gramm Treibhausgase.
- **Mehr Gemüse und Obst aus dem Freiland:** Möglichst fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag machen das Leben bunt.
- **Fettreiche Lebensmittel in Maßen genießen:** Milchprodukte wie Butter, Sahne oder Hartkäsesorten belasten die Klimabilanz.
- **Öfter Bio-Lebensmittel wählen:** Die Bio-Landwirtschaft benötigt weniger fossile Energie und verzichtet auf synthetische Düngemittel.
- **Regionale Produkte:** Weitgereiste Lebensmittel brauchen viel Energie und tragen so zum Klimawandel bei.
- **Saisonalen Genuss schmeckt besser:** Produkte aus einem beheizten Gewächshaus verursachen bis zu 30 mal mehr Treibhausgas als Freilandgemüse.
- **Ohne Auto einkaufen** bedeutet klimaschonend, denn unnötige Autofahrten machen die Vorteile einer klimaschonenden Lebensmittelauswahl zunichte.
- **Genau einkaufen und keine Lebensmittel wegwerfen.**



konzepten testen und vergleichen. „Wir haben schon im Wettbewerb der Europa Culinaire in Maastricht mit unseren Teams einen ersten und einen dritten Platz von jeweils zwölf internationalen Teams belegt. Außerdem haben wir jedes Jahr einen Sieger in den regionalen Jugendmeisterschaften im Gastgewerbe“, erzählt Karl-Josef Kleiber stolz, der in seiner 37-jährigen Tätigkeit als Lehrer an der Berufsbildenden Schule schon spätere Sterneköche unterrichtet hat.

Die Köche, die auf die Käthe-Kollwitz-Schule kommen, sind volljährig, denn das Arbeitsschutzgesetz verbietet Jugendlichen das Arbeiten nach 22 Uhr, „und da ist der Arbeitstag eines Kochs meist nicht zu Ende“, weiß Karl-Josef Kleiber. Haben die angehenden Köche einen Ausbildungsvertrag im Hotel- und Gaststättenbereich beginnt die Lehre, die mit einer IHK-Abschlussprüfung endet. Köche haben dann gelernt, Speisen herzustellen, Menüfolgen zu planen und Produkte zu präsentieren. „Sie beherrschen arbeits- und küchentechnische Verfahren und wenden Hygienevorschriften an. Sie berücksichtigen ernährungsphysiologische, ökonomische und ökologische Gesichtspunkte“, zählt der Ausbildungsleiter auf. Sie stellen Suppen und Soßen her, bereiten Fisch, Schalen- und Krustentiere zu, verarbeiten Fleisch und Innereien, Wild und Geflügel, bereiten pflanzliche Nahrungsmittel und Sättigungsbeilagen zu. Sie stellen Süßspeisen, Eierspeisen sowie Speisen aus Molkereiprodukten her und richten kalte und warme Platten an. Natürlich beherrschen sie auch Grundlagen der Kalkulation, erarbeiten Menüvorschläge und beraten Gäste. Anforderungen, die an die Köche gestellt werden, sind guter Geschmacks- und Geruchssinn, Kreativität, Umsicht, Teamgeist, gute Konstitution und Belastbarkeit.

„Manchmal stellen junge Menschen fest, dass der Beruf des Kochs nichts für sie ist. Dann begreifen sie, dass der wahre Beruf nichts mit den Fernsehsendungen zu tun hat“, erzählt Karl-Josef Kleiber.

