

Aktionskreis Nachhaltigkeit



Verlässliche Biosiegel von Produkten aus dem Discounter



Europäisches Biosiegel seit 2010



Deutsches Biosiegel seit 2001

➔ Kriterien Lebensmittel betreffend

- Keine Bestrahlung von Öko-Lebensmitteln
- Keine gentechnisch veränderten Organismen
- Kein Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Mitteln
- Keine Verwendung von leicht löslichen, mineralischen Düngern

➔ Kriterien das Tierwohl betreffend

- Fütterung mit ökologisch produzierten Futtermitteln ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern
- Flächengebundene, tiergerechte Haltung

➔ Wichtig zu wissen:

- **Alle Unternehmen, die diese Siegel tragen, werden mindestens einmal jährlich kontrolliert - zusätzlich zu den allgemeinen Kontrollen der Lebensmittelüberwachung.**

Quellen:

<https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/oekologischer-landbau/bio-siegel.html>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/eubiologo-einheitliches-logo-fuer-verpackte-oekoprodukte-10717> [https:// www.allesueberbio.de/](https://www.allesueberbio.de/)

Altbewährte Dünger neu entdecken

Aktionskreis
Nachhaltigkeit



Unter die Erde zu mischen



- **Kaffeesatz:** Allrounder - reich an Kalium, Phosphor und Stickstoff; Geruch vertreibt auch Schnecken
- **Bananschalen/Bio getrocknet:** reich an Mineralstoffen; geeignet v.a. für Tomaten-, Gurken- und Blühpflanzen
- **Eierschalen pulverisiert:** Kalklieferant; gut v.a. für Erbsen, Bohnen, Möhren, Kräuter
- **Asche von unbehandeltem Holz:** reich an Kali; z.B. für Rosen, Stachel- und Himbeeren



Zum Gießen geeignet



- **Bier:** dem Gießwasser 1 : 2 beimischen; ist ein optimaler Nährstoffspender für alle Pflanzen
- **Gemüsewasser:** besonders von Kohl, Spargel und Kartoffeln düngt Obstgehölze und Sträucher
- **Rhabarberblätter oder Brennnesseln:** damit Sud ansetzen - vertreibt Blattläuse
- **Schwarzer Tee** hält Schädlinge fern; **Grüner Tee** eignet sich zur Bodenverbesserung; **Kamillentee** hilft bei der Pflanzenaufzucht

**Nicht zu vergessen:
Kompost ist das Gold des Gärtners!**

Quellen:

<https://www.smarticular.net/tricks-bananschalen-sinnvoll-weiterverwenden/>
https://www.t-online.de/heim-garten/garten/id_100386966/bier-als-duenger-warum-altes-bier-nicht-in-den-abfluss-gehört.html
<https://www.geo.de/natur/oekologie/20834-rtkl-organischer-duenger-mit-diesen-hausmitteln-tun-sie-ihren-pflanzen-etwas>

“Mein Freund der Baum” leistet großartiges - ganz umsonst!

Aktionskreis
Nachhaltigkeit



- bietet Lebensraum für Tiere und Pflanzen
- sorgt für gute Luft, d.h. er bindet CO₂ und spendet Sauerstoff
- ist natürliche Klimaanlage - gibt Schatten
- filtert Staub und Schadstoffe aus der Luft



A B E R:

- leidet unter Schadstoffen und Extremwetter
- ist gefährdet durch Hitze und Schädlinge



WAS KANN ICH TUN?

- bei Hitze wässern
- Baumpatenschaft übernehmen
- Bäume pflanzen
- Baumpflanzaktion unterstützen
 - tatkräftig oder finanziell

BEDENKE:

Um einen gefälltten ausgewachsenen Baum zu ersetzen, müssen hunderte junge gepflanzt werden.

Quellen:

<https://www.songtexte.com/songtext/alexandra/mein-freund-der-baum-23c3bcd7.html>
<https://flsk.de/blogs/movement/wichtigkeit-der-baume>
<https://www.mdr.de/wissen/methusalem-baeume-was-alte-leisten-100.html>
<https://baumglanz.de/warum-brauchen-wir-baeume/>



Aktionskreis
Nachhaltigkeit



Heimisches Superfood

Besonders nährstoffreiche Nahrungsmittel bezeichnet man als Superfood. Inzwischen wissen wir, dass heimische Lebensmittel den exotischen Superfoods in nichts nachstehen.

WARUM ALSO NICHT, z.B.



- Leinsamen statt Chiasamen aus Mittel-, bzw. Südamerika
- Schw. Johannisbeeren + Sanddorn statt Goji-Beeren aus China
- Blau-, Heidelbeeren + Rote Bete statt Açai-Beeren vom Amazonas
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne statt Pinienkernen aus den USA
- Walnüsse statt Avocado z.B. aus Peru oder Kenia
- Hirse und Hafer statt Quinoa aus den Anden
- Kamille statt Matcha aus China
- Dinkel statt Amaranth aus Mittel-, bzw. Südamerika



GESUND UND UMWELTFREUNDLICH

Heimische Lebensmittel bieten ebenso viele wertvolle Inhaltsstoffe wie das exotische Superfood. Zudem gibt es diese teilweise frisch aus regionalem Anbau und in der Regel billiger. Durch kürzere Transportwege verursachen sie weniger schädliche Klimagase.



DER UMWELT ZULIEBE EIN “NEIN” ZU EXOTISCHEN LEBENSMITTELN

Denn sie sind weit gereist, belasten deshalb die Umwelt mit schädlichem CO₂ und sind oft stark mit Pflanzenschutzmitteln begast, um länger haltbar zu sein.

Quellen:

<https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/leben/ernaehrung/heimische-superfoods-1128802>

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/heimische-beeren-gesund/>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/superfood-diese-alternativen-sind-gesund-und-guenstig-28021>

<https://www.wir-essen-gesund.de/heimische-superfoods-uebersicht/>