



# Webinar Nachhaltige Ernährung

Labels und Umweltkennzeichnungen

12.12.2023

# Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung

-> Ausbildung Landwirte, Agrarpraktiker, Betriebsleiter, Meister-Landwirte, Bäuerinnen, Fachleute Hauswirtschaft

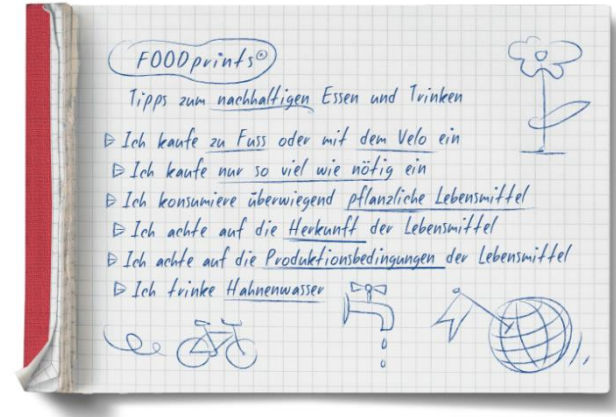
> Weiterbildung, Erfahrungsaustausch, Beratung, Projekte, Vollzug

# Gesunde & Nachhaltige Ernährung -> Foodprints der SGE



# Die Foodprints im Detail:

- Nur so viel wie nötig einkaufen, Nahrungsmittelabfälle vermeiden
- Einkauf per Velo/zu Fuss
- energiesparendes Kochen und Lagern
- Hahnenwasser statt Mineralwasser und Süssgetränke
- Regional und saisonal einkaufen, Verzicht auf Produkte aus fossil geheizten Gewächshäusern
- Keine Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden
- **Auf die Produktionsbedingungen achten (Anbauform, Faire Preise)**
- Bewusster Genuss, d.h. Alkohol, Kaffee, Schokolade, Snacks einschränken (verursachen im Verhältnis zum geringen Nährwert sehr viel Umweltbelastung)
- Abwechslung pflanzliche und tierische Proteine, alles vom Tier verwerten, artgerechte regionale Tierhaltung bevorzugen



# Was ist nachhaltiger?



Saison: Winter

# Kaufentscheidung

## Früchte und Gemüse:

- Saison
- Region
- Produktionsweise
- Qualität



# Kaufentscheidung

## Verarbeitete Produkte

- Herkunft
- Label
- Umweltkennzeichen, M-Check, Eco-Score
- Qualität: Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe, Nutriscore



# Kategorien von Labels

## Umwetlabels /Ökolabel

Geringere Umweltbelastungen als vergleichbare Produkte  
Im Zentrum: Produktionsweise und Produkte

## Soziallabels /Fairtrade Labels

Verbesserte Arbeits- und Handelsbedingungen für die Menschen  
Gerechte (Mindest)Preise und Löhne  
Im Zentrum: Produzent (Landwirt:in)

## Regionale Labels /Herkunftsbezeichnung

Bestimmte geografische Herkunft  
Im Zentrum: Herkunft, Nähe

Kombinationen, z.b. bei Bio Suisse: Bio, Fair, Nähe, Verarbeitung





# Bio-, Umwelt- und Sozial- Label:



- Informationen und unabhängige Bewertung:
- [Labelinfo.ch](https://www.labelinfo.ch)

# Bio- und andere Labels



# Was sagen Bio-Labels aus?

- Berücksichtigung natürlicher Kreisläufe und Prozesse
- Förderung der Bodenfruchtbarkeit
- Gesunde und robuste Pflanzen in vielfältigen Fruchtfolgen; biologisches Saatgut
- Keine chemisch-synthetischen Hilfsstoffe, keine GVO
- Organische Dünger, Betriebskreislauf
- Artgerechte Tierhaltung
- Jährliche externe Kontrolle und Zertifizierung