## Bildungsgang Koch

Kochsendungen boomen seit Johannes B. Kerner, als der freitags abends mit Spitzenköchen in die Wohnzimmer flimmerte. Mittlerweile gibt es an jedem Tag auf vielen Sendern dieses Format. Mal sind es die Meister selbst, die kochen, mal sind es Hobbyköche, die gerne Tipps verraten. „Diese Sendungen bringen uns viele Schüler“, erklärt Hans Pontzen, Schulleiter der Käthe-Kollwitz-Schule, an der seit 1993 der Ausbildungsgang Koch/Köchin angeboten wird. Dabei sind es in den drei Jahren Ausbildung fast nur Männer, die kommen. „Es sind die familienunfreundlichen Arbeitszeiten, die Frauen vor diesem Beruf zurückschrecken lassen“, urteilt Bildungsganglehrer Karl-Josef Kleiber. Er bildet in jedem Schuljahr 90 Köche in drei Klassen aus: Köche, die in Gemeinschaftsverpflegungen lernen, in der bürgerlichen Gastronomie oder von Sterneköchen. „Wir stellen einen großen Praxisbezug zwischen der theoretischen Ausbildung und dem späteren Arbeitsleben im Unterricht her, damit unsere Auszubildenden einen direkten Sinnbezug zu den im Berufskolleg vermittelten Lerninhalten herstellen“, beschreibt Karl-Josef Kleiber. So stehen auf dem Stundenplan Bündlungsfächer: Wirtschafts- und Betriebslehre, Gastorientierung, Produktentwicklung und -pflege, Betriebsführung, Veranstaltungsorganisation sowie Englisch. Im berufsübergreifenden Lernbereich gibt es Religionslehre, Deutsch/Kommunikation, Sport/Gesundheits-erziehung und Politik/Gesellschaftslehre. Weil

französisch als Küchenfachsprache für Köche wichtig ist, ist dieses Fach im Differenzierungsbereich aufgenommen.

„Wegen einer optimalen Ausstattung unserer Ausbildungsküche mit bis zu neun Einzelarbeitsplätzen sind die Arbeitsbedingungen für unsere Köche bestens“, urteilt Lehrer Kleiber.

**„Wegen einer optimalen Ausstattung unserer Ausbildungsküche mit bis zu neun Einzelarbeitsplätzen sind die Arbeitsbedingungen für unsere Köche bestens.“**

Nach drei Jahren kochen die Schüler für eine Jury in der vertrauten Küche. Dazu wird ihnen vier Wochen vor der Abschlussprüfungen ein Warenkorb zugesandt, in dem die Zutaten sind, die ein Drei-Gänge-Menü beinhalten muss. Im Wert von bis zu 70 Euro dürfen die angehenden Köche weitere Lebensmittel kaufen, die frisch sein müssen. „Am Ende der Ausbildung kann jeder ein Menü planen, weiß den genauen Arbeitsablauf, teilt die Organisation ein und erstellt eine Warenliste“, sagt der Bildungsgangleiter, der seine Schüler gerne auf internationale Kochwettbewerben vorbereitet. So können sich die angehenden Köche im Vergleich mit anderen Ausbildungs-

„Wir haben schon im Wettbewerb der Europa Culinaire in Maastricht mit unseren Teams einen ersten und einen dritten Platz von jeweils zwölf internationalen Teams belegt. Außerdem haben wir jedes Jahr einen Sieger in den regionalen Jugendmeisterschaften im Gastgewerbe“



# Was steht drauf und was steckt drin? Labels und Kennzeichen

Was steht alles drauf, auf der Verpackung des Lebensmittels? Es sind verpflichtende Kennzeichnungen, in der Regel auf der Basis des EU-Rechts. Außerdem gibt es auf den Lebensmitteln freiwillige Angaben: Standardisierte Vorschriften, Zusatzinformationen, Logos und Siegel.

## Pflichtangaben

Die Pflichtangaben sind in der Europäischen Union weitgehend einheitlich geregelt. Füllmenge, Angaben zum Produktverantwortlichen sowie um welches Lebensmittel es sich handelt und welche Zutaten verwendet wurden. Manche Lebensmittel haben Pflichtangaben, wie nach dem deutschen Recht der Fettgehalt bei der Milch.

## Freiwillige Angaben

Angaben zur Qualität, zur Herkunft und Produktionsprozessen sind freiwillig. Werden diese Angaben auf der Verpackung aufgeführt, müssen sie richtig und dürfen nicht irreführend sein.

## Was steckt hinter welchen Zahlen?

Verkehrsbezeichnung meint den gesetzlich festgelegten Lebensmittelnamen. Das ist die Angabe, die das Lebensmittel bezeichnet, wie Nudeln, Senf, Gummibärchen und Marmelade. Die Verkehrsbezeichnung muss auf der Verpackung stehen.

Im Zutatenverzeichnis ist aufgelistet, welche Zutaten sich im Lebensmittel verstecken. Dabei gilt immer: Die Zutat, deren Anteil am größten ist, steht ganz vorne. Die weiteren Lebensmittel nehmen ihrem Gewicht nach in der Masse des Lebensmittels ab. Häufig steht Zucker bei diesem Verzeichnis sehr weit vorne.

