

# Knack•Punkt

Aktuelles für Multiplikatoren im Bereich Ernährung



Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

**Algen – Jodquelle mit Gesundheitsrisiko**

**Süßwarentrends von Gesundheit bis Geschmacksexplosion**

Aktionen und Projekte

**Küchenmonitor.de – Lebensmittelabfälle im Blick**

Aus Wissenschaft und Praxis

**Wenig Vertrauen in Bio-Lebensmittel?**

**DGE-Kongress 2025: „Was bestimmt unsere Lebensmittelauswahl?“**

Recht und Gesetz

**Gemüse und Obst: Änderungen bei den Vermarktungsnormen**

Bücher und Medien

**Vitamine – Mineralstoffe – Spurenelemente**

Seite

**2 Inhaltsverzeichnis**

**2 Impressum**

**3 Editorial**

---

### Kurzmeldungen

- 3 Aus BZgA wird BIÖG  
3 Kann das Bürgergeld die Lebensmittelkosten einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen decken?

---

### Aktuelles aus Nordrhein-Westfalen

- 4 Launchcenter Lebensmittel  
4 Gut gestärkt in den Schultag starten: NRW fördert „brotZeit“-Projekt  
4 Forschungsprojekt „Food Facts – Gemeinsam zum Durchblick“  
5 Aus LANUV werden LANUK und LAVE  
5 Algen – Jodquelle mit Gesundheitsrisiko  
7 Süßwarentrends von Gesundheit bis Geschmacksexplosion

---

### Aktionen und Projekte

- 9 *Küchenmonitor.de* – Lebensmittelabfälle im Blick  
9 Erster veganer Supermarkt

---

### Schwerpunkt

- 10 Chancen und Risiken für den Obst- und Gemüsebau in Deutschland

---

### Aus Wissenschaft und Praxis

- 14 Kommentar der VERBRAUCHERZENTRALE NRW zur Studie des Thünen-Instituts  
14 Ernährungstherapeuten fordern stimmberechtigte Vertretung im G-BA  
14 Ansprechpartner für Kita- und Schulverpflegung  
15 Wenig Vertrauen in Bio-Lebensmittel?  
15 Weidspflicht verpflichtend im Ökologischen Landbau  
15 Gender Health Gap: Nahrungsergänzungsmittelhersteller profitieren  
16 „Was bestimmt unsere Lebensmittelauswahl?“

---

### Recht und Gesetz

- 18 Gemüse und Obst: Änderungen bei den Vermarktungsnormen

---

### Bücher und Medien

- 18 Vegane Kinderernährung – Gut versorgt in jeder Altersstufe  
18 Vegetarisch kochen  
19 Vitamine – Mineralstoffe – Spurenelemente

**19 Quellenverzeichnis**

**20 Termine**

---

### Internet

- 20 Interessantes im Netz

#### Interesse an unserem Newsletter?

Dann melden Sie sich einfach – sofern nicht bereits erfolgt – per Mail. Der **Knack•Punkt**-Newsletter erscheint neun- bis zwölfmal pro Jahr.

→ [knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw](mailto:knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw)

**April 2025 • Heft 2 • 33. Jahrgang**

### Herausgeberin

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Helmholtzstraße 19  
40215 Düsseldorf

### Fachliche Betreuung und Koordination

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Bereich Ernährung und Umwelt

### Redaktion

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Bernhard Burdick (verantwortlich)  
Angela Clausen (AC)  
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121  
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121  
E-Mail: [knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw](mailto:knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw)

### Texte

Dr. Angela Bechthold (Bec)<sup>1</sup>, Antonia Blumenthal (AnB)<sup>2</sup>,  
Katrin Böttner (KB)<sup>2</sup>, Antonia Brandstädter (AnBr)<sup>2</sup>,  
Angela Clausen (AC)<sup>2</sup>, Frank Waskow (WF)<sup>2</sup>,  
Hannah Wolf (HW)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Wissenschaftsjournalistin, Köln

<sup>2</sup> Verbraucherzentrale NRW e.V.

### Vertrieb und Abonnentenbetreuung

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Claudia Weinfurth  
Telefon: 02 11 / 91 380 – 1121  
Fax: 02 11 / 91 380 9 – 1121  
E-Mail: [knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw](mailto:knackpunkt@verbraucherzentrale.nrw)

### Bezugsbedingungen

Der **Knack•Punkt** ist eine Fachzeitschrift für Multiplikator:innen im Bereich Ernährung und Lebensmittel zur Unterstützung ihrer beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeit. Der Bezug des **Knack•Punkt** in digitaler Form ist für diese Personengruppe kostenlos. Die vollständigen Bezugsbedingungen sind nachzulesen unter

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt](http://www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt)

oder können bei uns angefordert werden.

Informationen zum Datenschutz entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen im Internet unter

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz](http://www.verbraucherzentrale.nrw/datenschutz)

### Nächste Ausgabe

Juni 2025, Redaktionsschluss 15. Mai 2025

Die Verbreitung unserer Informationen liegt uns sehr am Herzen. Trotzdem müssen wir uns vor Missbrauch schützen. Kein Text darf ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin abgedruckt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Herausgeberin wieder.

### Gestaltung, Satz, Druck

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Exemplare für Bibliotheken sind gedruckt auf 100 % Recyclingpapier – ausgezeichnet mit dem Blauen Engel.

### Barrierefreiheit

Die PDF-Datei des **Knack•Punkt** erfüllt alle maschinell prüfbareren PDF/UA-Anforderungen und ist somit barrierefrei nach dem PDF/UA-Standard.

**ISSN 1866-6590**

**Liebe Leser:innen,**

im Februar-Heft schrieben wir, dass die Bundestagswahl ihre Schatten vorauswirft. Nun liegt der Koalitionsvertrag vor. Und leider spielen viele wichtige Ernährungsthemen kaum eine Rolle. Gesundheitsprävention kommt nicht wirklich vor. Und auch all die Forderungen nach gesünderen Ernährungsumgebungen bleiben Träume, sei es die Beschränkung der an Kinder gerichteten Werbung für wenig kindgerechte Lebensmittel, sei es eine Zuckersteuer auf Getränke, ein (möglichst kostenloses) verpflichtend an den DGE-Standards orientiertes Schul- und Kita-Mittagessen, ein Mindestalter für den Verkauf von Energy Drinks oder gar einen verpflichtenden Nutri-Score. Und was ist mit den Empfehlungen des Bürgerrats Ernährung (s. Knack•Punkt 1/2024, S. 8)? Nichts davon hat es in den Koalitionsvertrag geschafft. Dort steht einfach lapidar „Wir fördern verstärkt Bewegung und gesunde Ernährung, insbesondere von Kindern und Jugendlichen“ (Z 1297). Und ansonsten heißt es „Wir verfolgen die Ziele der Wettbewerbsfähigkeit, der Ernährungssicherung und der Ressourcenschonung gleichermaßen. Wir setzen vor allem auf Freiwilligkeit, Anreize

und Eigenverantwortung und sorgen zugleich für die Umsetzung von Umwelt- und Klimaschutzstandards. Wir schaffen praxistaugliche Regelungen und schlanke Verfahren und sind offen für Innovationen. Wir schützen den selbstbestimmten Verbraucher umfassend und vorsorgend“ (Z 1179). „Selbstbestimmte Entscheidung“ kommt häufiger vor – im Kontext mit „Wir stärken das Vertrauen zwischen Wirtschaft und Verbraucherinnen und Verbrauchern“ (Z 1288). Positiv: „Wir setzen uns für mehr Transparenz bei versteckten Preiserhöhungen ein. Lebensmittelverschwendung bekämpfen wir auf allen Ebenen und unterstützen gemeinnützige Organisationen wie die Tafeln“ (Z 1296). „Mit einer Biostrategie werden wir den Ausbau des Ökolandbaus deutlich stärken, indem wir die Mittel für die Forschung und Bildung für den Ökolandbau erhöhen, das Bundesprogramm Ökologischer Landbau (BÖL) und Nachfrageimpulse stärken, zum Beispiel durch Standards bei Gemeinschaftsverpflegungen“ (Z 1381). Überraschend und durchaus positiv sehen wir auch „Selbstversorgungsgrade bei Obst und Gemüse erhöhen“ (Z 1257) oder die Förderung von Agroforst, Blühstreifen, Hecken, Feldge-



hölzen etc. (Z 1366). Hoffentlich bleibt es nicht bei Absichtserklärungen. Damit zunächst einmal genug von der Politik. Freuen Sie sich auf spannende Themen im Heft und auf Berichte von ganz unterschiedlichen, aber sehr interessanten Veranstaltungen. Eine anregende Lektüre wünscht

**die Redaktion**

**Kurzmeldungen**

**Aus BZgA wird BIÖG**

Seit dem 13. Februar 2025 hat die BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG einen neuen Namen: BUNDESINSTITUT FÜR ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT (BIÖG). Es soll die Datenexpertise des ROBERT KOCH-INSTITUTS mit der Kommunikationskompetenz der BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG verknüpfen. Ziel ist es, die öffentliche Gesundheit in Deutschland mit der Neuausrichtung zu stärken und den Public-Health-Ansatz besser an internationale Standards in der Gesundheitsförderung und Prävention anzupassen. Die Schaffung neuer Strukturen soll zur Stärkung und Vernetzung des Öffentlichen Gesundheitsdienstes beitragen. (AC)

... bioeg.de

**Kann das Bürgergeld die Lebensmittelkosten einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen decken?**

In einem Artikel im Bundesgesundheitsblatt widmen sich ver-

schiedene Kinder-, Jugend- und Ernährungsmediziner:innen gemeinsam genau dieser Frage.

Familien, die von Armut betroffen sind, erhalten in Deutschland im Rahmen der Sozialgesetzgebung (SGB) existenzsichernde Leistungen. Das Bürgergeld umfasst gestaffelte Regelsätze für Kinder und Jugendliche in drei Altersgruppen. Der Bedarf für Ernährung hat den größten Anteil daran. Die *Optimierte Mischkost (OMK)* ist ein praxisnahes Konzept zur gesunden Ernährung für Kinder und Jugendliche im Alter von 1 bis 18 Jahren, das herkömmliche Lebensmittel und selbsthergestellte Speisen bevorzugt. Ziel des Projektes war die Berechnung der Lebensmittelkosten der OMK anhand eines zugrunde liegenden 7-Tage-Speiseplans.

Dazu wurden die niedrigsten Regalpreise der 87 Lebensmittel der OMK im Lebensmitteleinzelhandel (ein Supermarkt, ein Discounter in Bochum) erfasst. Der Ernährungsregelsatz wurde mit den Lebensmittelkosten pro Monat nach den SGB-Altersgruppen sowie nach den Altersgruppen der

DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) verglichen. Die Kosten der OMK (Stand November 2022) wurden mit dem Ernährungsregelsatz des Bürgergeldes für die drei SGB-Altersgruppen zu 101–109 % gedeckt, für die enger gefassten DGE-Altersgruppen war der Betrag mit wenigen Ausnahmen ebenfalls ausreichend – immer unter der Voraussetzung Selberkochen und Verwendung preiswerter Lebensmittel.

Aber: Von November 2022 bis November 2024 sind die Lebensmittelkosten laut STATISTISCHEM BUNDESAMT erneut um 8,3 % gestiegen [2] – auch wenn das Bürgergeld im Nachhinein immer an die Inflation angepasst wird – und sie steigen weiter. Hauptsächliche Kostenträger der OMK waren Gemüse/Rohkost. Hier könnte eine Senkung des Mehrwertsteuersatzes eine echte Erleichterung bieten. (AC)

Quellen: Bundesgesundheitsblatt 2025, 68:160–166, <https://doi.org/10.1007/s00103-024-04001-5> • [www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Konjunkturindikatoren/Preise/kpre520.html#250160](http://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Konjunkturindikatoren/Preise/kpre520.html#250160) [abgefragt am 12.03.2025]

## Launchcenter Lebensmittel

Der Strukturwandel im Rheinischen Revier bietet der Region die Möglichkeit, sich zukünftig zu einer Modellregion für Nachhaltigkeit und Innovationen auch in der Land- und Ernährungswirtschaft zu entwickeln: Hier gibt es ein traditionell starkes verarbeitendes Gewerbe unter anderem von Zuckerrüben, Kartoffeln, Gemüse oder Getreide. Damit das Rheinische Revier ein wichtiger Standort der regionalen Erzeugung hochwertiger Lebensmittel bleibt, wird das „Launchcenter Lebensmittel“ gefördert. Hier soll erforscht und getestet werden, wie Ressourcen der Land- und Ernährungswirtschaft vor Ort noch besser eingesetzt werden können, um neue Lebensmittelprodukte zu entwickeln. Dafür überreichte Ministerin SILKE GORISSEN im Januar 2025 Förderbescheide des Bundes in Höhe von insgesamt 5,88 Millionen Euro an die Projektpartner RHEIN-KREIS NEUSS und die HOCHSCHULE NIEDERRHEIN.

Geschäftsführerin des Launchcenter mit Standort Neuss ist STEPHANIE BIENEFELD, HOCHSCHULE NIEDERRHEIN. Ihr Ziel: Als Transferprojekt dazu beitragen, Wissen und Technologien der Hochschule für Lebensmittelunternehmen im Rhein-Kreis Neuss und dem Rheinischen Revier zugänglich und nutzbar zu machen. Forschung, Entwicklung und Weiterbildung sollen Hand in Hand gehen. Ein mögliches Beispiel könnte die nachhaltige Verwertung von Resten der Nahrungsmittelproduktion als Nährboden für den Anbau von Pilzen sein.

