

Regionalität einfach zum Anbeißen!

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Das Land
Steiermark
→ Regionen

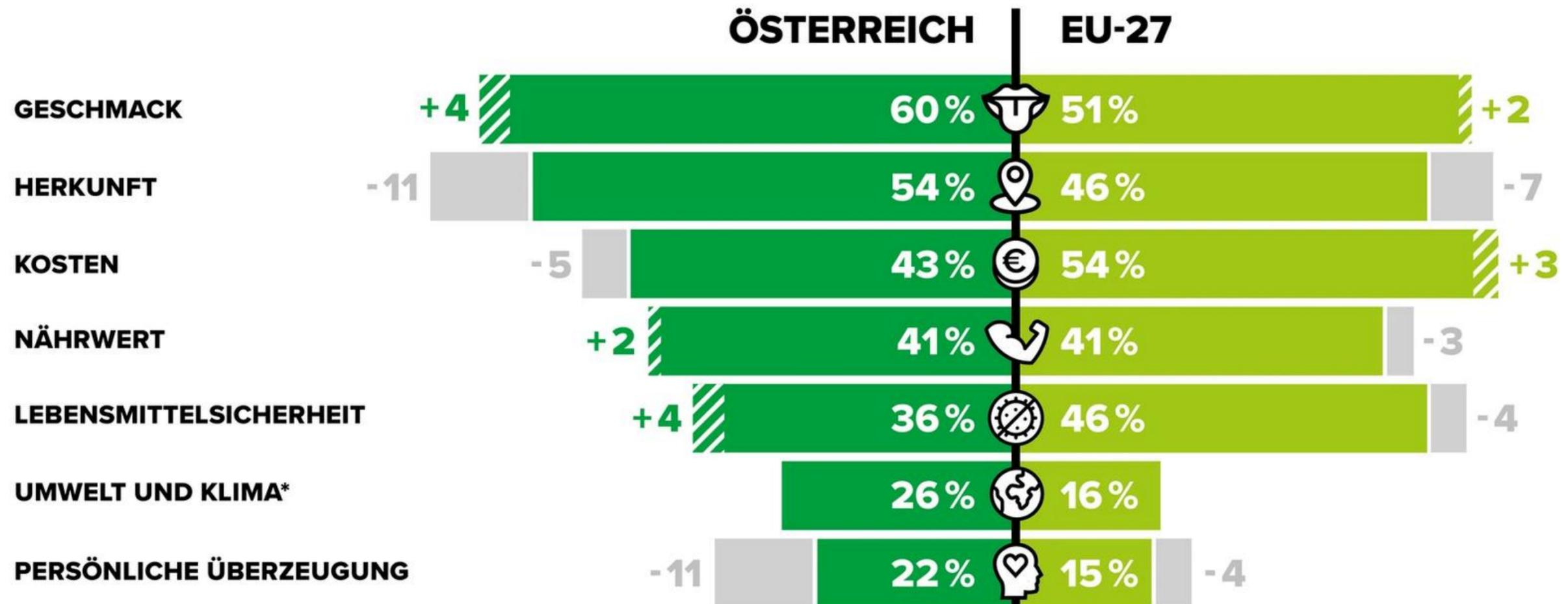


Kofinanziert von der
Europäischen Union

Agenda

- 1 Regionalität
- 2 Gütesiegel und Gütezeichen
- 3 Steirische Ernährungspyramide
- 4 Saisonkalender
- 5 Superfoods Österreich

WORAUF WIR BEIM KAUF VON LEBENSMITTELN ACHTEN



 ZUWACHS 2019–2022
 RÜCKGANG 2019–2022



Infografik © Land schafft Leben 2024

*Daten ohne Vergleichswert, Differenz zwischen altem und neuem Vergleichswert in Prozentpunkten (= neuer Prozentwert minus alter Prozentwert); Quelle: Eurobarometer 2022

JULIA SCHMID

Definition Regionalität

WAS VERSTEHEN WIR UNTER REGIONALITÄT?



Definition Regionalität

Begriff Regionalität keine klare Definition

- **Regionale Herkunft:** aus örtlich erzeugten und/oder verarbeiteten Rohstoffen – „je näher, desto besser“.
- **Region unterschiedlich definiert:** Größe und Grenzen können landschaftlich, kulturell oder nach Verfügbarkeit variieren (z. B. Europa vs. Asien).
- **Kontrollierte Herkunft:** Auf Zertifikate und Herkunftsangaben achten, um eine lückenlose Rückverfolgbarkeit vom Rohstoff bis zum Lebensmittel zu gewährleisten.

ZIEL: durchgängige, kontrollierte Herkunft vom landwirtschaftlichen Rohstoff bis zum Lebensmittel

Vorteile regionaler Lebensmittel

Umwelt/Klima

- Kürzere Transportwege
- Hohe Umwelt- und Produktionsstandards in Österreich
- Weniger energieintensive Lagerung und Kühlung
- Reduzierte Verpackung

Vorteile regionaler Lebensmittel

- **Vermeidung von Wasserimporten** aus Ländern mit Wasserknappheit
- **Ressourcenschonend:** Die österreichische Landwirtschaft benötigt nur rund 4 % des nachhaltig verfügbaren Grundwassers, wodurch die Produktion besonders wassereffizient ist.