## Informationen für Allergiker

Sind Anteile bestimmter Lebensmittel im Lebensmittel enthalten, könnte es bei Nicht-Wissen für Allergiker zu folgenschweren Reaktionen führen: Soja, Milch, Erdnüsse, Nüsse, Sellerie, Senf, glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Lupine und Weichtiere. Außerdem muss angegeben werden, wenn Schwefeldioxid oder Sulfite ab 10 Milligramm pro Kilogramm oder Liter im Lebensmittel enthalten sind.

## Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum steht auf fast allen Verpackungen. Damit erkennt der Verbraucher, bis zu welchem Datum das Produkt einwandfrei in Geruch, Geschmack, Nährwert und Farbe ist.

## Verbrauchsdatum

Das Verbrauchsdatum ist für leicht verderbliche Waren wie Speisefisch oder Hackfleisch die Kennzeichnung. Nach dem Ablauf dieses Datums darf man diese Lebensmittel auf keinen Fall mehr essen.

## Herstellerangaben

Name oder Firma des Herstellers müssen neben der Anschrift auf der Verpackung stehen. Kommt der Hersteller nicht aus der Europäischen Union, kann auch der Name des Verpackers oder Verkäufers aus der Europäischen Union genannt werden. Daneben

haben viele Lebensmittel auch eine Chargennummer. Diese hilft bei Reklamationen, weil das Produkt zurückverfolgt werden kann. Findet der Verbraucher beispielsweise im Fleischsalat aus dem Discounter ein Haar, wird seine Reklamation möglicherweise nur ernst genommen, wenn er sich die Chargennummer notiert hat, bevor er das Lebensmittel in den Müll geworfen hat.

## Füllmengenangaben

Diese Daten geben an, wie viel Gewicht das Lebensmittel ausmacht. Bei festen Lebensmitteln wird die Menge meistens in Gramm oder Kilo angegeben, bei flüssigen Lebensmitteln steht die Menge in Millilitern oder Litern auf der Verpackung. Die Füllmengenangaben dürfen laut der Lebensmittelkennzeichnung nur bei Produkten fehlen, die weniger als 50 Gramm wiegen.

## Nährwertkennzeichnung

Durch die Angaben wird der durchschnittliche Nährwert der Lebensmittel angegeben. Die Kennzeichnung ist freiwillig und in der Lebensmittelkennzeichnung nicht zwingend vorgeschrieben.



Quelle: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz



## Buchempfehlungen

# Bio drauf und Bio drin?

Ist Bio immer gleich Bio? Sind die billigen Bioprodukte vom Discounter genauso gut wie die teureren aus dem Bioladen?

Welche Biosiegel sind wirklich seriös? Was ist mit Bioprodukten aus dem Ausland? Dieser Ratgeber hilft den Verbrauchern, sich im Biodschungel zurechtzufinden. Er gibt einen Überblick über die wichtigsten Biosiegel, erklärt, wo die Biokost herkommt und was die Supermarktketten und Drogeriemärkte in Sachen Bioprodukte zu bieten haben.



### „BIOdrauf BIOdrin?“

von Annette Sabersky.  
Erschienen im südwest-Verlag,  
128 Seiten, 7,99

Übrigens: Die Autorin Annette Sabersky ist Ernährungswissenschaftlerin und Journalisten. Sie bloggt unter [bio-food-tester.de](http://bio-food-tester.de) über Biokost und nimmt dort wöchentlich die Qualität von Bioprodukten unter die Lupe.



# Lebensmittel-Lügen: Wie die Food-Branche trickst und tarnt

Rindfleischsuppe ohne Rindfleisch, Erdbeer-Joghurt, der einen hohen Anteil an Erdbeeren vorgaukelt, Alpenmilch aus Schleswig-Holstein oder Hofhühner aus der Geflügelfabrik – die Lebensmittelindustrie täuscht und trickst mit irreführenden Produktangaben. Wie die Täuschung mit Lebensmitteln funktioniert, welche Fälle besonders eklatant sind, wie sich der Etikettenschwindel erkennen lässt und wie sich Verbraucher gezielt davor schützen können, entlarvt die Verbraucherzentrale. Was alles passiert? Alkohol im Lebensmittel, Mogel-Verpackungen und blendende Produktnamen.