Quelle: MLV-Pressemitteilung vom 20.02.2025, [www.land.nrw/pressemitteilung/rheinisches-revier-ministerin-gorissen-uebergibt-foerdermittel-fuer-eine](http://www.land.nrw/pressemitteilung/rheinisches-revier-ministerin-gorissen-uebergibt-foerdermittel-fuer-eine)

→ <https://projekte.rheinisches-revier.de/bewilligte-projekte/projektetails/launchcenter-fuer-lebensmittelwirtschaft>

→ [www.hn-nrw.de/nachhaltige-lebensmittelwirtschaft/](http://www.hn-nrw.de/nachhaltige-lebensmittelwirtschaft/)

## Gut gestärkt in den Schultag starten: NRW fördert „brotZeit“-Projekt

Der Verein BROtZEIT E.V. hat sich zum Ziel gesetzt, sicherzustellen, dass kein Kind hungrig in die Schule gehen muss. Seit über 15 Jahren sorgen die zahlreichen Ehrenamtlichen des Vereins dafür, dass Kinder an Grund- und Förderschulen vor dem Unterricht ein gesundes, kostenloses Frühstück erhalten, um gestärkt in den Schultag starten zu können. Ministerpräsident HENDRIK WÜST und Schulministerin DOROTHEE FELLER besuchten gemeinsam mit der Vorsitzenden des Aufsichtsrats und Gründerin von BROtZEIT E.V., USCHI GLAS, im Januar eine der Schulen. Sie nahmen am Frühstück teil und führten Gespräche mit Schüler:innen, Lehrkräften und den Ehrenamtlichen, die das Projekt in Krefeld unterstützen, und konnten sich so ein Bild von der Arbeit machen.

Ministerpräsident HENDRIK WÜST: „[...] Der Landesregierung ist die Unterstützung des Projekts brotZeit ein ernstes Anliegen, für das wir in diesem Jahr rund 1,5 Millionen Euro in die Hand nehmen. Für die Landesregierung und mich ist klar: Trotz knapper Kassen haben Kinder, Jugendliche und Bildung in Nordrhein-Westfalen höchste Priorität.“

Schulministerin DOROTHEE FELLER betonte: „Dieses Engagement ist ein großartiges Beispiel dafür, wie wichtig das

Zusammenspiel von Schule, Ehrenamt und Gesellschaft ist. Mit einem gemeinsamen Frühstück stärkt brotZeit nicht nur die Konzentration der Kinder, sondern auch das Miteinander.“

Der Verein BROtZEIT E.V. stellt in Zusammenarbeit mit LIDL und der Landesregierung ein kostenloses Frühstück für Grund- und Förderschulkinder an Schulen in sozialen Brennpunkten/ herausfordernden Lagen (Stufen 6 bis 9 gemäß Sozialindex) in NRW bereit. Herzstück des Projekts sind die ehrenamtlich tätigen Senior:innen. Sie bereiten das Frühstück vor und verbinden generationsübergreifendes Engagement mit praktischer Unterstützung im Schulalltag. Das Schulministerium fördert das brotZeit-Projekt seit 2020. Derzeit wird es Schritt für Schritt auf bis zu 220 Grund- und Förderschulen ausgebaut. Durch die intensive Zusammenarbeit des Landes mit BROtZEIT E.V. ist NRW inzwischen das Bundesland mit den meisten teilnehmenden Schulen.

In NRW können darüber hinaus auch weiterhin Grund- und Förderschulen über das EU-Schulprogramm kostenlos mit Obst, Gemüse, Milch und Joghurt beliefert werden. Zusätzlich können Kitas im Programmteil Milch teilnehmen. Durch die pädagogische Begleitung des Programms sollen die Ernährungskompetenzen der Kinder nachhaltig gefördert werden. Die Bewerbungsfrist für das Schul- und Kitajahr 2025/26 endet allerdings am 15. April 2025.

Quelle: [www.land.nrw/pressemitteilung/gut-gestaerkt-den-schultag-starten-land-foerdert-brotzeit-projekt-mit-rund-15](http://www.land.nrw/pressemitteilung/gut-gestaerkt-den-schultag-starten-land-foerdert-brotzeit-projekt-mit-rund-15), Stand: 16.01.2025

→ [www.schulministerium.nrw/brotzeit](http://www.schulministerium.nrw/brotzeit)

→ [www.schulobst-milch.nrw.de](http://www.schulobst-milch.nrw.de)



Foto: Land NRW / Ralph Sonderrath



## Forschungsprojekt „Food Facts – Gemeinsam zum Durchblick“

Seit Februar 2025 forscht die VERBRAUCHERZENTRALE NRW gemeinsam mit Bürger:innen zwischen 18 und 25 Jahren zu Ernährungsinformation und -kompetenzen im Rheinischen Revier.

Im Bürgerforschungsprojekt „Food Facts – Gemeinsam zum Durchblick“ werden mithilfe von zwei Ansätzen die Information über sowie die Fähigkeiten zu (nachhaltiger) Ernährung im Rheinischen Revier untersucht. Zum einen wird mithilfe der Photovoice-Methode die Ernährungsinformation gemeinsam mit jungen Erwachsenen unter die Lupe genommen. Zum anderen wird zusammen mit Engagierten aus dem Ernährungsbereich eine repräsentative Befragung zur Food Literacy (Ernährungskompetenz) im Rheinischen Revier durchgeführt. Das Forschungsprojekt läuft von Februar bis Juni 2025.

→ [www.mehrwertrevier.nrw/mwr-cs-ernaehrung](http://www.mehrwertrevier.nrw/mwr-cs-ernaehrung)

(AC)

**Aus LANUV werden LANUK und LAVE**

Nach der Landtagswahl 2022 in NRW haben sich die Zuständigkeiten bei einigen Ministerien geändert. So sind Natur- und Umweltschutz seitdem beim MINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND VERKEHR angesiedelt. Im Zuge dessen hat zum 1. April 2025 nun auch eine Umressortierung der Landesverwaltung stattgefunden. Die dem MINISTERIUM FÜR LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (MLV) zugeordneten Bereiche sind aus dem bisherigen LANDESAMT FÜR NATUR, UMWELT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (LANUV) herausgelöst und in ein neues LANDESAMT FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ UND ERNÄHRUNG NRW (LAVE) überführt worden. Der rechtliche Nachfolger des LANUV wird das LANDESAMT FÜR NATUR, UMWELT UND KLIMA NRW (LANUK). In das LANUK wird zudem der NATIONALPARK EIFEL integriert, der vormals beim LANDESBETRIEB WALD UND HOLZ angesiedelt war. Das LAVE ist zuständig für Tiere, gesundheitlichen Verbraucherschutz, Marktüberwachung, Fischereiökologie und Aquakultur sowie Wildtiermanagement/Jagd. (AC)   
 → [www.lave.nrw.de](http://www.lave.nrw.de)

Schwermetalle, PFAS, mangelhafte Deklaration

**Algen – Jodquelle mit Gesundheitsrisiko**

Die Nachfrage nach essbaren Algen steigt. Sie gelten als nährstoffreiche und nachhaltige Lebensmittel. Doch der Verzehr kann schnell zum Gesundheitsrisiko werden. Mehr oder weniger regelmäßig gibt es Warnhinweise und Produktrückrufe aufgrund überhöhter Jod-Gehalte in Meeresalgenprodukten [1]. In einer 2024 veröffentlichten Untersuchung des CVUA STUTTGART [2] wurden in praktisch allen Algenproben Jodgehalte von über 20 mg/kg gemessen, im Rahmen eines BVL-Monitorings [3] waren es ebenfalls über 90 % (75 von 82). Wie ein bundesweiter Marktcheck der VERBRAUCHERZENTRALEN [4] zeigt, fehlen bei vielen Algenprodukten essenzielle Informationen wie Warnhinweise,

Jodgehalt und Verzehrsmengen. Die VERBRAUCHERZENTRALEN fordern eine gesetzlich geregelte Kennzeichnung, die Transparenz schafft.

**Gesundheitsrisiko durch fehlende Jodangaben**

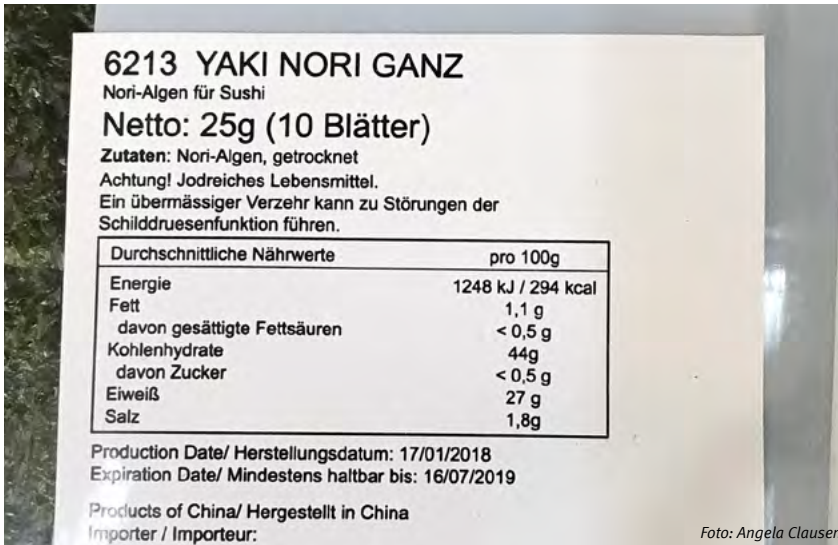
Algen können je nach Art und Herkunft große Mengen Jod enthalten. Die DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG (DGE) empfiehlt Erwachsenen, nicht mehr als 500 Mikrogramm Jod täglich zu sich zu nehmen. Eine zu hohe Jodaufnahme kann die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen [5]. Deshalb sind Warnhinweise sowie Angaben zum Jodgehalt und Hinweise zur korrekten Vor- und Zubereitung (Einweichen) und mengen-

mäßigen Verzehr (Portionsmenge) auf jodreichen Algenprodukten besonders wichtig. Trotzdem fehlten bei zwei Dritteln der 56 untersuchten jodreichen Produkte im Marktcheck diese notwendigen Angaben. „Bei Lebensmitteln mit hohem Jodgehalt muss klar erkennbar sein, wie viel davon pro Tag sicher verzehrt werden kann. Derzeit sind Verbraucher:innen allerdings nicht ausreichend geschützt, deshalb sollten sie nur Meeresalgenprodukte kaufen, die eindeutige Angaben zum Jodgehalt und zur maximalen Verzehrmenge machen“, sagt FRANK WASKOW, Ernährungsexperte der VERBRAUCHERZENTRALE NRW.

**Algenart und Algenanteil häufig unklar**

Die Untersuchung von insgesamt 142 Algenprodukten zeigte außerdem, dass die Deklaration der Algenarten häufig ungenau ist. Statt der spezifi-





schen Algenart wurden oft Sammelbezeichnungen wie „Meeresalgen“ oder „Seetang“ verwendet. „Mindestens der geläufige Name der verwendeten Algenart wie Nori-Alge oder Wakame sollte auf der Verpackung stehen, da der Jodgehalt je nach Algenart stark variieren kann“, fordert WASKOW. „Auch der Algenanteil im Produkt muss klar angegeben sein. Dies gilt insbesondere, wenn Algen im Namen oder auf der Verpackung hervorgehoben werden“. Doch bei über der Hälfte der Produkte fehlt diese Information. Dabei variiert der Algenanteil je nach Produkt und Produktgruppe erheblich: von 0,2 % bis 100 %.

**Werbung mit „Reich an Protein“ ohne Mehrwert**

Rund 40 % der untersuchten Produkte trugen nährwertbezogene Angaben. Diese können zu einer höheren Aufnahme verleiten, obwohl Algen aufgrund ihres Jodgehaltes nur in kleinen Mengen konsumiert werden sollten. Kritisch sind auch Angaben wie „reich an Protein“, da die kleinen Verzehrsmengen keinen relevanten Beitrag zur Proteinversorgung leisten können. Einige Produkte warben zudem mit unzulässigen gesundheitsbezogenen Aussagen wie „Regeneration“ oder „Energie“.

**Forderung nach klaren gesetzlichen Vorgaben**

Um Verbraucher:innen besser zu schützen, fordern die VERBRAUCHERZENTRALEN daher:

- Angaben zum Jodgehalt in der Nährwertdeklaration
- Warnhinweis bei hohen Jodgehalten

- Klare Empfehlungen zur maximalen Verzehrmenge und Zubereitungshinweise
- Präzise Angaben zu Algenarten und Algenanteilen

**Tipps für einen sicheren Verzehr**

- **Jodgehalt beachten:** Achten Sie auf den Jodgehalt von Algenprodukten, besonders wenn diese hohe Konzentrationen von Jod (über 2.000 µg/100 g) enthalten. Zu viel Jod kann gesundheitsschädlich sein. Werden bei Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an Meeresalgen keine Angaben zum Jodgehalt gemacht, sollten Sie auf die Verwendung verzichten.
- **Verzehrmenge einhalten:** Beachten Sie die Verzehrmengeempfehlung auf der Verpackung, wie „max. 1,7 g getrocknete Meeresalgen pro Tag“. Einige Hersteller geben praxisnahe Vergleiche, beispielsweise „ca. 1 g = 1 TL getrocknete Algen“, um die Mengen besser verständlich zu machen.
- **Zubereitungshinweise befolgen, Portionsangaben berücksichtigen:** Beachten Sie die Informationen zur Zubereitung, wie Einweichvorgang, Kochzeit und -temperatur.
- **Personen mit Schilddrüsenerkrankungen** sollten ihre Jodaufnahme besonders im Blick behalten und ärztlichen Rat einholen.

**Belastung mit Schwermetallen und PFAS**

Neben dem hohen Jodanteil ist auch die Belastung mit Schwermetallen

problematisch. So stecken in getrockneten Meeresalgen trotz regelmäßiger Kontrollen durch die Überwachungsbehörden oft beträchtliche Mengen an Blei, Cadmium, Aluminium und Arsen. Das ist laut BVL-Monitoring auch weiterhin so [6]. Demnach enthielten 10 % der Proben Bleiwerte oberhalb von 0,4 mg/kg, Cadmiumgehalte oberhalb von 3,3 mg/kg und Kupferwerte oberhalb von 8,52 mg/kg. Bei ebenfalls 10 % der untersuchten Algenproben übersteigt der Arsengehalt den Wert von 37,6 mg/kg. Diese Werte lagen damit nur unwesentlich niedriger als bei einem früheren Monitoring im Jahr 2018.