Vorteile regionaler Lebensmittel

Soziale und arbeitsrechtliche Standards

- klare gesetzliche Vorgaben
- strenger Arbeitnehmerschutz
- regelmäßige Kontrollen
- faire Arbeitsbedingungen

In vielen Exportländern sind Arbeits- und Sozialstandards weniger streng geregelt

Vorteile regionaler Lebensmittel

Strengere Regulierung von Pflanzenschutzmitteln

- In Österreich gilt die EU-Pflanzenschutzmittelverordnung in Kombination mit nationalen Regelungen
- Viele Wirkstoffe, die in Drittstaaten erlaubt sind, dürfen hier nicht verwendet werden
- = weniger gesundheitliche Risiken, geringere Rückstände und nachhaltigere Anbaumethoden

Vorteile regionaler Lebensmittel

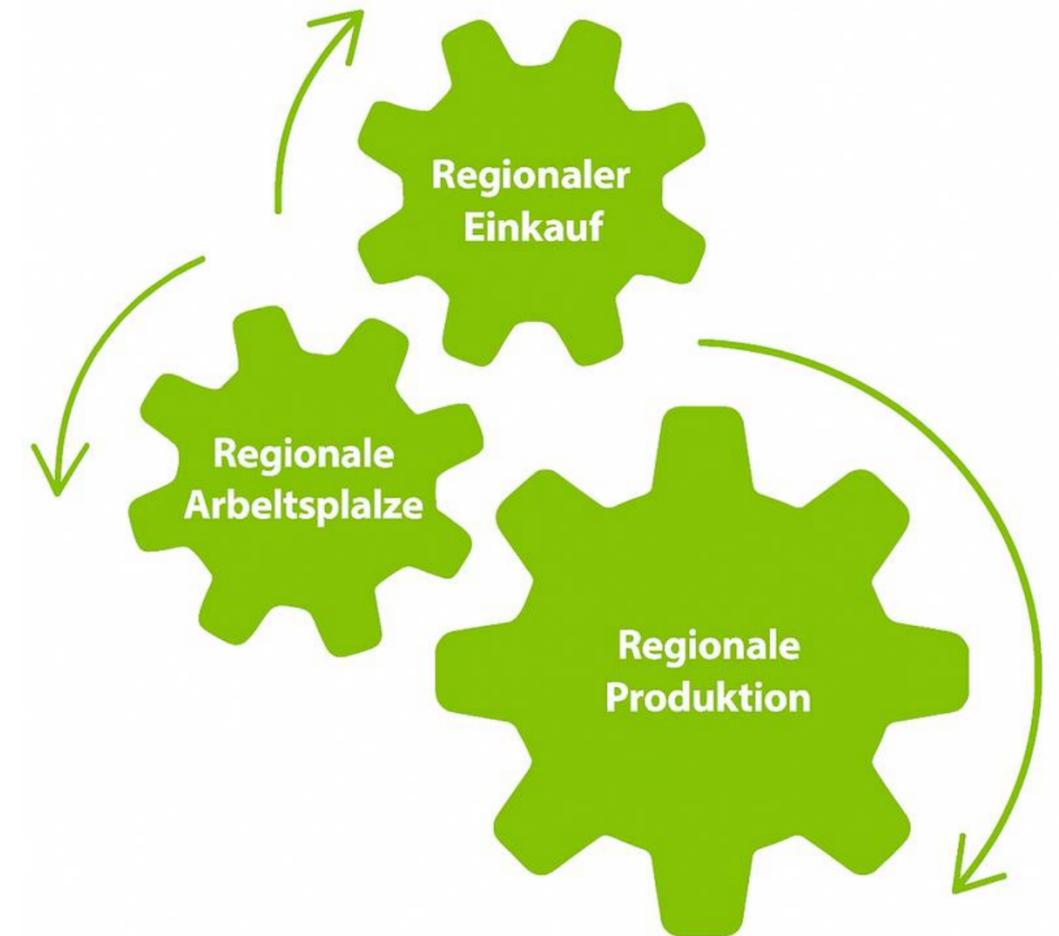
Höherer Nährstoffgehalt durch Reife und kurze Transportwege

- Vollreife Ernte
 - mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- reduzierter Nährstoffabbau
- Bessere Sensorik
 - besseren Geschmack, Farbe und Textur

Vorteile regionaler Lebensmittel

Beitrag zur regionalen Wirtschaft und Versorgungssicherheit

- Stärkung regionale Wirtschaft – Arbeitsplätze
- Versorgungssicherheit
- weniger Zwischenhändler



Der Griff ins Regal - Kennzeichnung

Was muss gekennzeichnet werden ?