Extra: Ein ausklappbares Muster hilft, Verpackungen zu verstehen

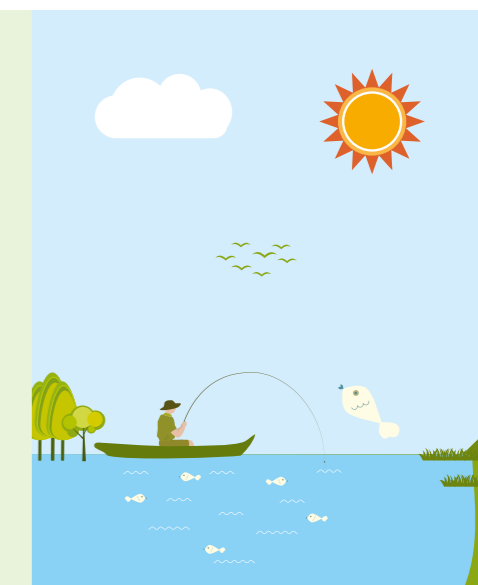


„Lebensmittel-Lügen“ von der Verbraucherzentrale, 1. Auflage 2013, 224 Seiten, Buch: 9,90 €; E-Book: PDF, 7,99 €, [www.vz-ratgeber.de](http://www.vz-ratgeber.de), E-Mail: [ratgeber@vz-nrw.de](mailto:ratgeber@vz-nrw.de), Telefon: 0211/3809-555, Fax: 0211/3809-235, Versandservice der Verbraucherzentralen, Himmelgeister Straße 70, 40225 Düsseldorf, Die Versandkostenpauschale beträgt 2,50 €. Diese Pauschale wird nicht fällig, wenn man das Buch vor Ort in seiner Verbraucherzentrale selbst abholt, wo es vorrätig ist.

# GREENPEACE, die Meere und der Müll

Die Ozeane bedecken dreiviertel der Erdoberfläche. Das Meer bestimmt das Wetter. Es ernährt Millionen Menschen und ist Heimat von etwa 80 Prozent aller Lebewesen auf der Erde. Greenpeace prangert an: „Anstatt anzuerkennen, wie wichtig die Ozeane für das Überleben der Menschen sind, plündern wir sie und ersticken die Meere mit Müll und Gift.“ Mittlerweile sind 85 Prozent der Fischbestände überfischt oder am Rande der Überfischung. Die industriellen Fangflotten gehen immer weiter fern von der Heimat auf Beutezug, wie zum Beispiel im Pazifik oder vor Westafrika. Dort „rauben“ europäische Flotten der heimischen Bevölkerung ihre lebenswichtige Nahrungsgrundlage.

Mehr zum Thema unter: [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)





## Plastikmüll in den Weltmeeren und der NABU

Plastikmüll ist ein weltweites Problem und gefährdet in zunehmendem Maße die Meere und Küsten. Von den jährlich bis zu 240 Millionen Tonnen produziertem Plastik landen nach Schätzungen des Umweltprogramms der Vereinten Nationen mehr als 6,4 Millionen Tonnen Müll in den Ozeanen. Auf jedem Quadratkilometer der Wasseroberfläche treiben inzwischen bis zu 18.000 Plastikteile unterschiedlicher Größe. Diese machen nur 15 Prozent des Mülls aus, denn mehr als 70 Prozent sinkt auf den Meeresboden, weshalb diesen Müll niemand mehr sieht. Weitere 15 Prozent des Plastikmülls werden an den Küsten angespült. Plastik ist im Meer nahezu unvergänglich, es zersetzt sich langsam über Jahrzehnte, manchmal Jahrhunderte und gibt so nach und nach kleinere Bruchstücke und Giftstoffe an die Umgebung ab.

Die Überbleibsel der zivilisierten Wegwerfgesellschaft kosten jedes Jahr Zehntausende von Meerestieren das Leben und gefährden die Unterwasserwelt. Es gibt Meeresregionen, in denen sich heute sechsmal mehr Plastik als Plankton im Wasser befindet. Seevögel verhungern mit vollen Mägen, weil Plastik den Verdauungsapparat verstopft, Wale und Delfine, aber auch Schildkröten, verfangen sich in alten Fischernetzen, ertrinken oder erleiden schwere Verletzungen bei Befreiungsversuchen. Besonders schlimm sind die sogenannten Müllstrudel. Hydrographische Wirbel sammeln dann gigantische Müllteppiche an. Der wohl bekannteste ist der „Great Pacific Garbage Patch“ im Nordpazifik, der inzwischen die Größe Mitteleuropas erreicht hat.