Bei Nori-Algen-Flocken sind erhöhte Gehalte an Per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS) festgestellt worden. Aus diesem Grund wurden im Rahmen des Monitoring 86 Nori-Algen-Produkte auf verschiedene PFAS-Verbindungen untersucht. Bei fünf Algenproben lag der PFOS-Gehalt (5,8 %) über dem Richtwert von 0,010 µg/kg. Der PFNA-Gehalt überstieg bei fünf Proben (5,8 %) den Richtwert von 0,005 µg/kg. In 15 Proben (17,4 %) lag der PFOA-Gehalt über dem Richtwert von 0,010 µg/kg. In einer Probe überschritt der PFHxS-Gehalt den Richtwert von 0,015 µg/kg. Mehr zu den Ewigkeitschemikalien PFAS finden Sie im **Knack•Punkt** (Heft 3/2023, S. 8, Link siehe unten).

**Zuchtprodukte aus geschlossenen Systemen nicht betroffen**

Von diesen Belastungen sind vor allem Produkte aus wildwachsenden Algen betroffen, die Schadstoffe wie ein Filter aus dem Meerwasser herausfangen. Mikromeeresalgen wie Schizochytrium, die zur Gewinnung der Omega-3-Fettsäure DHA gezüchtet werden, wachsen in großen Behältern mit künstlichem Meerwasser auf. Gleiches gilt für Chlorella oder Spirulina, die in großen Behältern in Gewächshäusern oder in Glasröhren auch in Deutschland vor Außeneinflüssen geschützt gezüchtet werden. (AC)

Quellen: S. 19

- [www.verbraucherzentrale.nrw/marktcheck-essbare-algen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/marktcheck-essbare-algen)
- [www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/8540](http://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/node/8540)
- [www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2024-06/heft\\_3\\_23\\_web.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2024-06/heft_3_23_web.pdf)

ISM 2025

## Süßwarentrends von Gesundheit bis Geschmacksexplosion

Vom 01.02.2025 bis zum 04.02.2025 konnte man in Köln-Deutz auf der Internationalen Süßwarenmesse (ISM) wieder Snack-Kreationen von über 1.500 Ausstellern anschauen und probieren. Im Vergleich zum Vorjahr verzeichnete die Messe weiteres Wachstum und begrüßte in diesem Jahr 32.000 Fachbesucher:innen aus aller Welt, die sich durch die Gänge auf eine Reise voller Geschmackseindrücke begaben.

### Challenge, neue Technologien und Clean Label

Wer Geschmacksexplosionen mag, der kam auf der diesjährigen ISM auf seine Kosten – im Angebot war extrem sauer, extrem süß oder einfach extrem intensiv. Einige der extra sauren Produkte folgen weiterhin dem Challenge-Trend [1]. Aufforderungen („Take the challenge“) oder Warnungen („Warning! – New!“) sollen zum Probieren animieren. Die Aufmachung richtet sich dabei deutlich an Kinder und Jugendliche.

Der Verzehr von solchen Süßigkeiten mit meist hohen Gehalten an Zitronensäure kann jedoch zu Zahnschmelzschäden führen [2]. Gerade Kinder sollten solche Produkte daher nur mit Vorsicht zu sich nehmen – gar nicht so einfach, wenn die Werbung doch so verführerisch ist.



Besonders intensiv wird es auch bei *Freeze Dried Candy*. Hier entzieht man Süßigkeiten durch Gefriertrocknen Wasser, wodurch das Aroma stark konzentriert wird. Gleichzeitig „poppen“ die Süßigkeiten auf und be-



kommen eine knusprige Konsistenz. Neben der noch weiter verlängerten Haltbarkeit und dem intensiveren Aroma soll auch die mit der Gefriertrocknung einhergehende Vergrößerung der Süßigkeiten einen Vorteil darstellen. Man könne den Wunsch nach Süßem so beispielsweise mit einer geringeren Menge an (gefriergetrockneten) Fruchtgummis stillen. Während einige Produkte, wie „flüssige Süßigkeiten“ (also aromatisiertes Zuckerwasser aus der Tube), offensichtlich wenig gesund und mit einer ausgewogenen Ernährung kaum vereinbar sind, versuchen nicht wenige Unternehmer ihre Süßigkeiten mithilfe von diversen Zusatznutzen in ein positiveres Licht zu rücken. Auslobungen wie „ohne Palmöl“, „ohne Zuckerzusatz“, „glutenfrei“ oder gar „very vegan“ findet man massenhaft. Doch die unternehmerische Kreativität macht hier nicht halt – erscheinen



die Innovationen doch erst mit Vitaminen vermeintlich gesund.

### Anreicherung

Bei der Vielzahl von zugesetztem Vitamin C könnte man meinen, es gäbe hierzulande einen drastischen Mangel. Auch Vitamin D behandeln die Hersteller getreu dem Motto „lieber zu viel als zu wenig“ – leider nicht nur in Süßigkeiten. Während diese Zusätze meist schlicht unnötig sind – so beispielsweise Vitamin C –, können andere sogar problematisch werden. So kann es zum Beispiel im Fall von Vitamin D, gerade bei Kindern, zu einer gesundheitlich bedenklichen Überversorgung kommen [3,4]. Tatsächlich sind mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel in Deutschland nur mit einer Ausnahmegenehmigung nach § 68 Abs. 5 LFGB erlaubt.



### Süßigkeiten als Bildungsmaterial

Einen ganz speziellen Mehrwert sollen die „Educational Sweets“ haben, die auf der Messe entdeckt werden konnten. Sie sollen Bildung und Spaß verbinden und einen Anreiz zum Lernen bieten. „Educational Sweets“ sind beispielsweise Lollis, in denen man eine Einmaleins-Rechnung oder



einen Buchstaben sehen kann. Das bedeutet mit 55 Lollis hat ein Kind alle Rechnungen des kleinen Einmal-eins einmal gesehen, für das Alphabet braucht es nur 26 Lollis. Ohne Wiederholung zur Vertiefung versteht sich, da muss dann noch mehr her – Zuckerschok und mögliche ernährungsbedingte Folgeerkrankungen inklusive [5,6].

Wissenschaftlicher Konsens ist, dass Süßigkeiten als solche gehandelt und nur in Maßen verzehrt werden sollten [5]. In der Kinderernährung sollte maximal eine Portion täglich konsumiert werden – also eine Kinderhand voll [7]. Eine „gesündere“ oder „wertvollere“ Darstellung der Naschereien könnte eine falsche Sicherheit – oder sogar Notwendigkeit – suggerieren und zu einem gedankenloseren Snackverhalten führen. Das würde den Empfehlungen entgegen wirken. Doch weder der Zusatz von Nährstoffen noch Lernspielchen dürfen einen vermehrten Zuckerkonsum legitimieren.

#### Nachhaltige Alternative

Weniger auf Gesundheit und mehr auf Nachhaltigkeit fokussiert sich hingegen das Unternehmen CHO VIVA. In einer Zeit der stark ansteigenden Kakaopreise und von zunehmendem Nachhaltigkeitsbewusstsein liegt der

schmacks allein durch die Herstellungsprozesse zustande kommt, kann man auch mit anderen Ausgangsstoffen nah an den originalen Geschmack heranreichen. CHO VIVA stellt eine Schokoladenalternative aus Sonnenblumenkernen und Hafer her. Kürzere Lieferwege und ausbleibende Waldrodung sollen diese Alternative laut Hersteller ökologisch deutlich nachhaltiger als herkömmliche Schokolade machen [10]. Doch nicht alle Schokoladen-Unternehmen sehen solche Schokoladenalternativen in ihrem zukünftigen Portfolio – Hauptgrund dafür sind Qualitätsversprechen.

Die ISM 2025 hatte damit wieder viele Klassiker und Neuheiten der Süßwarenbranche zu bieten. Nachhaltigkeit ist weiterhin ein Dauerbrenner und auch Geschmack und Genuss waren in den meisten Fällen im Fokus – und dabei sollte es auch bleiben. Fazit aus Verbrauchersicht: Mehr Ehrlichkeit und weniger Greenwashing wäre schön. (AnBr)

Quellen: S. 19

→ [ism-cologne.de](http://ism-cologne.de)

Gedanke nahe, Substitute für die klassische Schokolade zu erkunden [8,9]. Da bis zu 80 % des Schokoladenge-



## Mehr Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung



Der *Küchenmonitor* ist ein kostenloses digitales Tool der VERBRAUCHERZENTRALE NRW, welches Abfalldaten auswertet und dabei unterstützt, die Ursachen für Überproduktionen und Tellerreste zu analysieren.

So funktioniert's: Abfalldaten werden systematisch erfasst und digital eingetragen. Ergebnisse werden grafisch dargestellt und Ursachen für die Entstehung der Lebensmittelabfälle werden ersichtlich. So lassen sich aus den erfassten Daten Maßnahmen für die Vermeidung von Speiseabfällen zielorientiert ableiten.

Die Vorteile, Lebensmittelabfälle in den Blick zu nehmen, sind offen-

sichtlich: Durch die Vermeidung von Speiseabfällen werden nicht nur wertvolle Ressourcen geschont, sondern zugleich die wirtschaftliche Effizienz gesteigert. Die finanzielle Einsparung kann in eine nachhaltigere Verpflegung investiert werden, beispielsweise durch einen höheren Anteil an Bio-Produkten, regional erzeugten oder fair gehandelten Lebensmitteln.

Dieses Tool eignet sich für alle Branchen der Gemeinschaftsverpflegung, sei es für einen Kindergarten mit 30 Verpflegungsteilnehmenden, eine Betriebskantine mit täglich 400 Gästen oder einen Verpflegungsanbieter, der mehrere Schulen beliefert.

#### Welche Daten sind manuell zu erfassen und digital im Küchenmonitor einzutragen?

- Produktionsmengen in Gramm (produktspezifisch)
- Ausgaberreste in Gramm (produktspezifisch)
- Tellerreste in Gramm (gemischt)
- Anzahl der geplanten und tatsächlichen Verpflegungsteilnehmenden

#### Welche Ergebnisse erzielt der Küchenmonitor?

- Gesamtabfallmenge im Verhältnis zur Produktionsmenge (in Gramm und prozentual)
- Ausgabe- und Tellerreste im Verhältnis zur Produktionsmenge (in Gramm und prozentual)
- Ausgaberreste nach Komponenten (in Gramm)
- Abfallmengen pro Menü/ Person (in Gramm)
- Geplante, tatsächliche und gegessene Portionsgröße
- Abweichung zwischen geplanten und tatsächlichen Verpflegungsteilnehmenden

Um einen reibungslosen Ablauf bei der manuellen Datenerhebung und der digitalen Nutzung des Küchenmonitors sicherzustellen, erhalten Sie nach Ihrer kostenlosen Registrierung Zugang zu einer hilfreichen Anleitung. Bei Fragen melden Sie sich gerne per E-Mail bei ANTONIA BLUMENTHAL (Link s.u.). (AnB)

→ [www.kuechenmonitor.de](http://www.kuechenmonitor.de)

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/kantinenprogramm](http://www.verbraucherzentrale.nrw/kantinenprogramm)

→ [antonia.blumenthal@verbraucherzentrale.nrw](mailto:antonia.blumenthal@verbraucherzentrale.nrw)



Foto: Verbraucherzentrale NRW

## Neue Wege

## Erster veganer Supermarkt

Seit April 2024 gibt es in Berlin-Friedrichshain den ersten rein pflanzlichen REWE-Supermarkt, REWE *voll pflanzlich*. Während vegane Supermärkte bisher meist nur online zu finden waren, bietet dieser Markt auf 212 Quadratmetern Verkaufsfläche ein rein veganes Sortiment mit über 2.700 Artikeln von rund 300 Marken (z.B. Eigenmarken REWE BIO + VEGAN, REWE BIO, REWE BESTE WAHL und VIVISS, RÜGENWALDER, OATLY, ALPRO, BEDDA, BETTR, KORO). Auch Produkte junger Firmen wie NOT GUILTY (biozertifizierte Süßigkeiten), FOR FOODIES (Dips und Soßen) oder GREENFORCE (veganer „Leberkäse“ und „Fleischbällchen/Köttbullar“) werden angeboten. Exklusiv erhältlich sind dort

Produkte von BIOVEGAN. Auch Produkte Berliner Hersteller sind vertreten, unter anderem Bio-Chips von HEIMATGUT, Cornflakes von WHOLEY, Bowls von GOODBANK und veganer „Eierlikör“ der Spirituosenmanufaktur MAMPE. Eine Übersicht aller Marken steht auf der Website, darunter auch Produkte von MAGGI, MÜLLER, RAMA, RITTER SPORT oder WIESENHOF. Vegan bedeutet eben weder bio noch fair, auch wenn viele zertifizierte Bio-Produkte im Markt angeboten werden. In „normalen“ REWE-Märkten gibt es im Schnitt etwa 1.400 vegane Produkte. Convenience, also Fertiggerichte und schnelle Snacks, sind auch im veganen REWE-Markt das mit Abstand stärkste Segment.

Die Kundschaft kann über neue Produkte mitbestimmen. So schafften es auch spezielle Gewürzgurken, regionaler Senf und verschiedene Sorten Liquid Smoke ins Regal. Dazu gibt es im Eingangsbereich eine Tafel, auf die die Kund:innen ihre Wünsche schreiben können. Vorschläge kommen aber auch via INSTAGRAM. Mit REWE *voll pflanzlich* geht der Lebensmittelhändler einen neuen Weg und testet, wie gut ein rein pflanzliches Supermarkt-Konzept bei den Kund:innen ankommt. Bis 2023 gab es an dieser Stelle ein Ladengeschäft mit VEGANZ-Produkten. Sie verkaufen heute weltweit – aber nur noch online. (AC)

Quellen [www.rewe-group.com/de/presse-und-medien/newsroom/pressemitteilungen/rewe-eroeffnet-ersten-voll-pflanzlichen-supermarkt/](http://www.rewe-group.com/de/presse-und-medien/newsroom/pressemitteilungen/rewe-eroeffnet-ersten-voll-pflanzlichen-supermarkt/), Stand: 11.04.2024 • <https://mediacenter.rewe.de/pressemitteilungen/rewe-voll-pflanzlich-erste-bilanz>, Stand: 29.10.2024 • [vegpool.de/news/vegan-z-schliesst-letzte-filiale-berlin.html](http://vegpool.de/news/vegan-z-schliesst-letzte-filiale-berlin.html) [alle abgerufen am 12.03.2025]

→ [www.rewe-vollpflanzlich.de](http://www.rewe-vollpflanzlich.de)

Studie des Thünen-Instituts

## Chancen und Risiken für den Obst- und Gemüsebau in Deutschland

Die Situation des Anbaus von Obst und Gemüse hat sich in den letzten fünf Jahren drastisch verändert. Gründe dafür sind vor allem geänderte gesellschaftliche Präferenzen bei Herkunft und Produktionsweise, Änderungen des Ernährungsverhaltens und die zunehmende Substitution von Fleisch und tierischen Produkten durch Eiweißpflanzen, Gemüse und Obst/Nüsse. Das birgt sowohl Herausforderungen als auch Chancen, wie die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft beauftragte Studie „Chancen und Risiken des Obst- und Gemüsebaus in Deutschland“ des Thünen-Instituts, Braunschweig, darlegt. Sie hat die wirtschaftliche Situation der Betriebe im Obst- und Gemüsebau mittels SWOT-Analyse untersucht und gibt Handlungsempfehlungen ab.