- Frischobst und -gemüse
- unverarbeitete Eier
- verpacktes Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch
- unverpacktes Rindfleisch
- Fisch und Fischereierzeugnissen das Fanggebiet
- Olivenöl
- Honig
- BIO- Produkten



Übersicht Gütezeichen

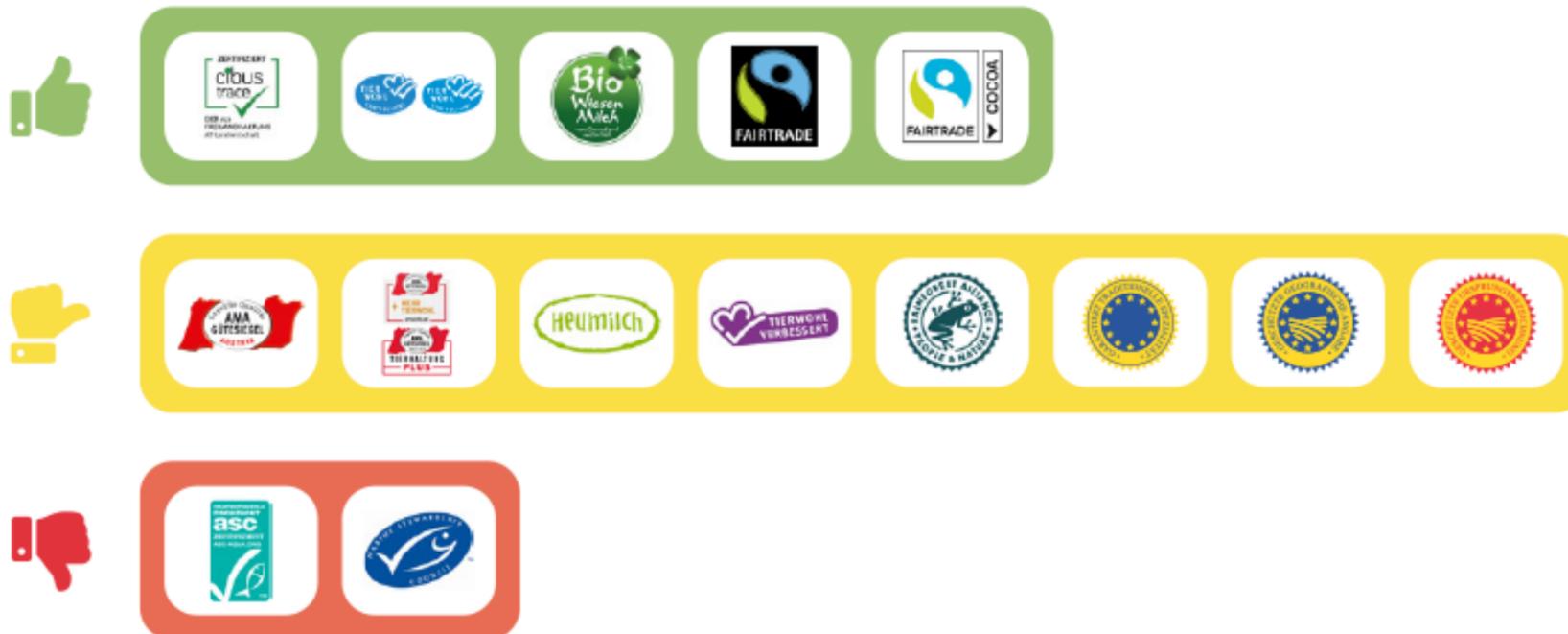
Gütesiegel und Gütezeichen



Bio-Markenzeichen



Siegel und Zeichen für weitere Bereiche



●	Sehr vertrauenswürdig und besonders umweltschonend
●	Vertrauenswürdig und umweltschonend
●	Bedingt vertrauenswürdig und mäßiger Nutzen für die Umwelt
●	Wenig vertrauenswürdig und geringfügiger oder kein Nutzen für die Umwelt
●	Absolut nicht vertrauenswürdig und tragen zur Umweltzerstörung bei

JULIA SCHMID

Der Griff ins Regal - Kennzeichnung

Auf EU-Ebene gibt es geschützte
Herkunftsbezeichnungen wie

- g.g.A. (geschützte geografische Angabe)
- g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung)



Der Griff ins Regal - Kennzeichnung



**AMA-
Gütesiegel**



AMA-Genussregion

Der Griff ins Regal - Kennzeichnung



“hergestellt in Österreich”



“abgefüllt in Österreich”

BIO

- ...fördert die Kreislaufwirtschaft
- ...belebt die Böden
- ...setzt auf tierfreundliche Haltung
- ...bewahrt die Arten- und Lebensraumvielfalt
- ...schützt das Klima
- ...schützt die Ressource Wasser
- ...ist garantiert gentechnikfrei
- ...wird regelmäßig kontrolliert
- ...hat einheitliche Regeln in der EU



BIO ≠ regional

Bio, aber nicht regional:

Bio-Bananen aus der Dominikanischen Republik.