Mehr zum Thema unter: [www.nabu.de](http://www.nabu.de)

Kurz notiert:

# „Mit 133 Mio. Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr...“<sup>2</sup>

„... stößt die deutsche Landwirtschaft fast ebenso viel Treibhausgase aus wie der Straßenverkehr. Durch Umstellung auf Ökolandbau könnten durchschnittlich 15 bis 20 Prozent eingespart werden.“

(Quelle: IÖW, Berlin, Institut für ökologische Wirtschaftsforschung)

## Der Siegel-Dschungel Bio und Fair gehandelt: Was steckt dahinter?

Verschiedene Siegel dürfen Erzeuger, Verarbeiter, Händler und Importeure auf die Etiketten ihrer Bioprodukte drucken, wenn das jeweilige Produkt die Anforderungen der jeweiligen Rechtsvorschriften erfüllt. Die Einhaltung der Siegel wird von privaten oder staatlichen Stellen geprüft.

### Bio-Siegel



Das Bio-Siegel darf genutzt werden, wenn die Anforderungen der EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau eingehalten werden. Sie schreiben unter anderem vor, dass die Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs sind und zu mindestens 95 Prozent aus dem ökologischen Landbau stammen. Zusätzlich dürfen nur Erzeuger sowie Verarbeitungs- und Importunternehmen, die den Anforderungen der Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gerecht werden und sich den vorgeschriebenen Kontrollen unterziehen, ihre Produkte unter den Bezeichnungen „Bio“ oder „Öko“ zu verkaufen. Zurzeit nutzen 4.272 Unternehmen deutschlandweit das Bio-Siegel auf 66.841 Produkten.

### Siegel der Ökoverbände

Das Bio-Siegel erlaubt Betrieben, gleichzeitig nach ökologischen und konventionellen Methoden zu wirtschaften. Alle Anbauverbände mit besonderer „Öko“-Ausrichtung fordern jedoch eine Gesamtumstellung des Betriebs auf Bio-Wirtschaft. Bei allen Ökoverbänden gelten strenge Vorschriften für Düngemittel, Insektenschutzmittel, für Lebensmittelzusatzstoffe und für das verwendete Tierfutter als beim EU-Bio-Siegel.

### Bioland



Die strengen Bioland-Richtlinien für Landwirte und Hersteller gehen weit über die EG-Öko-Verordnung hinaus und werden ständig weiterentwickelt. Bioland ist der größte ökologische Anbauverband in Deutschland. Die Wirtschaftsweise der Bioland-Betriebe basiert auf einer Kreislaufwirtschaft, die ohne synthetische Pestizide und chemisch-synthetische Stickstoffdünger auskommt. Die Tiere werden artgerecht gehalten.

### Demeter



Diese älteste ökologische Form der Landbewirtschaftung geht auf Impulse von Rudolf Steiner zurück, der Anfang des 20. Jahrhunderts auch die Waldorfpädagogik initiierte. Wie auf der eigenen Internetseite zu lesen ist, arbeiten Demeter-Betriebe auf der Grundlage anthroposophischer und wissenschaftlicher Menschen- und Naturerkenntnis. Sie verstehen die Erde als lebendigen Organismus geistigen Ursprungs, wie auch den Betrieb, der die Demeter-Philosophie vertritt. Böden und Pflanzen werden durch die Anwendung von biologisch-dynamischen Präparaten aus Heilpflanzen, Kiesel und Kuhdung Lebenskräfte vermittelt. Dies wirkt sich in den erzeugten Lebensmitteln positiv aus. Es entsteht eine Art höhere Ordnung in diesen Lebensmitteln, die dadurch besser geeignet sind Leib, Seele und Geist des Menschen zu ernähren.

### Naturland



Als zukunftsorientierter Verband gehören für Naturland Öko-Kompetenz und soziale Verantwortung zusammen.

Naturland Bauern und Verarbeiter arbeiten mit höchsten ökologischen Standards. Sie erzeugen ohne Gentechnik hochwertige Lebensmittel. Naturland engagiert sich weit über die Lebensmittelproduktion hinaus, so beispielsweise in den Bereichen Ökologische Waldnutzung, Textilherstellung und Kosmetik.