Die Erzeugung von Obst und Gemüse ist regional stark konzentriert. Bedeutende Landkreise für den Gemüsebau (mit jeweils mehr als 3.000 Hektar) sind Potsdam-Mittelmark, Dithmarschen, Cloppenburg, Gernersheim und der Rhein-Pfalz-Kreis. Regionale Cluster für den Apfelanbau befinden sich in der Region Altes Land/Niederelbe (28 %), am Bodensee (36 %) und in Sachsen (7 %). Die bedeutendsten Landkreise mit jeweils über 1.000 Hektar Apfelanbaufläche sind Stade, der Bodenseekreis, Hamburg, der Rhein-Sieg-Kreis, Ravensburg sowie die Sächsische Schweiz-Osterzgebirge.

2023 wurden in Deutschland rund 122.800 Hektar Gemüse angebaut, wobei die Anbauflächen seit 2012 um 6 % zugenommen haben. Besonders deutlich war das beim Anbau von Möhren, Speisezwiebeln, Fruchtgemüse sowie Wurzel- und Knollengemüse, während der Anteil von Kohl-, Blatt- und Stängelgemüse an der Ge-

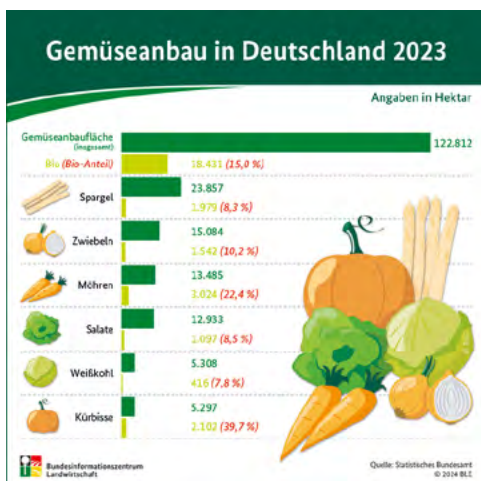
samterzeugung rückläufig war. Der Anbau von Kopf- und Eissalaten ist zugunsten von Blattsalaten zurückgegangen.

Ein sinkender Pro-Kopf-Verbrauch bei Äpfeln und ein Anstieg bei Beerenobst zeigt sich ändernde Konsumgewohnheiten. Tatsächlich erhöhte sich die Gesamtfläche des Strauchbeerenanbaus von 2012 bis 2023 um 36 % auf 9.288 Hektar.

Insgesamt ist im Gartenbau ein kontinuierlicher Strukturwandel zu beobachten, wobei die Anzahl der Betriebe abnimmt, die Anbaufläche pro Betrieb jedoch steigt. Im Gemüsebau sind größere Strukturen vorzufinden als im Obstbau. Von 2010 bis 2020 sank die Anzahl der Gemüsebaubetriebe um 17 % und die der Obstbaubetriebe um 32 %. Dabei ist die Gemüseanbaufläche im gleichen Zeitraum um 11,9 % auf 135.890 Hektar und die Erntemenge um 17,6 % auf 4,0 Mio. Tonnen gestiegen, während die Obstbaufläche um 13,0 % auf 59.560 Hektar und die Erntemenge um 20 % auf 1,2 Mio. Tonnen gestiegen ist.

ginnt die Erntesaison im April/Mai und endet im Oktober/November, während die Hauptsaison kürzer ist und für die meisten Gemüsearten von Mai/Juni bis September/Oktober läuft. Ausnahmen bilden klassische Wintergemüse wie Rosen- oder Grünkohl, deren Ernte erst im Spätsommer bzw. Herbst beginnt und den ganzen Winter anhalten kann. Lagerfähiges Gemüse wie Möhren oder Zwiebeln kann bis weit in das Folgejahr vermarktet werden, hier liegt der Selbstversorgungsgrad entsprechend hoch (über 70 %). Besonders niedrig ist der Selbstversorgungsgrad für Tomaten, Salatgurken und Paprika, die zwar überwiegend in geheizten Gewächshäusern produziert werden, aber nicht nur Wärme, sondern auch ausreichend Licht benötigen. Eine wesentliche Ausweitung der geschützten Produktion dieser Gemüsearten anstelle von Importen aus Südeuropa erscheint aus Sicht des THÜNEN-INSTITUTS wenig sinnvoll und wäre zudem sehr kostspielig (s. Grafik S. 11 oben).

Viele in Deutschland konsumierte Früchte (Bananen, Zitrusfrüchte, Avocados, Ananas, Mangos, Kiwis) können hier aus klimatischen Gründen nicht angebaut werden. Die meisten heimischen Obstarten haben nur eine ausgeprägte und häufig kurze Erntesaison. Wegen der geringen Lagerfähigkeit ist das heimische Angebot bei diesen Früchten auf die Erntesaison beschränkt. Beim Apfel dagegen erlauben moderne Technologien eine ganzjährige Lagerung praktisch ohne Qualitätsverlust. Entsprechend liegt der Selbstversorgungsgrad bei Tafeläpfeln mit rund 41 % bis 68 % ver-



### Selbstversorgungsgrad bei Obst und Gemüse

Der Selbstversorgungsgrad für den Konsum von Obst und Gemüse in Deutschland lag im Jahr 2022/2023 nach vorläufigen Daten bei 15,3 % bzw. 36,0 %. Eine Ausdehnung der Erzeugung ist jedoch stark limitiert: Die Erzeugung vieler Obst- und Gemüsearten in Deutschland unterliegt einer ausgeprägten Saisonalität. Für viele einheimische Gemüsearten be-



gleichsweise hoch. Dem zeitlich eng begrenzten Angebot aus Deutschland steht eine im Jahresverlauf kaum schwankende Nachfrage für viele Obst- und Gemüsearten gegenüber. Eine ausgeprägt saisonale Nachfrage gibt es bei Erdbeeren, Steinobst und Zitrusfrüchten. Rund 3 Mio. Tonnen Südfrüchte wie Tafeltrauben, Melonen, Nektarinen und Pfirsiche müssen importiert werden, da sie nicht oder nicht wirtschaftlich in Deutschland angebaut werden können.



### Arbeitskräfte und Lohnkosten

Der Obst- und Gemüsebau ist arbeitsintensiv und benötigt viele Lohnarbeitskräfte, insbesondere Saisonarbeitskräfte. Der Fachkräfte- und Nachwuchsmangel, das hohe Lohnniveau und die Sozialstandards in Deutschland wirken sich negativ auf die Wettbewerbsfähigkeit aus. Betriebe investieren in arbeitssparende Technologien und reduzieren den Anbau besonders arbeitsintensiver Kulturen, nutzen vermehrt arbeitssparende Technologien und den geschützten

Anbau. Damit nimmt die Kapitalintensität im Obst und Gemüsebau zu, was den Strukturwandel hin zu weniger und größeren Betrieben befördert. Die starke Abhängigkeit von fossilen Energieträgern – zwei Drittel der Gemüsegewächshäuser werden damit beheizt – üben einen starken wirtschaftlichen Druck aus und benötigen alternative Energiekonzepte.

### Veränderungen in der Nachfrage

Ein Faktor ist der Wandel der gesellschaftlichen Erwartungen hin zu einer stärkeren Ausrichtung auf Nachhaltigkeitsziele in der Ernährung und somit auch in die nachhaltige Erzeugung von Lebensmitteln. Dies spiegelt sich auch in politischen Zielsetzungen wider, z.B. in der Ernährungsstrategie der Bundesregierung, die eine stärker pflanzenbasierte Ernährung fördern soll, bzw. den Empfehlungen für die *Planetary Health Diet*. Der Gemüseverzehr steigt, während die Gesamtoobstnachfrage etwa gleichbleibt. Die Präferenzen für verschiedene Obst- und Gemüseprodukte verändern sich, sodass es zu Verschiebungen im Sortiment und innerhalb der verschiedenen Absatzmärkte kommt.

Regionale Produkte bieten diverse Vorteile wie kurze Transportwege, guten Geschmack durch den optimalen Erntezeitpunkt und die Stärkung der lokalen Erzeugerbetriebe. Dadurch hat sich eine Vielzahl an regionalen Herkunftskennzeichnungen entwickelt, ohne dass es aber eine Definition oder verbindliche Kriterien von „regional“ gäbe. Eine gewisse Hilfe bietet das Regionalfenster, welches bei Obst und Gemüse über die Herkunftsregion und den Ort, wo das Produkt abgepackt wurde, informiert. Hier gibt es auf jeden Fall noch Verbesserungspotenzial für die Regionalvermarktung:

- Obst- und Gemüsegroßmärkte als lokale Handelsplattformen für die regionale Versorgung von Geschäften, Gastronomie und Wochenmarkthändlern könnten mit einer einheitlichen Kennzeichnung von regionalen Produkten deren Sichtbarkeit (und auch ihre eigene) erhöhen.
- Da der saisonale Selbstversorgungsgrad bei den meisten Freiland(gemüse)kulturen in der

Nähe von 100 % liegt und beim Absatz an den Lebensmitteleinzelhandel während des Übergangs von südländischer auf deutsche Ware ein hoher Wettbewerb herrscht, könnte der Absatzanteil einheimischer Erzeugung in diesen Zeiträumen durch regionale Präferenzen gesteigert werden.

- Eine zusätzliche Stärkung könnte durch eine regionale Verarbeitung von Produkten mit entsprechender Herkunftskennzeichnung, z.B. gefrorenes Obst und Gemüse aus regionalem Anbau erfolgen.

### Klimawandel und Umweltschutz

In Deutschland betrug der Temperaturanstieg von 1970 bis 2019 ca. 1,8 °C. Die Folge sind verlängerte Vegetationsperioden und höhere Temperatursummen. Das hat einen positiven Einfluss auf das Pflanzenwachstum und kann das Ertragspotenzial erhöhen. Äpfel beispielsweise blühen im Vergleich zu 1970 heute im Schnitt 20 Tage früher. Neue, bisher hier nicht angebaute wärmeliebende Kulturen können kultiviert werden, beispielsweise Aprikosen, Kaki, Süßkartoffeln, Ingwer, Edamame oder Melonen (s. **Knack•Punkt 5/2022**, S. 10ff).

Auf der anderen Seite können Trockenstress (Dürrejahre) oder Extremwetterereignisse (Überflutung/Starkregen, Hagelschäden, Spätfröste) sowie das Auftreten neuer Schadorganismen das Produktionsrisiko erhöhen und zu großen Ernteaussfällen führen. Die Auswirkungen sind regional und je nach landwirtschaftlicher Kultur und Fruchtfolge sehr unterschiedlich. Von 1990 bis 2013 verursachten Wetterrisiken in der deutschen Landwirtschaft jährlich im Durchschnitt Ernteschäden von ca. 510 Mio. Euro. Bei der Sortenwahl muss daher verstärkt auf Hitze- und Trockenheitstoleranz geachtet, fortschrittliche Schutzmaßnahmen (z.B. Agri-Photovoltaik) sollten überlegt werden.

Auch eine Verringerung des Torfeinsatzes ist ein Beitrag zum Klimaschutz. Torfbasierte Kultursubstrate sind bisher ein wichtiger Inputfaktor v.a. für den Beerenobstanbau, die Topfkräuterproduktion und die Erzeugung von Gemüsejungpflanzen. Alternative Substrate sind verfügbar, erfordern aber Anpassungen in der Kulturführung und erhöhen das

Produktionsrisiko (große Variabilität des Kulturerfolgs bei verschiedenen Substratzusammensetzungen und unterschiedlichen Kulturen). Im Gemüsebau ist bei der Jungpflanzen-erzeugung eine Systemumstellung erforderlich, dafür sind Anpassungen in der Pflanztechnik notwendig. Eine steigende Zahlungsbereitschaft für torfgeduziert/torf frei erzeugte Produkte könnte die Entwicklung weg von der Torfnutzung aber positiv beeinflussen.

Förderlich für den Klimaschutz ist auch die Speicherung großer Mengen von CO<sub>2</sub> in den Böden in Form von Humus. Landwirtschaftliche Böden haben daher ein großes Potenzial als CO<sub>2</sub>-Senker. Der Humusgehalt des Bodens ist ein wichtiger Indikator für die Bodenqualität und Bodenfruchtbarkeit und hat daher auch große Bedeutung für die gärtnerische Produktion. Initiativen wie das Humusnetzwerk sowie Modell- und Demonstrationsvorhaben für den Humusaufbau in Sonderkulturen wie Obst-, Gemüse-, Hopfen- und Weinbau sollen Maßnahmen zum Humuserhalt und -aufbau in verschiedenen Produktionssystemen erproben und ihre pflanzenbaulichen und ökonomischen Auswirkungen und die betrieblichen Klimabilanzen evaluieren.