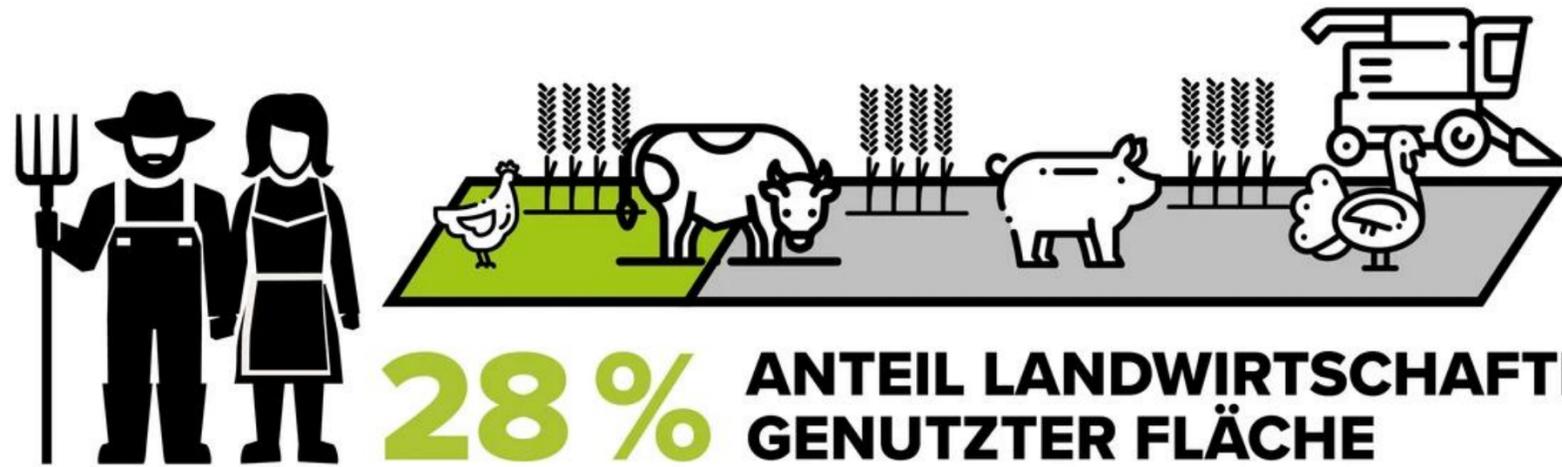
Regional, aber nicht bio:

Konventionell angebaute Äpfel aus dem Nachbarort.

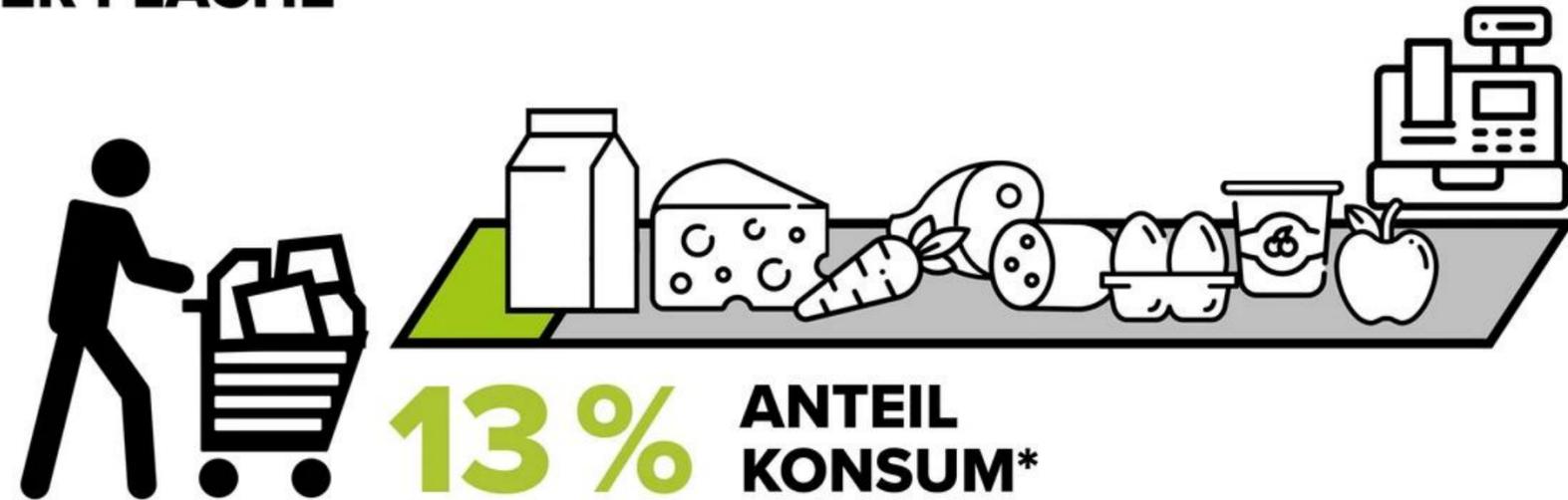
Bio & regional:

Bio-Milch von einem österreichischen Bio-Bauernhof.