### Biokreis



Als viertgrößter Anbauverband in Deutschland verbindet der Biokreis ökologisch wirtschaftende Landwirte und Lebensmittelverar-

beiter sowie ernährungsbewusste Verbraucher. Ziel ist es, in überschaubaren Regionen Netzwerke zwischen Landwirten und Verarbeitern zu knüpfen und zu fördern und so die ursprünglich bäuerliche Landwirtschaft auf der Basis des Ökologischen Landbaus lebensfähig zu erhalten. Die Mitglieder wirtschaften nach den Biokreis-Richtlinien, die die EU-Öko-Verordnung eng auslegen und in vielen Punkten zusätzliche Anforderungen an die Landwirte und Verarbeiter stellen.

### Biopark



Landwirte von Biopark wollen die Natur und Landschaft bewahren, den Tieren mit Auslauf, Weidegang und betriebseigenem Futter gerecht werden, Boden und Wasser schützen, indem die Böden schonend bearbeitet werden, Gentechnik ausschließen und sich sozial engagieren.

### Gäa



Gää ist ein Verband, dem Landwirte, Verarbeiter und Handelsfirmen angeschlossen sind. Der ungewöhnliche Name Gää stammt aus der altgriechischen Mythologie und leitet sich von der „Gaia“ - „Urmutter Erde“ ab. Der Bundesverband Gää hat seine Wurzeln in der oppositionellen kirchlichen Umweltbewegung. Gää ist seit 2005 durch die International federation of organic agriculture movements (IFOAM) akkreditiert. Dies garantiert eine unabhängige Prüfung der verbandsinternen Qualitätssicherung. Gää steht für die Transparenz der gesamten Wertschöpfungskette, von Erzeugung, über die Verarbeitung bis hin zu unseren Handelspartnern.

### Hauseigene Bio-Siegel

#### BioBio



„BioBio“ war die Eigenmarke von Plus. Heute gehört die Marke Netto-Marken-Discount. Alle Produkte von BioBio tragen das EU-Biosiegel und erfüllen dessen Mindeststandards.

#### Natürlich Bio



„Natürlich Bio“ ist die Bio-Eigenmarke von Aldi-Süd. Die Produkte dieser Marke tragen das EU-Biosiegel und erfüllen die von der EU-Verordnung geforderten Richtlinien.

### Edeka Bio Wertkost



„Bio Wertkost“ ist die Bio Eigenmarke der Handelskette Edeka. Die Produkte werden saisonal passend angeboten und erfüllen die Mindestanforderungen der EU-Verordnung.

### Fair Trade



„Fair Trade“ ist ein Siegel der Fairtrade Labelling Organizations International, bzw. im deutschsprachigen Raum des gemeinnützigen Vereins TransFair. Die Produzenten der so zertifizierten Produkte müssen sich an feste Regeln bei der Ökologie, der Ökonomie und im Sozialen halten, die von der Organisation überprüft werden. Meist wird für diese Produkte ein Mindestpreis bezahlt, der über dem des jeweiligen Weltmarktpreises angesetzt ist. Damit soll den Produzenten ein verlässliches und höheres Einkommen garantiert werden als dem herkömmlichen Handel.