## Pflanzenschutz

Für die Sicherung von Quantität und Qualität der Ernteprodukte im Obst- und Gemüsebau ist der Pflanzenschutz von entscheidender Bedeutung. Dies gilt für alle Phasen des Anbaus, von der Aussaat bis zur Ernte. Hierbei sind bisher schon die Grundsätze des integrierten Pflanzenschutzes zu berücksichtigen. Für eine weitere Reduzierung des Pflanzenschutzmitteleinsatzes besteht Forschungsbedarf. U.a. ist ein regelmäßiges Monitoring der Kulturpflanzen notwendig, um (neue) Schädlinge zu identifizieren und geeignete Pflanzenschutzmaßnahmen zu ergreifen. Sowohl im Obstbau als auch im Gemüsebau werden seitens der Beratung und des Berufsstandes die Verfügbarkeit und die Anwendungsbeschränkungen von Pflanzenschutzmitteln als eine der zentralen Herausforderungen genannt. Zur Schließung solcher Indikationslücken werden seit 1993 u.a. temporäre Ausnahmegenehmigun-

gen genutzt. Erforderlich ist daher die Neu- und Weiterentwicklung biologischer oder chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmaßnahmen. Präventiv ließen sich aber auch traditionelle Fruchtfolgen ausweiten.

## Wasserbedarf, Wasserverfügbarkeit und Bewässerung

In Deutschland wird das Wasser durch den Klimawandel knapper, gleichzeitig steigt der Bewässerungsbedarf im Obst- und Gemüsebau. Die Dürrejahre 2018, 2019, 2020 und 2022 sowie kurzfristig erteilte Auflagen zur Begrenzung der Bewässerung haben die Unsicherheit im Obst- und Gemüsesektor erhöht. Besonders stark betroffen sind der Gemüse- und der Erdbeeranbau. Dabei ist die Datenlage zu den zu bewässernden Flächen, zur eingesetzten Technik und den Bewässerungsmengen sehr schlecht. Man geht davon aus, dass 2010 knapp die Hälfte der Freilandgemüseflächen sowie rund 13 % der Baumobstanlagen bewässert werden (ohne Berücksichtigung der Frostschutzberechnung). Wassersparende Verfahren, wie z.B. Tropfbewässerungssysteme, werden vor allem in Dauerkulturen eingesetzt, im Gemüsebau nur in Ausnahmefällen (wegen hoher Kosten für die Schlauchverlegung = hoher Investitionsbedarf, auch für Wasserspeicher).

## Düngemittleinsatz

Im Gemüsebau verbleiben oft hohe Restmengen von mineralisiertem Stickstoff nach der Ernte im Boden. Das Erreichen einer idealen Nährstoffversorgung für optimale Erträge hinsichtlich Qualität und Quantität bei gleichzeitiger Vermeidung von Stickstoffüberschüssen und -auswaschung ins Grundwasser stellen daher für den Gemüsebau – im Vergleich zum Ackerbau – eine besondere Herausforderung dar. Seit 2023 ergeben sich für viele Gemüsebetriebe zusätzliche Dokumentationspflichten durch die Stoffstrombilanzpflicht, da sie auch alle viehlosen Betriebe mit mehr als 20 Hektar landwirtschaftlicher Nutzfläche betrifft, sowie kleinere Betriebe, sofern sie Wirtschaftsdünger von anderen Betrieben aufnehmen. Für diversifizierte Gemüsebetriebe mit vielen Kulturen, häufigen Erntezeitpunkten im satzweisen Anbau sowie

verschiedenen Vermarktungskanälen und Verkaufseinheiten (Stückware, Bundware) kann die Anforderung einer Ermittlung der Nährstoffabfuhr anhand von Verkaufsbelegen mit sehr viel Arbeitszeitaufwand und großer Unsicherheit verbunden sein.

## Technischer Fortschritt

Entwicklungen in der Robotik, der Sensorik und der künstlichen Intelligenz ermöglichen technische Entwicklungssprünge für Produktionssysteme und Wertschöpfungsketten. In den vergangenen Jahren wurde eine Vielzahl an Technologien entwickelt. Praxisreife Roboter bzw. Prototypen für die Ernte von Obst (Äpfel, Erdbeeren, Himbeeren) und Gemüse (Blumenkohl, Spargel) oder Pflanzenanalyse-systeme für Ernte- oder Ertragsprognosen, z.B. für Äpfel und Tomaten, sind in der Anwendung. Eine breite Umsetzung von 4.0-Technologien gibt es noch nicht, weil dies hohe Investitionen erfordert, verbunden mit einer (noch) geringeren Leistungsfähigkeit der Systeme im Vergleich zur menschlichen Arbeitskraft. Die Entwicklung der Arbeitskosten und die Verfügbarkeit von Saisonarbeitskräften werden Automatisierungsprozesse und damit die Umsetzung von 4.0-Technologien in die gärtnerische Praxis bestimmen.

## Ökologischer Obst- und Gemüsebau

Die Anbaufläche im ökologischen Gemüsebau ist zwischen 2012 und 2023 von 10.500 Hektar auf 18.400 Hektar (+ 75 %) gestiegen. Damit beträgt der Anteil des Ökogemüsebaus 15 % an der Gesamtgemüsefläche. Dieser Anteil liegt deutlich höher als im Ackerbau mit nur rund 6,5 %. Besonders hohe Flächenanteile finden sich bei Möhren mit 22 %, Rote Bete mit 50 %, Speisekürbissen (40 %), Zucchini (38 %) sowie Frischerbsen (27 %). Bei Blatt- und Stängelgemüse und Kohlgemüse liegt der Ökoanteil an der Gesamtgemüsefläche bei 10 %. Im Obstbau gibt es deutlich mehr Bio-Anbau. Im Jahr 2022 wurden rund 10.100 Hektar Baumobst (20 % der Baumobstfläche) ökologisch bewirtschaftet (+ 30 % gegenüber 2017). Besonders hoch ist der Ökoanteil beim Kernobst mit 24 % und bei Nüssen mit über 50 % der Anbauflächen. Dabei werden 62 % der Flächen für Mostäp-



fel ökologisch bewirtschaftet, aber nur 16 % der Tafelapfelanbaufläche. 28 % der Birnenflächen für die Verarbeitung und 19 % der Tafelbirnen sind Bio-Anbau. Ein Sonderfall sind die Erdbeeren, da die für Erdbeeren typischen Pflanzenschutzprobleme im ökologischen Anbau nur sehr schwer zu kontrollieren sind. Daher liegt der Ökoanteil hier bei nur 2 % der gesamten Erdbeeranbaufläche.

### Öffentlich finanzierte Forschung

In den öffentlich finanzierten Forschungseinrichtungen im Obst- und Gemüsebau gibt es auf universitärer Ebene nur noch zwei Standorte (LEIBNIZ-UNIVERSITÄT HANNOVER, UNIVERSITÄT BONN), die sich schwerpunktmäßig mit dem Obst- und Gemüsebau beschäftigen. Weitere universitäre Professuren und auch einige Hochschulen behandeln nur gelegentlich solche Forschungsthemen. Auf Hochschulebene gibt es im Obstbau drei Professuren, im Gemüsebau eine, wobei die Forschungsintensität dort aufgrund des hohen Lehrdeputats in der Regel erheblich geringer ist als an Universitäten. Auch gibt es immer weniger Absolvierende beider Fachrichtungen. Dadurch fehlen Fachkräfte für die Beratung, es herrscht Mangel an Führungskräften in obst- und gemüsebaulichen Wertschöpfungsketten und an fachlich ausgebildetem Personal für die öffentliche Verwaltung. Es gibt außerdem erheblichen Bedarf an wissenschaftlichem Nachwuchs an den beiden fachlich breit aufgestellten Standorten für die universitären Gartenbauwissenschaften, um den nationalen und internationalen Herausforderungen zu begegnen. Dabei würden

der Obst- und der Gemüsebau davon erheblich profitieren.

### Handlungsempfehlungen

→ Die Betriebe des Obst- und Gemüsebaus sollten sich an einem nachhaltigen Geschäftsmodell orientieren, um sich zukunftsfähig aufzustellen.

→ Informationskampagnen und faire Arbeitsbedingungen sind notwendig, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken.

→ Die Unterglasbetriebe sollten auf regenerative Energien umstellen. Fördermöglichkeiten dafür bietet das Bundesprogramm Energieeffizienz.

→ Der Schutz der Ernte und damit die Risikovorsorge sollte durch technische Lösungen wie Hagel- und Insektenschutznetze, Frostschutzberegnung, Folientunnel oder Gewächshäuser erfolgen und entsprechende breite Förderungen angeboten werden.

→ Eine Bündelung der Vermarktungsorganisationen könnte die Marktmacht gegenüber dem Lebensmittel Einzelhandel stärken.

→ Das vom BMEL im Jahr 2014 initiierte Regionalfenster sollte weiterentwickelt werden mit klar definierten und einfach zu kommunizierenden Kriterien.

→ Die Dokumentationsvorschriften für die Betriebe sollen harmonisiert werden, damit ihnen digital nachgekommen werden und redundante Erfassungssysteme vermieden werden können.

→ Es sollte ein Förderprogramm Wassereffizienz in Anlehnung an das Bundesprogramm Energieeffizienz etabliert werden. Obst und Gemüse als Nahrungsmittel brauchen unter der Voraussetzung, dass wassersparende Bewässerungstechnologien eingesetzt werden, einen privilegierten Zugang zu Beregnungswasser (individuell oder gemeinschaftlich). Hierfür ist eine bundesweit einheitliche Rahmenregelung erforderlich, die auch das Brauchwasser einschließt. Dazu sind auch Speicherbecken für Regen- und aufbereitetes Brauchwasser für Beregnungszwecke nötig.

→ Eine stabile 5G-Netzabdeckung („an jeder Milchkanne“) ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Digita-

lisierung im Obst- und Gemüsebau. Zusätzlich sind Strategien zur Erhöhung der Cybersicherheit nötig.

→ Ausbau der Finanzierung von Forschung und Entwicklung im Obst- und Gemüsebau über langfristige institutionell etablierte Finanzstrukturen und Projektförderung: zu Folgen und Anpassung an den Klimawandel, nachhaltigen Anbausystemen, Intensivierung und Ertragssteigerung im Bio-Anbau von (Tafel-)Obst und (Fein-)Gemüse, zu Fruchtfolgeoptimierungen im Gemüsebau, zu Konzepten für die Gartenbauwissenschaft breit abdeckenden Universitätsstandorten durch den Bund und die beteiligten Länder mit dem Ziel der Entwicklung zweier gartenbauwissenschaftlicher Leuchttürme.

→ Abgeraten wird von politischen Interventionen zur Erhöhung der Selbstversorgungsgrade. Die Folgen wären ein deutlicher Angebotsüberhang mit spürbarem Preisverfall und ggf. Ressourcenverschwendung/Lebensmittelverluste. Auch Umstellungshilfen für tierhaltende Betrieben hin zu Obst- und Gemüsebau werden nicht für sinnvoll erachtet. Sollte eine substantielle Anzahl an Betrieben neu in den Obstbau, der ohnehin schon unter einer sehr schwachen Rentabilität leidet, und den Gemüsebau einsteigen, drohen nationale Überangebote an Obst und Gemüse und dadurch verringerte Erzeugerpreise und Rentabilitätsprobleme.

→ Das Wachstum des Bioanbaus bei Obst und Gemüse liegt im Vergleich zum Ackerbau auf hohem Niveau. Um ein Überangebot und damit den Einbruch der Erzeugerpreise zu vermeiden, sollte von einer starken angebotsseitigen Intervention zur Ausweitung des ökologischen Anbaus abgesehen werden. Besser ist es, sich auf die Erhöhung der Nachfrage und Verbesserung der Vermarktung zu fokussieren sowie die Effizienz der ökologischen Produktionssysteme zu erhöhen und Lösungen für produktionstechnische Probleme zu erarbeiten. (WF)

Quelle: Chancen und Risiken des Obst- und Gemüsebaus. Berichte über die Landwirtschaft, Sonderheft 240, Dezember 2024, [https://literatur.thuenen.de/digbib\\_extern/dno69302.pdf](https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/dno69302.pdf)

Siehe auch den Kommentar S. 14.

### Kommentar der Verbraucherzentrale NRW zur Studie des Thünen-Instituts

Die Empfehlungen der *Planetary Health Diet* könnten bei vollständiger Umsetzung die ernährungsbedingten Treibhausmissionen halbieren. Doch der empfohlene, tägliche Verzehr von 300 g Gemüse, 200 g Obst, 75 g Hülsenfrüchte und 50 g Nüssen mündet in die Frage, wo diese Mengen pflanzlicher Lebensmittel herkommen sollen. Wird der zusätzliche Bedarf durch Importe aus Europa und dem Weltmarkt gedeckt, werden die Umwelt- und Klimaprobleme in die Exportländer verlagert. In Italien, Südspanien und Südamerika bestehen bereits akute Probleme in der Wasserversorgung. Auch gibt es dort vielfach sozial fragwürdige Arbeits- und Lebensbedingungen der Beschäftigten. Eine nachhaltige Ernährung kann sich nicht überwiegend auf dem Weltmarkt bedienen, sondern muss den Fokus für eine dauerhafte Versorgungssicherheit mehr auf die regionale Erzeugung legen. Hierzu sind aus Sicht der VERBRAUCHERZENTRALE NRW u.a. folgende Maßnahmen geeignet.