BIO: KONSUM HINKT NOCH HINTERHER



**28 % ANTEIL LANDWIRTSCHAFTLICH
GENUTZTER FLÄCHE**



**13 % ANTEIL
KONSUM***

PRODUKTION

NACHFRAGE IM SUPERMARKT

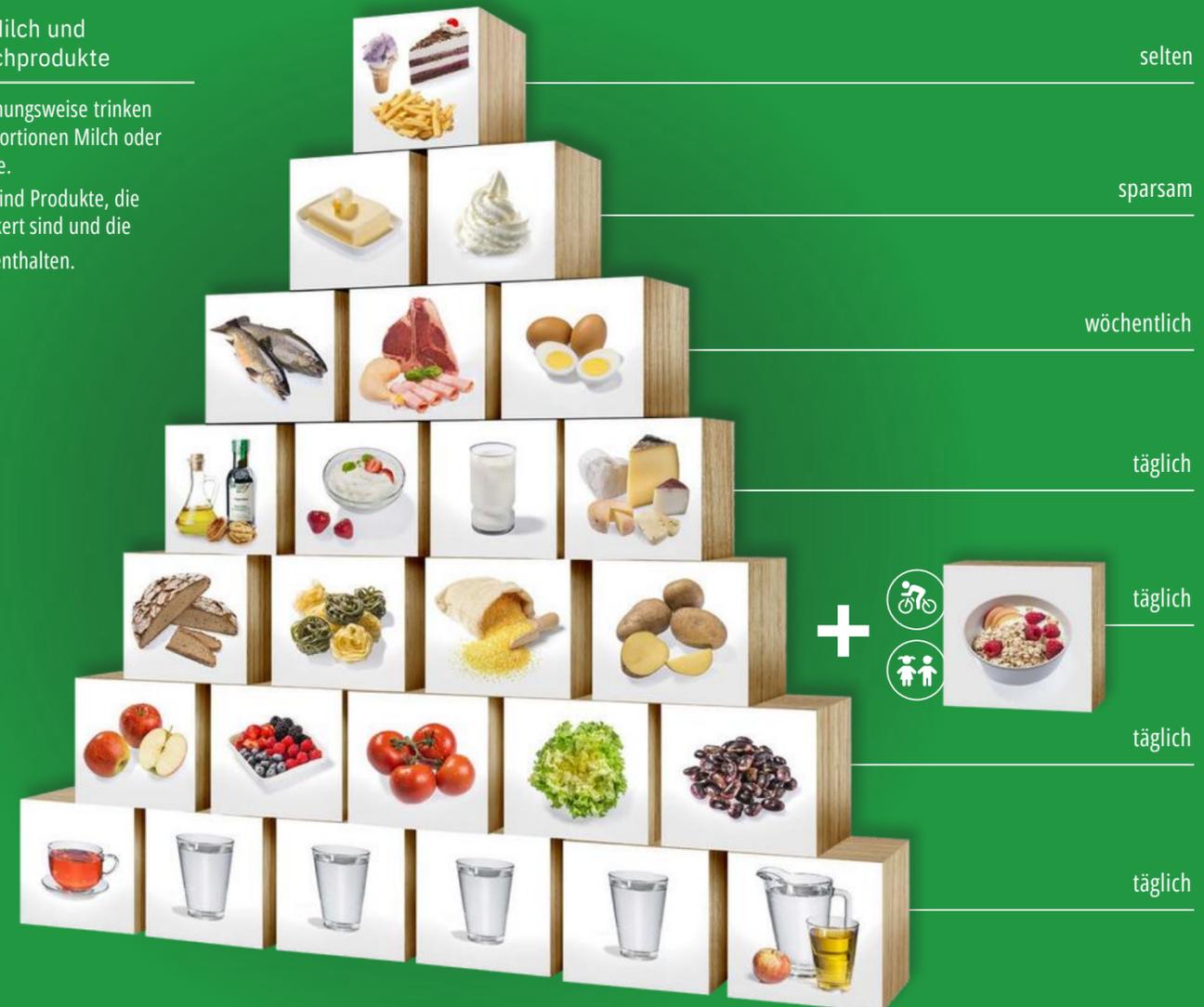


Infografik © Land schafft Leben 2024

*mengenmäßiger Anteil; Inklusive Import und Export; Quelle: Fläche: Grüner Bericht 2023; Konsum: RollAMA, AMA-Marketing 2022; Werte gerundet