### Der Blaue Engel



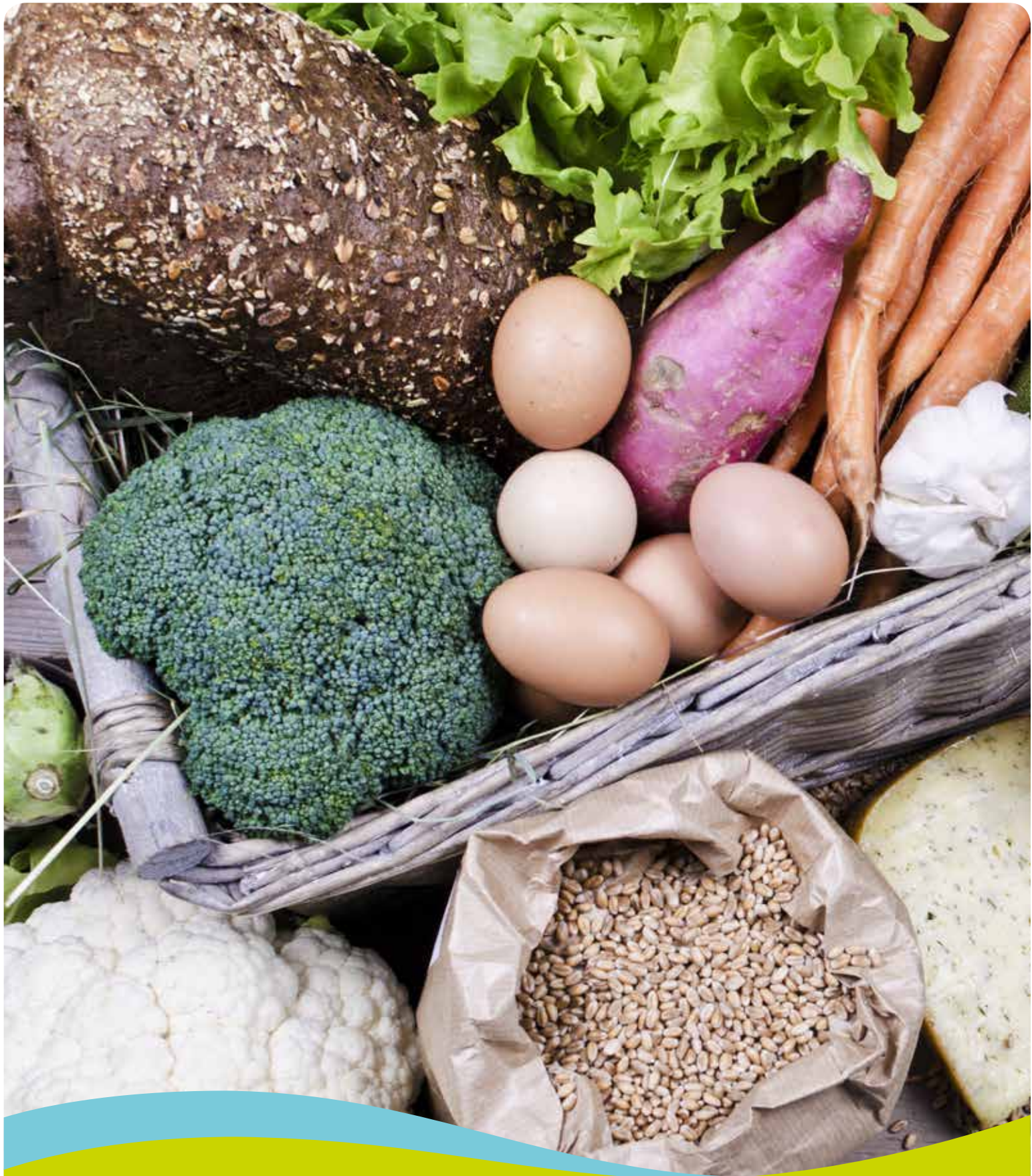
Der „Blaue Engel“ ist die erste und älteste umweltschutzbezogene Kennzeichnung der Welt für Produkte und Dienstleistungen. Er wurde 1978 auf die Initiative des Bundesinnenministers und durch den Beschluss der Umweltminister des Bundes und der Länder ins Leben gerufen. Seit dem ist er ein marktkonformes Instrument der Umweltpolitik, mit dem auf freiwilliger Basis die positiven Eigenschaften von Angeboten gekennzeichnet werden können.

### MSC



„MSC“ (Marine Stewardship Council) ist eine internationale, unabhängige und gemeinnützige Organisation, die mithilfe eines Zertifizierungsprogramms für nachhaltige Fischerei einen Beitrag zu gesunden Weltmeeren leistet. Die Weltumweltorganisation WWF und der Lebensmittelkonzern Unilever hat 1997 MSC gegründet, um eine Überfischung der Meere zu stoppen. So sollen Fische und Meeresfrüchte für zukünftige Generationen gesichert werden.





#### Impressum

StädteRegion Aachen  
V.i.S.d.P Detlef Funken  
Zollernstraße 10  
52070 Aachen

#### Konzeption und Layout

POWER+RADACH werbeagentur  
Belvedereallee 5  
52070 Aachen  
[www.power-radach.de](http://www.power-radach.de)

#### Redaktion

Conny Stenzel



**Aktive Region**

**Nachhaltige Region**

**BildungsRegion**

**Soziale Region**