- Screening alter Arten und Sorten von Nahrungspflanzen in den Genbanken: Potenziale für die Züchtung und praktische Anbauerfahrungen gewinnen v.a. Wintersalate, Wintergemüse und alte Obstsorten, um das Frischeangebot in den ernteschwachen Monaten zu stärken.
- Kultivierung von Nahrungspflanzen, die bisher in Mitteleuropa nicht angebaut werden konnten. Um die Potenziale zu erkennen, sollte eine systematische Nutzpflanzenanalyse zum Anbaupotenzial durchgeführt werden.
- Es bedarf klimaresistenter Pflanzen, um mit widerstandsfähigen Sorten die Erträge trotz Klimawandel zu sichern. Digitalisierung und Künstliche Intelligenz im Pflanzenbau können den Wasserverbrauch senken, Düngemitelein-satz optimieren und Erträge sichern. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass KMU nicht abgehängt werden.
- Mit Flächenvorgaben könnten Anreize für den Ausbau des Obst-, Gemüse- und Pflanzenbaus geschaffen werden: Ein Teil der Agrarflächen für Futtermittel könnte vorrangig für den Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln für die menschliche Ernährung genutzt werden. Zugleich sollten nachhaltige Anbauformen wie Mischkulturen (mit z.B. Soja, Lupinen, Erbsen), Agroforstwirtschaft (Nüsse, Obst), Permakultur und ökologische Anbaumethoden (Fruchtfolgen) unterstützt werden, so dass die Qualität der Böden (Humusbildung) verbessert und vor Erosion geschützt werden kann.
- Nicht mehr genutzte Höfe und Ställe könnten für *Vertical Farming* (Gemüse, Kräuter), Pilzzucht oder Lagerung von pflanzlichen Erzeugnissen umgenutzt werden. Erbsen, Bohnen, Soja, Lupinen und Kichererbsen sollten in den Fruchtfolgen integriert werden.
- Aufbau und Stärkung von regionalen Wertschöpfungsketten für pflanzliche Produkte einschließlich regionaler Verarbeitungsstrukturen, um Skaleneffekte zu realisieren und Kosten zu senken.
- Eine einheitliche Kennzeichnung von regionalen Produkten.
- Aufbau von regionalen Verarbeitungsmöglichkeiten und Manufakturen. (WF)

### Ernährungstherapeuten fordern stimmberechtigte Vertretung im G-BA

Anfang des Jahres forderten die 17 Heilmittelverbände eine stimmberechtigte Vertretung im *Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)*. Diese Forderung wird nun an die politischen Entscheider weitergeleitet. Die Verbände gemäß § 125 SGB V vertreten rund 400.000 Therapeut:innen aus verschiedenen Bereichen wie Ernährungstherapie, Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie. Gemeinsam mit Ärzt:innen, Hebammen und Pflegekräften übernehmen sie wichtige Aufgaben im Gesundheitswesen. Sie therapieren Menschen aller Altersgruppen, fördern Teilhabe und Lebensqualität, verhindern Krankheit und Pflegebedürftigkeit und vermitteln notwendige Gesundheitskompetenzen.

Bislang gibt es für diese Berufsgruppen weder einen Sitz im *G-BA* noch Antrags- und Mitberatungsrecht bei Richtlinien und Beschlüssen, die sie selbst betreffen. Deshalb fordern die maßgeblichen Verbände der Heilmittelerbringer:innen eine angemessene Beteiligung im *G-BA*. Sie müssen in den für sie relevanten Aufgabenbereichen eine stimmberechtigte Vertretung haben und ein Antrags- sowie Mitentscheidungsrecht bei Richtlinien und Beschlüssen erhalten. Aktuell entscheiden ausschließlich Ärzt:innen, Krankenkassen und Krankenhausgesellschaften über die Versorgung mit Heilmitteln – ein überholtes Modell, das der Grundidee von interprofessioneller Versorgung widerspricht. Für eine bedarfsgerechte Patientenversorgung sei es unerlässlich, die Kompetenz und die Fachexpertise der Therapeut:innen zu nutzen und adäquate Beteiligungsmöglichkeiten im *G-BA* strukturell zu verankern. Die Heilmittelverbände, darunter VDOE, QUETHEB, VDD und VFED fordern daher von der neuen Bundesregierung eine sofortige Reform, die eine faire und gleichberechtigte Mitbestimmung der maßgeblichen Heilmittelverbände im *Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)* sicherstellt und eine angemessene Unterstützung für entstehende Aufwände regelt.

Quelle: [www.vdoe.de/news-category/presse-mitteilung/](http://www.vdoe.de/news-category/presse-mitteilung/) Stand: 10.03.2025

### Ansprechpartner für Kita- und Schulverpflegung

Das NATIONALE QUALITÄTSZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG IN KITA UND SCHULE (NQZ) trägt ab sofort den Namen BUNDESZENTRUM KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG. Es ändern sich aber nur der Name und der Look, die Mission bleibt gleich: Als prägnante, starke Stimme auf Bundesebene, als Netzwerkpartner und Austauschplattform für alle, die gemeinsam an mehr Qualität beim Essen und Trinken in Kindertagesbetreuung, Allgemein- und weiterführenden Schulen arbeiten.

Zentrale Ansprechpartnerin in Nordrhein-Westfalen ist weiterhin die VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG bei der VERBRAUCHERZENTRALE NRW.

→ [www.gemeinsamgutessen.de](http://www.gemeinsamgutessen.de)

→ [www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

(AC)

## Umfrage

## Wenig Vertrauen in Bio-Lebensmittel?

Erstmals haben Agrarökonom:innen der Universität Göttingen gemeinsam mit Kulturanthropolog:innen und Bildungswissenschaftler:innen des KOMPETENZZENTRUM ÖKOLANDBAU NIEDERSACHSEN das Verbrauchervertrauen in Bio-Produkte erforscht. Laut der repräsentativen Umfrage misstrauen viele der 2.000 befragten Personen der Bio-Qualität und wissen nur wenig über den Ökolandbau. Zwar hatten über 60 % der Befragten ein Grundwissen zur Prozess- und Produktqualität von Bio-Produkten, etwa 20 % fehlte dazu aber nahezu jegliches Wissen. Nur 33 % sind davon überzeugt, dass die bei uns verkauften Bio-Produkte tatsächlich Bio sind, gut 40 % glauben, dass bei Bio viel betrogen wird. Nahezu jeder dritte Befragte ist überzeugt, dass Bio nur Marketing sei. Knapp 18 % gehen davon aus, dass sich Bio-Produkte und konventionelle nicht unterscheiden.

Aus Sicht des Forscherteams um Prof. Dr. ANTJE RISIUS basiert das Misstrauen der Befragten häufig auch auf

zu hohen Erwartungen und Wunschvorstellungen. Bio sei zu einem „überhöhten Symbol rundum guter Lebensmittel“ geworden. Wenn die Erwartungen der Bio-Konsument:innen enttäuscht werden, beispielsweise durch in Plastik verpacktes Bio-Gemüse oder lange Transportwege, kann dies das Vertrauen in Bio-Produkte beeinträchtigen.

Um das Vertrauen in Bio-Qualität zu stärken, reichen sachliche Informationen über den ökologischen Landbau und die Kennzeichnung von Bio-Produkten nicht aus. Genauso wichtig seien soziale Interaktionen oder sensorische Erfahrungen. Basierend auf diesen Erkenntnissen wurden innovative Kommunikationsformate wie das kollaborative Planspiel „Apfelkomplott“ oder Food-Stories zum Weiterrätseln und Diskutieren entwickelt und erprobt. In Kurzfilmen geben Akteur:innen der gesamten Produktionskette und der Öko-Kontrolle Einblick in ihren Arbeitsalltag, um so ein realistisches Bild des Ökolandbaus zu zeigen. Diese Medien konnten tatsächlich die Präferenz und das Vertrauen in die Produktkette und die Eigenschaften von Bio-Lebensmitteln stärken. Der Abschlussbericht des

Forschungsvorhabens „Authentizität und Vertrauen bei Bio-Lebensmitteln. Innovative Kommunikationsansätze entlang der Produktkette und in der Gesellschaft“ steht als Download zur Verfügung. [1]

Aus Sicht der VERBRAUCHERZENTRALE NRW sind die Schlussfolgerungen etwas überraschend, da Bio-Lebensmittel in den letzten zehn Jahren breiten Einzug in Supermärkte und Discounter gefunden haben und 97 % aller Verbraucher:innen zumindest hin und wieder Bio kaufen. So hat sich der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland in den letzten 10 Jahren mehr als verdoppelt, von 7,76 Milliarden Euro (2014) auf 16,99 Milliarden Euro in 2024. Damit wurde eine neue Rekordsumme erzielt. [2,3]. Auch stellt sich die Frage, ob es nicht vielleicht auch Vertrauensverluste in die Qualität und Sicherheit konventioneller Produkte gegeben hat. Aktuell sind überall in der Gesellschaft Vertrauensverluste bezüglich Kontrollen und Rechtsdurchsetzung festzustellen. (AC/WF)

Quellen: S. 19

→ [www.biokompetent.de](http://www.biokompetent.de)

→ <https://orgprints.org/id/eprint/54243/>



## Weidepflicht verpflichtend im Ökologischen Landbau

Auch Sonderregelungen wie die Ausnahmen von der Weidepflicht im Ökolandbau können zu solchem Vertrauensschwund führen. Wir berichteten bereits im **Knack•Punkt** (Heft 4/2020, S. 9), dass eine Bio-Milch nicht zwangsläufig auch eine Weidemilch sein muss. Jetzt gibt es hierzu Klarheit: Nach EU-Kommissionskreisen darf die Weidepflicht im Ökolandbau zum Beispiel für Kühe nur temporär (z.B. wegen klimatischer Bedingungen, den Bodenverhältnissen oder der Tiergesundheit) und nicht wegen „strukturellen Gegebenheiten“ der tierhaltenden Betriebe ausgesetzt werden. Hintergrund ist ein im letzten November abgeschlossenes Pilotverfahren der EU-KOMMISSION gegen Deutschland. Die bisher in Deutschland gewährten Ausnahmeregelungen aufgrund erschwerten Weidezugangs sind daher unzulässig. Die Weidepflicht für Bio-Pflanzenfresser ergibt sich unmittelbar aus der EU-Öko-Verordnung 2018/848. Eine Ausnahme gibt es für über ein Jahr alte männliche Rinder, welchen kein Zugang zu Weideland gewährt werden muss – der ständige Zugang zu Mindestaußenflächen genügt. Der verpflichtende Weidezugang im Ökolandbau ist vor allem im Süden Deutschlands ein Problem für viele Ökobetriebe. Für manche Betriebe ist der Zugang zur Weide durch die Lage mitten im Dorf, aber auch Hindernisse durch viel befahrene Straßen, nicht möglich. Als Konsequenz droht, dass die betroffenen Betriebe ihre Produkte nicht mehr als Bio-Produkte vermarkten können. (AC)

Quelle: <https://lebensmittelpraxis.de/mopro/43301-oekologische-landwirtschaft-weidepflicht-fuer-biokuehe-bedroht-oeko-betriebe.html>, Stand: 25.02.2025

## GoRed Beat Event

## Gender Health Gap: Nahrungsergänzungsmittelhersteller profitieren

Haben Sie schon einmal von der *Gender Health Gap* gehört? Sie beschreibt die Ungleichbehandlung von

weiblichen Körpern in der Medizin und im Gesundheitssystem. „Frauen sind anders als Männer, Frauen sind

keine kleinen Männer mit langen Haaren“, sagte eine Feuerwehrfrau auf dem *GoRed Beat Event* am 30.01.2025 in Berlin, das von den HEALTHCARE FRAUEN und der HERZ-HIRN-ALLIANZ ins Leben gerufen wurde. „Frauenherzen schlagen anders“ war der Tenor des Abends. Doch was ebenfalls immer wieder durchklang, war die Eigeninitiative der Frau, wenn es um

ihre Gesundheit geht: Von Ärzt:innen und Fachpersonal enttäuscht, wird die Frau zu ihrer eigenen Therapeutin.

Das ist vor allem relevant, weil eine Fehlbehandlung durch Fachpersonal den Weg zum Konsum alternativer Mittel und Methoden ebnet. Die enttäuschte, kranke Frau wird zur verletzlichen Verbraucherin (s. **Knack•Punkt** 4/2018, S. 10ff) – ein Traum für jeden Supplementhersteller. Frauen kaufen häufiger Nahrungsergänzungsmittel (66 % zu 44 %) [1] und leben im Durchschnitt länger als Männer [2]. Aber sie leben auch ca. 25 % mehr Jahre als Männer in einer schlechten gesundheitlichen Verfassung [3]. So sind Herz-Kreislauf-erkrankungen die häufigste Todesursache bei Frauen, obwohl Männer deutlich häufiger erkranken [4]. Da die Symptome andere sind als bei Männern, kommt die Diagnose oft erst spät. Männer werden früher und häufiger diagnostiziert, was ihnen eine bessere Behandlung ermöglicht [5]. Zu wenige Menschen wissen bisher um die Unterschiede zwischen den Geschlechtern in der Medizin. Auch Medikamentenstudien werden fast nur mit Männern gemacht [6]. Dadurch werden Frauen, die sich selbst am besten kennen und keine Hilfe bei typischen Frauen-Gesundheitsproblemen finden, zur

eigenen Diagnostikerin. Auf der Suche nach Informationen stoßen sie auf Influencer:innen, die (angeblich) ähnliche Erfahrungen gemacht haben und nun dank eines bestimmten Produkts wieder gesund sind. Sie begegnen Marken, die mittels emotionaler Ansprache (und zu oft hohen Preisen) Hilfe versprechen. Sie bieten Pseudolösungen und versprechen das Ende einer langen Suche. Die Realität sieht jedoch anders aus: Die Wirkversprechen sind nicht evidenzbasiert, bei Werbeaussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich um nicht zugelassene Health Claims oder gar um verbotene krankheitsbezogene Aussagen. Typische Indikationen sind PMS, Endometriose, Kinderwunsch, Wechseljahrsbeschwerden oder auch Lipödem. Oftmals handelt es sich darüber hinaus um mehrmonatige Abos überverteilter Pillen. Aktuell tauchen auf dem Markt immer mehr Anbieter auf, die ausschließlich Nahrungsergänzungsmittel für Frauen anbieten – nach dem Motto „Frauen wissen, was Frauen brauchen“ oder „Von Frauen für Frauen“.