JULIA SCHMID

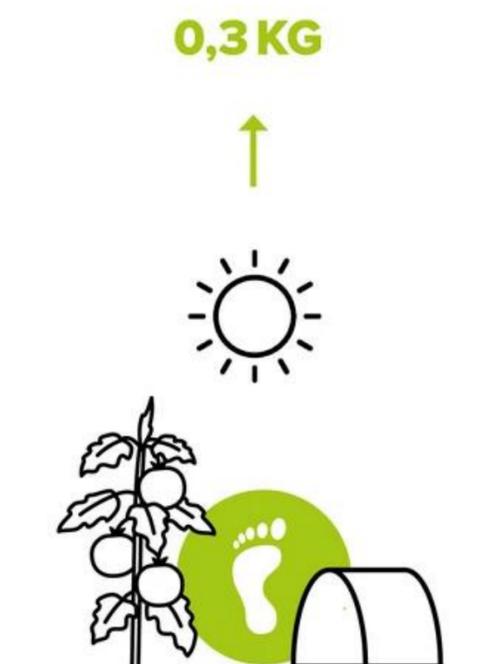
Die steirische Ernährungspyramide



SAISONAL-REGIONALE TOMATEN MIT KLEINSTER KLIMAWIRKUNG

KLIMAWIRKUNG* UNTERSCHIEDLICHER TOMATEN BIS ZUR SUPERMARKTKASSA AM BEISPIEL DEUTSCHLAND

CO₂-ÄQUIVALENTE IN KG PRO KG TOMATE



**SAISONAL-REGIONALE
BIO-TOMATEN**
FREILAND ODER UNTER FOLIE**



**SAISONAL-REGIONALE
TOMATEN**
FREILAND ODER UNTER FOLIE**



**TOMATEN AUS
SÜDEUROPA**
FREILAND ODER UNTER FOLIE**



**REGIONALE
WINTERTOMATEN**
BEHEIZTES GEWÄCHSHAUS



Infografik © Land schafft Leben 2024

*Treibhausgasemissionen über die gesamte Lieferkette bis zum Supermarkt. Umfasst Anbau (inklusive vorgelagerter Prozesse wie Düngerproduktion), Verarbeitung, Verpackung und Transport;

**Zusammengefasste Darstellung von Anbau im Freien und unter Folie aufgrund geringer Unterschiede; Quelle: Gärtner, Reinhardt (2023): CO₂-Fußabdruck von Tomaten aus unterschiedlichen Regionen und Anbausystemen; ermittelt durch IFEU (Institut für Energie- und Umweltforschung, Heidelberg) für Land schafft Leben; eigene Darstellung

Saisonkalender



Frisch, heimisch, voller Geschmack? Natürlich!
Mit dem ÖGK-Saisonkalender haben Sie immer im Blick,
welche Obst- und Gemüsesorten gerade regional erhältlich
sind. Nutzen wir gemeinsam diese Vielfalt!
Das freut die Umwelt und schmeckt einfach am besten.

 Frischware  Lagerware



Obst

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Äpfel												
 Birnen												
 Brombeeren												
 Erdbeeren												
 Heidelbeeren												
 Himbeeren												
 Kirschen												
 Marillen												
 Pfirsiche												
 Quitten												
 Rhabarber												
 Ribiseln												
 Stachelbeeren												
 Weintrauben												
 Zwetschken												

Gemüse

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Bärlauch												
 Brokkoli												
 Chinakohl												
 Endiviasalat												
 Erbsen												
 Erdäpfel												
 Fenchel												
 Fisolen												
 Gurken												
 Häuptelsalat												
 Karfiol												
 Karotten												
 Knoblauch												
 Knollensellerie												
 Kohl												
 Kohlrabi												
 Kohlsprossen												
 Kraut												
 Kürbis												
 Lauch												
 Mais												
 Mangold												
 Melanzani												
 Paprika												
 Paradeiser												
 Pastinaken												
 Radicchio												
 Radieschen												
 Rote Rübe												
 Spargel												
 Spinat												
 Stangensellerie												
 Vogelersalat												
 Zucchini												
 Zwiebeln												

Saisonkalender

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung



JULIA SCHMID

Superfoods

- Beworben mit:
 - besonders nähr- und vitalstoffreich
 - höheren gesundheitlichen Nutzen als herkömmliche Nahrungsmittel
 - wirkt gegen oxidativen Stress und Entzündungen
 - stärkt das Immunsystem
 - entgiftet den Körper
 - entschlackt
 - soll beim Abnehmen helfen

Superfoods

- keine offizielle oder fachliche Definition → auch „Ultrafood“
- Meist sind es spezielle exotische Früchte, Beeren, Samen oder Keimlinge, aber auch Algen oder Tees
- Vertrieb in Naturkost- und Reformläden, Nahrungsergänzungsmittel Shops
- Internet oder Direktvertrieb, mittlerweile auch im Supermarkt
- Sehr teuer

Superfoods

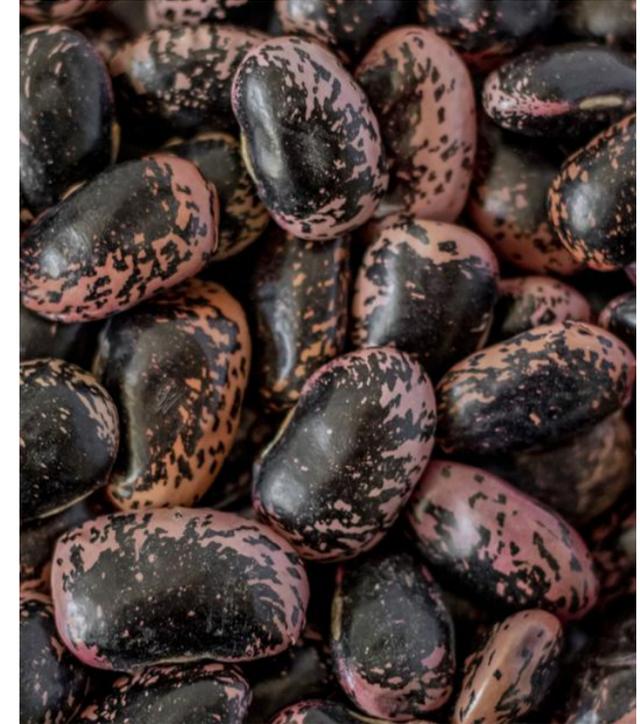
- Inhaltsstoffe, die für die Gesundheit förderlich sein können, sind Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung
- findet sich ebenso in heimischen Nahrungsmitteln
- Ein Lebensmittel alleine keinen gesundheitlichen Vorteil ohne ausgewogene Ernährung

