



## Regional essen

Regionale Lebensmittel werden gerne gekauft. Gründe dafür gibt es einige: guter Geschmack von reif geerntetem Obst und Gemüse, mehr Frische, größeres Vertrauen in die regionale Landwirtschaft, kurze Transportwege und die Stärkung der heimischen Landwirte.

### Gut fürs Klima und die Umwelt

Weite Transporte per Flugzeug oder Lkw brauchen viel Energie und tragen damit zum Klimawandel bei. Durch den Konsum regionaler Lebensmittel kommt es zu weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen.

### Tipps für regionales Einkaufen

- Auf dem **Wochenmarkt** gibt es besonders viele regionale Anbieter.
- In einer Solidarischen Landwirtschaft (**SoLaWi**) geben eine Verbrauchergruppe einem Landwirt eine Abnahmegarantie. Dafür erhalten sie regelmäßig regionale Lebensmittel und können Einfluss auf die Herstellung nehmen.
- Viele, vor allem ökologisch arbeitende, Landwirte bieten einen **Hof-Verkauf** an oder liefern nach Hause.
- Über das Konzept „**Marktschwärmer**“ können regionale Lebensmittel übers Internet bestellt und in der nächsten „Schwärmerei“ abgeholt werden.
- Immer mehr **Supermärkte** werben bewusst mit regionalen Produkten. Diese sind somit auch leicht zu finden, allerdings gilt es hier genauer hinzuschauen (siehe rechts: Kennzeichnung „regional“).
- Nur **saisonale Lebensmittel** können regional sein. In Deutschland niemals regional sind zum Beispiel Bananen, Kaffee, Schokolade oder Avocados.

### TIPP

#### Kennzeichnung „regional“

Rechtlich geschützt ist der Begriff nicht, genau so wenig wie „aus der Region“, „von hier“ oder „heimisch“.

Wenn ein Lebensmittel mehrere Zutaten enthält, kann es sein, dass es als regional bezeichnet wird, obwohl nur ein Teil des Produktes regional erzeugt wurde.

Ein vertrauenswürdige Siegel für Regionalität ist das **Regionalfenster**. Es gibt Auskunft über den Ort der Herstellung und die Herkunft der eingesetzten, landwirtschaftlichen Zutaten.



#### Mehr dazu

#### Regionale Lebensmittel

[www.verbraucherzentrale.nrw/node/11403](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/11403)



@ Comugnero Silvana / AdobeStock

## Selbstgemachtes Wassereis

1. Die Früchte waschen
2. Das Steinobst entkernen
3. Früchte, Wasser und Zucker in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren
4. Den Fruchtbrei in Gläser oder Wassereis-Formen füllen und in den Gefrierschrank stellen
5. Nach 1-3 Stunden Holzstäbchen hineinstecken
6. Nach 5-6 Stunden ist das Eis fertig

### Zutaten

- 200 g frische Früchte
- 150 ml Wasser
- 1-2 TL Zucker oder Ahornsirup

### Was man sonst noch braucht:

- Pürierstab oder Mixer
- Wassereis-Formen oder kleine Gläser und Holzstäbchen

### TIPP

### Varianten:

- Ein Teil des Wassers durch Joghurt oder Buttermilch ersetzen
- Fruchtstücke oder ganze Beeren dazu geben

Wenn es schneller gehen soll, können auch Smoothies oder Fruchtsaft mit 100% Frucht eingefroren werden



### Saisonkalender für heimisches Obst

[www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229](http://www.verbraucherzentrale.nrw/node/17229)