Die Antwort auf die (medizinische) Ungleichbehandlung der Geschlechter darf aber nicht sein, diese vulnerablen Gruppen und ihre Notlage weiter auszunutzen und durch gezielte

Werbung das Kaufinteresse an der nächsten „natürlichen“ Pflanzenpille zu wecken. Vielmehr müssen die fehlenden notwendigen Daten erhoben und Gesundheitsfachpersonal besser geschult werden. Wir brauchen *Awareness* statt unmoralischer Gesundheitswerbung. (HW/AC)

Quellen: [1] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1358437/umfrage/umfrage-kauf-nahrungsergaenzungsmittel-geschlecht-alter-deutschland/> Stand: 02.01.2024 ♦ [2] *Repräsentative forsa-Befragung im Auftrag des vzbv, Oktober 2024, www.vzbv.de/sites/default/files/2025-01/Jahresendbefragung\_Tabellenband\_Nahrungserg%C3%A4nzungsmittel.pdf* ♦ [3] [www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2024/news-im-maerz-2024/frauen-leben-deutlich-laenger-in-schlechter-gesundheit-als-maenner/](http://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2024/news-im-maerz-2024/frauen-leben-deutlich-laenger-in-schlechter-gesundheit-als-maenner/) Stand: 05.03.2024 ♦ [4] DGK: *Herzkrankheiten: Männer erkranken häufiger, Frauen sterben öfter daran.* Stand: 27.01.2016. <https://dgk.org/pressemitteilungen/herzkrankheiten-maenner-erkranken-haeufiger-frauen-sterben-oefter-daran/> ♦ [5] Bastian-Pétrel K et al. (2024): *Sex and gender bias in chronic coronary syndromes research: analysis of studies used to inform the 2019 European Society of Cardiology guidelines.* *Lancet* 45: 101041. [www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(24\)00208-4/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(24)00208-4/fulltext) ♦ [6] [www.barmer.de/gesundheits-verstehen/mensch/ungleichbehandlung/medikamente-1071292](http://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/mensch/ungleichbehandlung/medikamente-1071292) (Stand: 20.09.2024) [alle zuletzt abgerufen am 15.03.2025]

→ [www.healthcare-frauen.de/projekte/frauenherzen-schlagen-anders/](http://www.healthcare-frauen.de/projekte/frauenherzen-schlagen-anders/)

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-08/Heft\\_4\\_18\\_Web.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2019-08/Heft_4_18_Web.pdf)

## Zwischen Kultur, Biologie und Politik

### „Was bestimmt unsere Lebensmittelauswahl?“

Im Mittelpunkt des diesjährigen Kongresses der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V. (DGE) stand die Frage, welche Faktoren unsere Lebensmittelauswahl beeinflussen. Er fand vom 12. bis 14. März mit rund 650 Teilnehmenden in Kassel statt. Die interdisziplinären wissenschaftlichen Erkenntnisse helfen, die komplexen Einflussfaktoren auf die Lebensmittelauswahl immer besser zu verstehen. Doch die Umsetzung konkreter Maßnahmen für eine verbesserte Ernährungssituation aller Menschen bleibt herausfordernd.

Wir essen nicht nur, weil wir physiologischen Hunger haben. Es gibt

unzählige weitere innere und äußere Faktoren, die beeinflussen, wann, was und wie viel wir konsumieren. Unsere Lebensmittelauswahl und unser Essverhalten sind durch komplexe Interaktionen zwischen unserer Biologie und der Lebensumwelt geprägt.

#### Hormonelle Kontrolle durch intrinsische Signale und Umweltreize

Den physiologischen und umweltbedingten Signalen, die unser Hungergefühl im Gehirn steuern, widmete sich die Neurobiologin Prof. SUZANNE DICKSON von der UNIVERSITÄT GÖTEBORG in ihrem Plenarvortrag. Ein Schlüsselhormon ist dabei Ghrelin:

Es wird nicht nur bei Energiebedarf vom Magen freigesetzt, sondern auch dann, wenn wir satt sind, aber Essen erwarten oder sehen. Es beeinflusst neuronale Netzwerke, die für das Belohnungssystem und die Regulation des Essverhaltens entscheidend sind. Störungen in diesen neuronalen Schaltkreisen sind die Ursache von Körpergewichtstörungen. Somit hat unter anderem Ghrelin therapeutische Bedeutung für Menschen etwa mit Anorexia nervosa oder Kachexie, die von appetitanregenden (orexigenen) Wirkungen profitieren könnten. Bei den meisten Menschen, die heutzutage einer ständigen Präsenz von energiereichen und schmackhaften Lebensmitteln sowie Werbestrategien bei gleichzeitig niedrigeren Preisen für Lebensmittel mit ungünstiger Nährstoffzusammensetzung ausge-

setzt sind, wirken die orexigenen Signalwege dem entgegen, nur dann zu essen, wenn sie wirklich hungrig sind.

An diesem Beispiel zeigt sich, dass Ansätze zur Veränderung des Ernährungsverhaltens, die nur auf Eigenverantwortung und Selbstdisziplin setzen, vermutlich nicht in der Breite und dauerhaft funktionieren, da sie in permanenter Konkurrenz zu zahlreichen intrinsischen Reizen stehen. Gerade in Zeiten von Ernährungsarmut, sozialer Polarisierung und gesellschaftlichen Krisen sind zukunfts-taugliche Maßnahmen gefragt, die die Grundlage für gesundheitsförderliche Ernährungsumgebungen schaffen und gesundes Essen für alle zugänglich machen – Stichworte Verhältnisprävention und Ernährungswende.

### Wandel des Ernährungssystems unter Druck

Prof. GUNTER HIRSCHFELDER sieht in der *Planetary Health Diet* eine allgemein akzeptierte Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems und für eine gesunde, ökologisch nachhaltige Ernährung. Doch wie der Kulturwissenschaftler von der UNIVERSITÄT REGENSBURG in seinem Plenarvortrag „*Planetary Health Food unter Realitätsschock*“ aufzeigt, blo-



ckiert gesellschaftliche Transformation gegenwärtig die Ernährungswende. Die Logik der Lebensmittelauswahl in einer dissonanten, segmentierten Gesellschaft orientiert sich nicht an medial oder wissenschaftlich dominierenden Imperativen wie „gesund“ oder „nachhaltig“, sondern sei grundsätzlich anders. Zum einen trafen selbst Menschen, die sich mit der *Planetary Health Diet* identifizierten, im Alltag kurzfristig Essentscheidungen, die dem Ideal zuwiderliefen: „Bahnhöfe, Snackmeilen oder die Orte der Gemeinschaftsverpflegung werden zu Orten der Überschreitung interna-

lisierter Regeln.“ Zum anderen gibt es laut HIRSCHFELDER aber auch eine ablehnende oder gleichgültige Haltung gegenüber nachhaltigen Ernährungsweisen, die durch soziale, kulturelle und ökonomische Faktoren geprägt sind: Beispielsweise sei für geflüchtete Menschen der Bezug zur Ernährung ihrer Herkunftsregion ein Vertrauensanker und wichtiger als hiesige Ernährungsempfehlungen. Auch in Armut lebende Menschen fühlten sich von institutionellen Ernährungshinweisen kaum angesprochen. Für sie sei der Preis von Lebensmitteln ohnehin wichtiger als Nachhaltigkeit. Bei finanziell besser Gestellten sei *Planetary Health* zwar ein markantes Narrativ, aber der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck wächst mit steigendem Einkommen. Und in der gegenwärtig aufgeheizten politischen Stimmung identifizierten neue gesellschaftliche Gruppen bzw. politisch radikalisierte Kreise nachhaltige und gesunde Ernährung sogar als Feindbild. Diskurse, die Nachhaltigkeitspolitiken zurück in eine Nische drängen, erlebten Hochkonjunktur, verstärkt durch die zunehmende Macht der sozialen Medien. Dennoch habe die *Planetary Health Diet* eine Chance, wie man an Innovationsregionen wie Skandinavien oder Singapur sehen könne – aber sie brauche noch mehr politischen Rückenwind.

### Ernährungspolitische Umsetzung?

Dr. PETER VON PHILIPSBORN von der LUDWIG-MAXIMILIANS-UNIVERSITÄT MÜNCHEN zeigte auf, welche der mit dem Koalitionsvertrag für 2021 bis 2025 angestrebten ernährungspolitischen Maßnahmen die letzte Bundesregierung umgesetzt hat: Lediglich bei konzeptionellen Vorhaben wie der Strategieentwicklung und Ableitung von Reduktionszielen für Zucker, Fett und Salz in verarbeiteten Lebensmitteln gab es Fortschritte. Die Umsetzung der konkreten Maßnahmen wie Werberegulierung zum Schutz von Kindern und Verbesserung der Kita- und Schulverpflegung durch Etablierung der DGE-Qualitätsstandards blieb aus.

„Wir diskutieren seit Jahren über wirksame Maßnahmen, haben es aber nicht geschafft sie umzusetzen“, sagte Prof. HANS HAUNER, Ernährungsmediziner von der *Technischen Universität München*, in der Diskussionsrunde „*Ernährungsverhalten in*

*Deutschland – Strategien für 2040*“. Seine Hoffnung für die Zukunft liegt in digitalen Tools, die zu individuell verbesserter Ernährung verhelfen sollen. Dennoch appellierte er an die Politik, evidenzbasierte Maßnahmen der Verhältnisprävention wie Zuckersteuer und Mehrwertsteuerbefreiung für Gemüse und Obst umzusetzen. Laut EVA BELL, Abteilungsleiterin *Ernährung und Gesundheitlicher Verbraucherschutz* im BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT, ist die Politik mit der Umsetzung der Ernährungsstrategie bereits auf einem guten Weg. Bis 2040 sollen sich so beispielsweise Ernährungsgewohnheiten an die Empfehlungen annähern, mehr regionales Gemüse und Obst aus ökologischem Anbau gegessen werden, die Gemeinschaftsverpflegung gestärkt und das *Nationale Ernährungsmonitoring* dauerhaft angelegt sein.

Der Forderung politischer Maßnahmen zur Verhältnisprävention steht die Erkenntnis gegenüber, dass einer Regulation durch Politik schnell Grenzen gesetzt sind, da dies ein Eingreifen in den freien Markt bedeuten oder als Einschränkung der individuellen Freiheit verstanden würde. Eine zugunsten der Gesundheit von Mensch und Umwelt veränderte Ernährungsumgebung hätte konsequenterweise den eingeschränkten Konsum zahlreicher Lebensmittel zur Folge – daher sei das ökonomische Interesse an derartigen Veränderungen vermutlich eher verhalten, so die wissenschaftlichen Kongressleiter:innen Prof. *Gabriele Stangel*, Prof. *Andrea Henze* und Prof. *Wim Wätjen* von der MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG [1]. Sie weisen darauf hin, dass das breite interdisziplinäre Forschungsfeld intensiver Untersuchungen und Instrumente bedarf, die den Erkenntnisgewinn zugunsten des Individuums umsetzen. Und es bedürfe Entscheidungsträger:innen mit dem Mut und der Entschlossenheit, diese Instrumente einzusetzen. „*Die Ernährungstransition ist ein Prozess, dessen fruchtbares Resultat möglicherweise erst in Jahren oder Jahrzehnten spürbar wird, dessen Saat aber in der Gegenwart gelegt werden muss.*“ (Bec)

Quelle: [1] Stangel G, Henze A, Wätjen W (2025): Was beeinflusst unsere Nahrungsaufnahme? DGEwissen (3): 32-33

## Gemüse und Obst: Änderungen bei den Vermarktungsnormen

Seit dem 1. Januar 2025 gelten für frisches Gemüse und Obst, Bananen und getrocknete und Trockenerzeugnisse neue Regelungen. Die *Delegierte Verordnung (EU) Nr. 2023/2429* und die *Durchführungsverordnung (EU) Nr. 2023/2430* haben die alte *Durchführungsverordnung (EU) Nr. 543/2011* abgelöst. Im Einzelnen handelt es sich u.a. um eine erweiterte

Regelung im Lebensmitteleinzelhandel zur Abgabe von frischem Obst und Gemüse, das für die Verarbeitung durch die Verbrauchenden bestimmt ist, eine erweiterte Regelung für den „Ab Hof“-Verkauf und eine erweiterte Regelung beim Fernabsatz von Obst und Gemüse.

Für Verbraucher:innen besonders interessant ist die Pflicht zur Kenn-

zeichnung des Ursprungslands für verschiedene Erzeugnisgruppen, vor allem Trockenfrüchte (auch in Mischpackungen), Nüsse (auch ohne Schale) und küchenfertige Produkte.

Weitere Informationen gibt es bei der BUNDESANSTALT FÜR LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG (BLE). (AC)

→ [www.ble.de/DE/Themen/Ernaehrung-Lebensmittel/Vermarktungsnormen/Obst-Gemuese/obst-gemuese\\_node.html](http://www.ble.de/DE/Themen/Ernaehrung-Lebensmittel/Vermarktungsnormen/Obst-Gemuese/obst-gemuese_node.html)

## Bücher und Medien

E. Gätjen, M. Keller

### Vegane Kinderernährung – Gut versorgt in jeder Altersstufe

Die zweite aktualisierte Auflage des Buches „*Vegane Kinderernährung*“ von EDITH GÄTJEN und Prof. Dr. MARKUS KELLER bietet einen umfassenden Überblick über die Anforderungen an eine bedarfsgerechte vegane Kinderernährung. Im ersten Teil des Buches widmen sich die Autor:innen in bewährter Weise den gesundheitlichen Aspekten einer rein pflanzlichen Ernährung, wobei die wissenschaftliche Datenlage durch aktuelle Studienergebnisse ergänzt wurde. Kritische Nährstoffe, insbesondere bei der veganen Ernährung von Kindern, werden ausführlich behandelt. Die zweite Auflage enthält nun auch konkrete Dosierungsempfehlungen für Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplemente. Neben praxisnahen Informationen zur Lebensmittelauswahl im Sinne einer pflanzlichen Vollwerternährung finden die Leser:innen viel Wissenswertes rund um die kind-



Edith Gätjen; Dr. Markus Keller: Vegane Kinderernährung – Gut versorgt in jeder Altersstufe. 2. aktualisierte Auflage 2024. 256 Seiten, Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8186-2219-0, 30 € / E-Book 23,99 €

liche Entwicklung, die Geschmacksprägung und die Bedeutung von Mahlzeiten. Die Inhalte werden durch wertvolle Tipps für Eltern im Umgang mit der Ablehnung von Lebensmitteln ergänzt. Komplizierte Sachverhalte werden detailliert, aber verständlich erklärt. Das macht das Buch zu einer sinnvollen Lektüre sowohl für Fachkräfte und Multiplikator:innen, als auch für Eltern, die sich der Herausforderung stellen möchten, ihre Kinder vegan zu ernähren. Der zweite Teil des Buches enthält 100 vegane Rezepte, von alltagstauglich bis raffiniert, für jede Tageszeit und jeden Anlass. Viele Rezepte greifen die Tipps zur Optimierung der Nährstoffaufnahme aus dem ersten Teil auf und erleichtern so die Umsetzung der theoretischen Informationen im Alltag. Ein Literaturverzeichnis steht online zur Verfügung. (KB)