Heimisches „Superfood“

- sämtliche Obst- und Gemüsesorten – am besten bunt gemischt
 - Karotte, Heidelbeere oder Rote Rübe
- Hülsenfrüchte
- Kräuter
- Vollkorngetreide
- Nüsse und Samen (Wal- und Haselnüsse etc., Leinsamen, Sesam, Kürbis-, Sonnenblumenkerne, ...)
- pflanzliche Öle (Sonnenblumen-, Raps-, Maiskeim-, Lein-, Walnussöl, ...)

Superfoods in Österreich

Käferbohnen



- Hochwertige pflanzliche Eiweißquelle
- Reich an Ballaststoffen – Darmgesundheit, Sättigung, Blutzuckerregulation
- Mikronährstoffpower – Folsäure, Eisen, Magnesium, Kalium und Zink → Blutbildung, Nervenfunktion, Herz-Kreislaufgesundheit
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Polyphenole und Anthocyane

Superfoods in Österreich

Kürbiskerne



- hochwertige pflanzliche Eiweißquelle
- Reich an ungesättigten Fettsäuren → Cholesterinsenkung, kardiovaskuläre Prävention
- Ballaststoffreich: Darmgesundheit, Sättigung, Blutzuckerregulation
- **Mikronährstoff-Highlights:** Magnesium – blutdrucksenkend, Stoffwechsel- und Herzgesundheit, Eisen – Sauerstofftransport, Zink, Kupfer und Vitamin E
- Sekundäre Pflanzenstoffe & Phytosterine → Immunsystem

Superfoods in Österreich

Leinsamen vs Chiasamen



- **Chiasamen:**
 - Hauptanbaugebiete: Mexiko, Guatemala, Bolivien, Argentinien
 - lange Transportwege
- **Leinsamen** enthalten nur etwas weniger Omega-3
 - Zusätzlich reich an Ballaststoffen → fördert Verdauung & Sättigung
 - Enthalten Vitamin E → antioxidative Wirkung
 - Gute Quelle für Kalium → wichtig für Nerven- und Muskelfunktion
 - Regionale Verfügbarkeit macht Leinsamen ökologisch vorteilhaft gegenüber Chiasamen

Superfoods in Österreich



Johannisbeeren vs Goji-Beeren

- Beide liefern Vitamin C und antioxidative sekundäre Pflanzenstoffe
- **Johannisbeeren**
 - Ballaststoffe und Polyphenole mit antioxidativer Wirkung
 - Hauptanbau: Österreich, Deutschland, Schweiz → kurze Transportwege
 - Preislich sind Johannisbeeren meist günstiger als importierte Goji-Beeren
- **Goji-Beeren**
 - Herkunft Nordwest-China → lange Lieferkette

Superfoods in Österreich



Hafer



Hirse

Hafer, Hirse oder doch Quinoa

- **Quinoa**
 - Herkunft Südamerika → lange Transportwege
- **Hirse**
 - reich an Eisen und Zink → wichtig für Blutbildung und Immunsystem
- **Hafer**
 - liefert viele Ballaststoffe (v. a. Beta-Glucane) → fördert Verdauung & Sättigung
 - Enthält zudem hochwertige ungesättigte Fettsäuren → gut für Herz und Stoffwechsel
- Regionale Verfügbarkeit: Hirse und Hafer können in Österreich angebaut werden
- Ökologischer Vorteil: kurze Transportwege, geringerer CO₂-Fußabdruck