K. Dittrich

### Vegetarisch kochen

Der Frühling kommt und bringt Abwechslung in den Speiseplan durch eine steigende Zahl von heimischen Gemüsen. Wer sich gesund und fleischlos ernähren möchte, dem liefert der Ratgeber „*Vegetarisch kochen*“ über 100 abwechslungsreiche Rezepte – 30 davon vegan – geordnet nach Jahreszeiten. Dabei zeigt sich: Kreatives Kochen, Schnelligkeit und regionale Zutaten müssen sich nicht ausschließen. Alle Rezepte sind familienerprobt und vielseitig: Zu jeder Jahreszeit gibt es Suppen, Salate, Hauptspeisen – herzhaft oder süß – und Geschenke aus der Küche. Das Buch ist nur noch als E-Book (pdf) in allen E-Book-Shops und im Ratgebershop der VERBRAUCHERZENTRALE erhältlich. (AC)



Kathi Dittrich: Vegetarisch kochen. 176 Seiten. Verbraucherzentrale NRW ISBN 978-3863360504, E-Book (pdf): 9,99 Euro, → [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/vegetarisch-kochen-46007904](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/essen-trinken/vegetarisch-kochen-46007904)

A. Bechthold

## Vitamine – Mineralstoffe – Spurenelemente

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sorgen für ein energiegeladenes und aktives Leben. Wer sich unwohl fühlt oder krank wird, führt das auch aufgrund mannigfaltiger Werbung oft auf einen Mangel an Mikronährstoffen zurück. Dieser Ratgeber soll Verbraucher:innen vermitteln, was ihr Körper wirklich davon braucht, in welchen Lebensmitteln diese Nährstoffe stecken und wie man Mangelerscheinungen vorbeugen bzw. diese beheben kann. Nach einer kurzen Einführung gibt es viele Informationen („Steckbriefe“) rund um die einzelnen Mikronährstoffe

Menschen und Schwangere. Daneben zeigt die erfahrene Autorin, was eine gute Ernährung bewirken kann und welche Nahrungsergänzungsmittel bzw. welcher Nährstoff wann ggf. benötigt wird. Für die fachliche Durchsicht und Beratung war Prof. Dr. BERNHARD WATZL, Präsident der DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG, zuständig.

Ein rundum empfehlenswerter Ratgeber der STIFTUNG WARENTEST, der nur einen Nachteil hat: Die Welt der Nahrungsergänzungsmittel bietet immer seltener reine Nährstoffe, immer häufiger werden Vitamine & Co.



(13 Vitamine, sechs Mineralstoffe und neun Spurenelemente) wie Aufgaben im Körper, Lebensmittelquellen, Referenzwerte, Mangelsymptome inklusive Informationen zur Mangeltestung und wissenschaftlich gesicherte Empfehlungen zur Tageszufuhr für alle Lebensphasen, auch für besondere Personengruppen wie vegan lebende

nur noch als Begleiter von Pflanzstoffen verwendet, um Health Claims nutzen zu können. Aber wenn man evidenzbasiert und bedarfsorientiert informieren will – und das ist der Anspruch hier – geht das nicht anders. Oder haben Sie schon von einem Ginkgo-, Lavendel- oder gar Ashwagandha-Mangel gehört? (AC)

### „Algen – Jodquelle mit Gesundheitsrisiko“, S. 5f

[1] lebensmittelwarnung.de ♦ [2] Nietner T et al. (2024): Algen – Eine gute Jodquelle? CVUA Stuttgart, Stand: 06.02.2024, [www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema\\_ID=2&ID=3924&Pdf=No&lang=DE](http://www.ua-bw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema_ID=2&ID=3924&Pdf=No&lang=DE) ♦ [3] [www.bvl.bund.de/ShareDocs/Pressemitteilungen/01\\_lebensmittel/2024/PM-JPK-Elemente-Jod-Algen.html](http://www.bvl.bund.de/ShareDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2024/PM-JPK-Elemente-Jod-Algen.html), Stand: 05.12.2024 ♦ [4] Verbraucherzentralen (2025): Marktcheck essbare Algen: Nährstoffquelle mit potenziellem Gesundheitsrisiko. Stand: Februar 2025, [www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2025-02/2025-02-03\\_bericht\\_marketcheck\\_algen.pdf](http://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2025-02/2025-02-03_bericht_marketcheck_algen.pdf) ♦ [5] [www.bfr.bund.de/de/a-z\\_index/jod-4600.html](http://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/jod-4600.html) ♦ [6] Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL): Schwermetalle in Algen. Pressemeldung vom 26.11.2014 [alle abgerufen am 10.03.2025]

### „Süßwarentrends von Gesundheit bis Geschmacksexplosion“, S. 7f

[1] Verbraucherzentrale Hessen: Salzige Mutprobe: „Salt Chips“ folgen auf „Hot Chip Challenge“, Pressemitteilung vom 02.02.2024, [www.verbraucherzentrale-hessen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/salzige-mutprobe-salt-chips-folgen-auf-hot-chip-challenge-91871](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de/pressemitteilungen/lebensmittel/salzige-mutprobe-salt-chips-folgen-auf-hot-chip-challenge-91871) ♦ [2] BfR: Hohe Gehalte an Zitronensäure in Süßwaren und Getränken erhöhen das Risiko für Zahnschäden. Aktualisierte Stellungnahme Nr. 006/2005 vom 24.02.2005, [www.bfr.bund.de/cm/343/hohe\\_gehalte\\_an\\_zitronensaure\\_erhoehen\\_das\\_risiko\\_fuer\\_zahnschaeden.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/343/hohe_gehalte_an_zitronensaure_erhoehen_das_risiko_fuer_zahnschaeden.pdf) ♦ [3] Verbraucherzentrale NRW: Lebensmittel mit Gesundheitsversprechen, Stand: 16.07.2024 [www.verbraucherzentrale.nrw/node/11035](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/11035) ♦ [4] BVL (o.D.): Angereicherte Lebensmittel [www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01\\_Lebensmittel/03\\_Verbraucher/11\\_AngereicherteLM/lm\\_angereicherteLM\\_node.html](http://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/11_AngereicherteLM/lm_angereicherteLM_node.html) ♦ [5] Verbraucherzentrale NRW: Was ist eigentlich Zucker und wie viel darf es sein?, Stand: 13.03.2024, [www.verbraucherzentrale.nrw/node/81607](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/81607) ♦ [6] BfR (o.D.): Ernährungsbedingte Erkrankungen, [www.bfr.bund.de/de/ernaehrungsbedingte\\_erkrankungen-54472.html](http://www.bfr.bund.de/de/ernaehrungsbedingte_erkrankungen-54472.html) ♦ [7] BZfE: Essen und Trinken für Kinder. Ein wichtiger Baustein für eine gesunde Entwicklung, Stand: 18.04.2023 ♦ [8] Lebensmittelzeitung: Statistisches Bundesamt – Preis für importierten Kakao steigt drastisch, Meldung vom 23.12.24, [www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/statistisches-bundesamt-preis-fuer-importierten-kakao-steigt-drastisch-181699](http://www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/statistisches-bundesamt-preis-fuer-importierten-kakao-steigt-drastisch-181699) ♦ [9] Lebensmittelzeitung: Studie – So hoch ist der Nachhaltigkeitsdruck in der deutschen Foodbranche, Meldung vom 14.06.23, [www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/roland-berger-studie-deutsche-lebensmittelindustrie-mit-hoehstem-nachhaltigkeitsdruck-weltweit-171766](http://www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/roland-berger-studie-deutsche-lebensmittelindustrie-mit-hoehstem-nachhaltigkeitsdruck-weltweit-171766) ♦ [10] ChoViva (o.D.), <https://choviva.com/de/details> [alle abgerufen am 25.02.2025]

### „Wenig Vertrauen in Bio-Lebensmittel?“, S. 15

[1] BÖL-Pressemeldung vom 25.02.2025 ♦ [2] Statista: Umsatz mit Bio-Lebensmitteln in Deutschland in den Jahren 2000 bis 2024. Stand: 13.02.2025, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/4109/umfrage/bio-lebensmittel-umsatz-zeitreihe/> ♦ [3] 2024: BÖLW: Die Biobranche 2025. <https://www.boelw.de/service/mediathek/broschuere/die-bio-branche-2025/> [alle abgerufen am 15.03.2025]

## Kulinarisches Laster mit S

Die Osterferien haben begonnen, damit oft auch Fahrten zu Verwandten oder in den Urlaub. Reisezeiten können sehr lang werden, wie wäre es also mit einem altbekannten und doch völlig neuen Spiel? Das BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG hat den Spielklassiker *Stadt – Land – Fluss* neu interpretiert: *Stadt – Land – Voll lecker* kommt mit zwölf Kategorien rund ums Essen und Genießen daher. Beispiele gefällig? Schmeckt nach Urlaub, weckt Kindheitserinnerungen, Top-Gericht für das erste Date, Essen in der Farbe Grün oder eben ein kulinarisches Laster. Das Blatt gibt es als pdf-Datei zum kostenlosen Download. (AC)

→ [www.ble-medienservice.de/stadt-land-fluss.html](http://www.ble-medienservice.de/stadt-land-fluss.html)



## Termine

• **Bonn** • **Bis 26. Oktober 2025** – Sonderausstellung: What the Health. Eine Welt. Deine Gesundheit! – <https://bonn.leibniz-lib.de/de/museum/sonderausstellungen/what-the-health> • **Online** • **6. Mai 2025** – Frauengesundheit – gelassen durch die Wechseljahre – [www.ugb.de/seminare/ausbildungen/frauengesundheit/gelassen-durch-die-wechseljahre/](http://www.ugb.de/seminare/ausbildungen/frauengesundheit/gelassen-durch-die-wechseljahre/) • **Berlin** • **13./14. Mai 2025** – Fünftes gemeinsames Symposium zur Nanotechnologie – [www.bfr-akademie.de/deutsch/veranstaltungen/nano2025.html](http://www.bfr-akademie.de/deutsch/veranstaltungen/nano2025.html) • **Gießen** • **16./17. Mai 2025** – ugb-Jahrestagung – [www.ugb.de/tagungen-symposien/ernaehrung-aktuell-2025/](http://www.ugb.de/tagungen-symposien/ernaehrung-aktuell-2025/) • **St. Gallen/Schweiz** • **22. Mai 2025** – 24. Dreiländertagung „Ernährungsmedizin 2025: Wo geht die Reise hin?“ – <https://nutrition2025.ch> • **Münster** • **2. Juni 2025** – Montags-Soiree des CVUA-MEL: Cannabis. Was ist legal, was ist illegal? – [www.cvua-mel.de](http://www.cvua-mel.de) • **Köln** • **2./3. Juni 2025** – 3. Hauswirtschaftskongress des DHWiR – [www.hauswirtschaftskongress.de](http://www.hauswirtschaftskongress.de) • **Berlin** • **4. Juni 2025** – 2. Deutscher Ernährungstag „Initiativ für gutes Essen – gesunde und nachhaltige Ernährungsumgebungen für Kinder und Jugendliche – [www.ktmlandingpage.bmel.de/deutscher-ernaehrungstag](http://www.ktmlandingpage.bmel.de/deutscher-ernaehrungstag) • **Fulda** • **3.-5. September 2025** – Jahrestagung 2025 der FA Haushaltstechnik – <https://haushalt-wissenschaft.de/tagungen/> • **Edertal** • **19.-21. September 2025** – ugb-Symposium – [www.ugb.de/tagungen-symposien/](http://www.ugb.de/tagungen-symposien/) • **Duisburg** • **22.-26. September 2025** – Fleischpraktiken zwischen Persistenz und Transformation. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Soziologie „Transitionen“ – <https://kongress2025.sociologie.de/aktuelles>

## Internet

### Interessantes im Netz

Lupinen, Insekten oder Fleisch aus dem Labor – FAQ alternative Eiweißquellen [www.bfr.bund.de/de/lupinen\\_insekten\\_oder\\_fleisch\\_aus\\_dem\\_labor\\_wie\\_steht\\_es\\_um\\_die\\_gesundheitliche\\_bewertung\\_alternativer\\_eiweissquellen\\_-317859.html](http://www.bfr.bund.de/de/lupinen_insekten_oder_fleisch_aus_dem_labor_wie_steht_es_um_die_gesundheitliche_bewertung_alternativer_eiweissquellen_-317859.html)



IQWiG: Themengebiet Laborwerte <https://gesundheitsinformation.de/themengebiete/laborwerte.html>



Serious Game „W.I.R.S.I.N.G. vs. Weltuntergang“ [www.verbraucherzentrale-berlin.de/lebensmittel/gesund-ernaehren/workshop-wirsing-vs-weltuntergang-102720](http://www.verbraucherzentrale-berlin.de/lebensmittel/gesund-ernaehren/workshop-wirsing-vs-weltuntergang-102720)



RKI: Die Lebenserwartungslücke – Sozioökonomische Unterschiede in der Lebenserwartung zwischen Deutschlands Regionen [www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JFocus/JHealthMonit\\_2025\\_01\\_Lebenserwartungsluecke.html](http://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloads/JFocus/JHealthMonit_2025_01_Lebenserwartungsluecke.html)



Wussten Sie schon, dass Ihnen immer mehrere ältere Jahrgänge des **Knack•Punkt** im Internet als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung stehen? Die jeweilige Ausgabe muss nur mindestens ein Jahr alt sein. Aktuell können Sie jetzt das Heft 2/2024 herunterladen. Nutzen Sie den folgenden Link oder den abgedruckten QR-Code:

→ [www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt\\_2\\_2024](http://www.verbraucherzentrale.nrw/knackpunkt_2_2024)