Quinoa

Zukunftsperspektiven

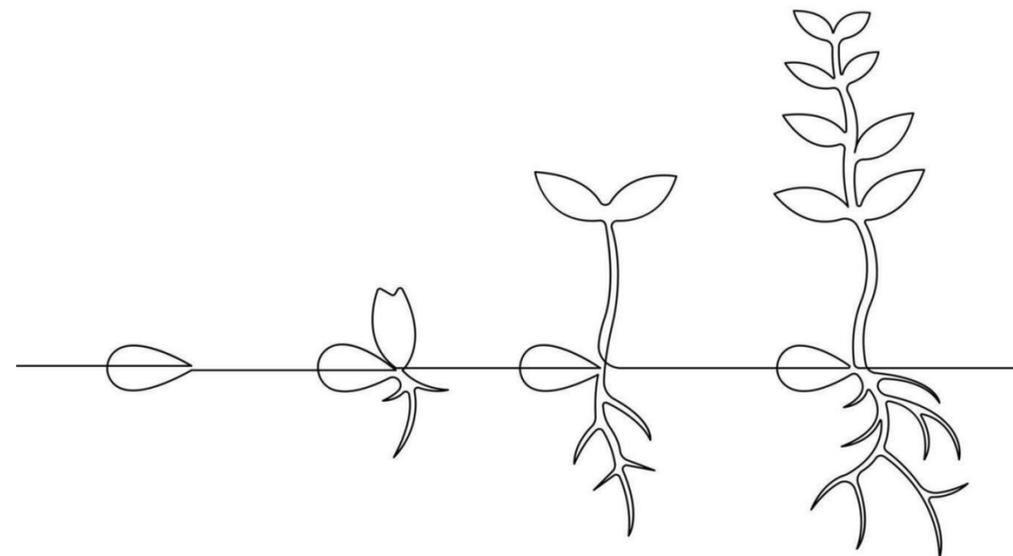
- Digitale Vermarktung & Direktvertrieb
- Einführung verbindlicher und einheitlicher Regional-Labels
- Bildung und Ernährungsbewusstsein
- Widerstandsfähigkeit gegenüber globalen Krisen

Jeder Griff ins Regal zählt, weil Kaufentscheidungen direkt das Angebot und die Nachfrage steuern – und damit mittelbar die Versorgungssicherheit in Österreich beeinflussen.

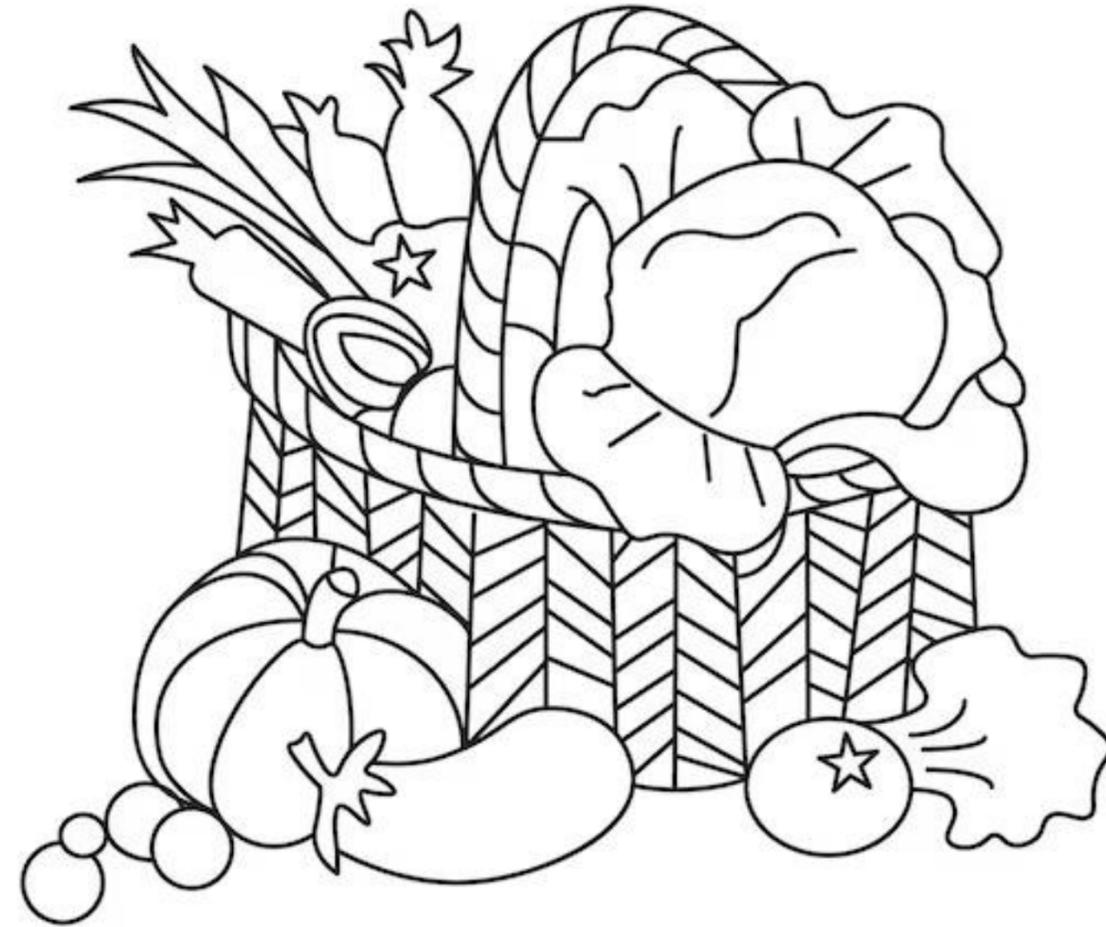


Lebensmittel sind **wertvoll!**

- Auf Tierwohl achten
- Lebensmittelabfall reduzieren
- Haltbarkeit der Lebensmittel sensorisch prüfen



Gesund genießen stärkt die Region !



JULIA SCHMID