Glaubwürdigkeit

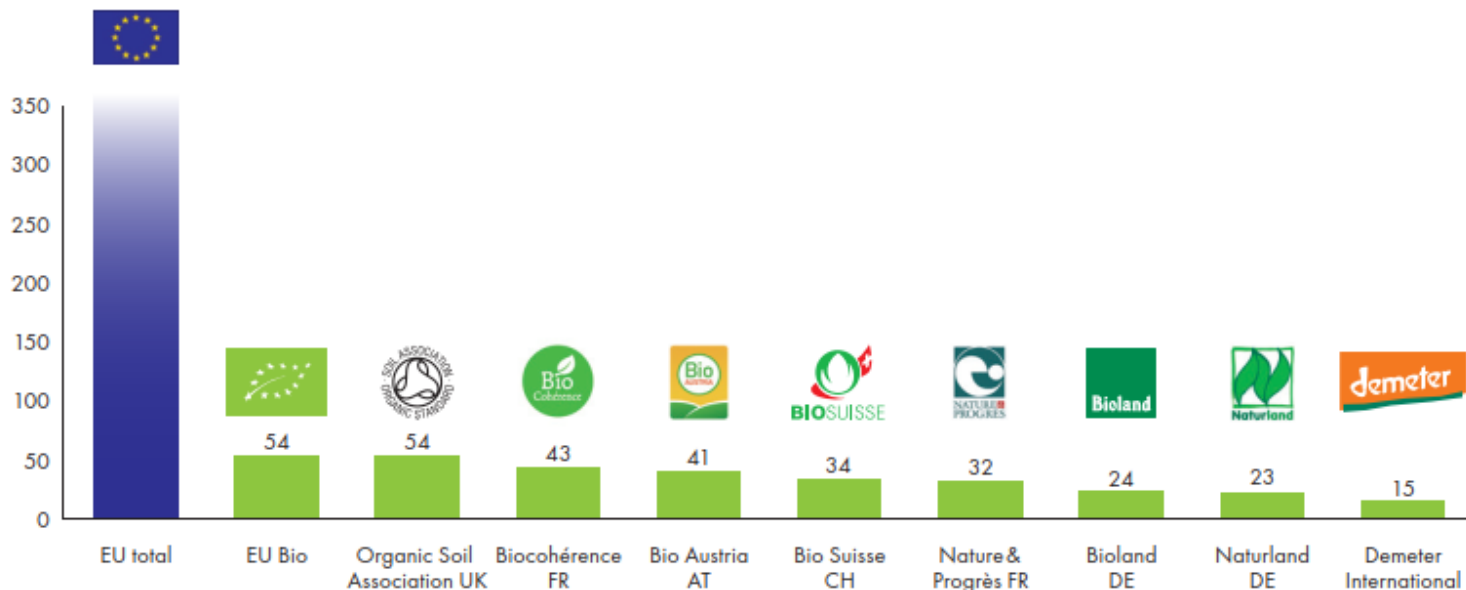


# Kontrolle



- Vom Feld zum Laden
- Jeder Transport, Lagerhaltung und Verarbeitung inkl. Deklaration ebenfalls dokumentiert und kontrollierbar
- 10% unangemeldete Kontrollen
- Zusätzlich Kantonschemiker und Branche selber

**Abbildung 17: Anzahl der in Europa für die Verarbeitung konventioneller und biologischer Lebensmittel erlaubten Zusatzstoffe (Stand Januar 2021)**



Die EU-Bio-Verordnung und die Biolabelorganisationen grenzen die Anzahl der für die Herstellung biologischer Lebensmittel zugelassenen Zusatzstoffe stark ein.

Quelle: Dossier Nachhaltigkeit und Qualität  
Biologischer Lebensmittel FiBL 2021

# Was macht ein Joghurt zu Knospe-Joghurt ?

Milch aus artgerechter  
Haltung und Fütterung



Schonende Verarbeitung

Ökologische  
Verpackung



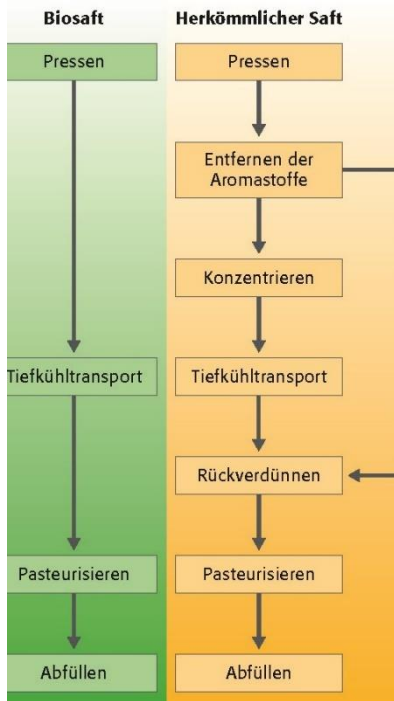
100% Bio-Zutaten

Kontrolle vom Feld  
Bis zu Laden



Nur 34 von 400  
Zusatzstoffen erlaubt;  
Keine künstlichen  
Aromen und Farbstoffe

# Grundsätze: Schonende Verarbeitung



Direktsaft

- Nur so viel Verarbeitungsschritte wie unbedingt notwendig
- Nur so viel Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffe wie nötig, keine Farbstoffe und Aromen
- Keine gehärteten Fette
- keine künstlichen Süßungsmittel, Stabilisatoren, Konservierungsmittel
- Keine Kunstprodukte wie Formfleisch, Quorn

# IP Suisse



- Integrierte Produktion, Produktspezifisch z.b. Brotweizen, Äpfel, Milch
- Pflanzenbau: Einschränkungen chemisch-synthetische Pestizide
- Anbau und Verarbeitung in der Schweiz
- Futtermittel aus nachhaltigem Anbau
- Milchprodukte: Einschränkung Kraftfutter, keine Soja, hoher Anteil Wiesenfutter
- Tierhaltung Milchvieh: RAUS (regelmässiger Auslauf im Freien, im Sommer mindestens an 26 Tagen, im Winter mindestens an 13 Tagen pro Monat).
- Biodiversitätsanforderungen, Punkteprogramm
- Klimaprogramm



# M-Check Migros



## Tierwohl-Beurteilung

- Basis nationale Tierschutzgesetze plus Label-Richtlinien
- Punkte für 10 Kriterien z.B. Auslauf, Futter, Kontrollen
- Es wird z.B. Heidi Milch Schweiz berechnet und nicht die individuelle Herkunft



# Klima-Check Migros – nützliche Aussage?



Es wurden Durchschnittswerte berechnet und nicht der Wert für das individuelle Produkt; z.b. alle Äpfel schneiden gleich ab



Sämtliches Rindfleisch, ob CH oder Brasilien, egal ob M-Budget oder Bio hat 1 Stern bei Klima-Check, dabei ist Weidebeef 5-10 mal besser als konv. Rindfleisch aus Übersee

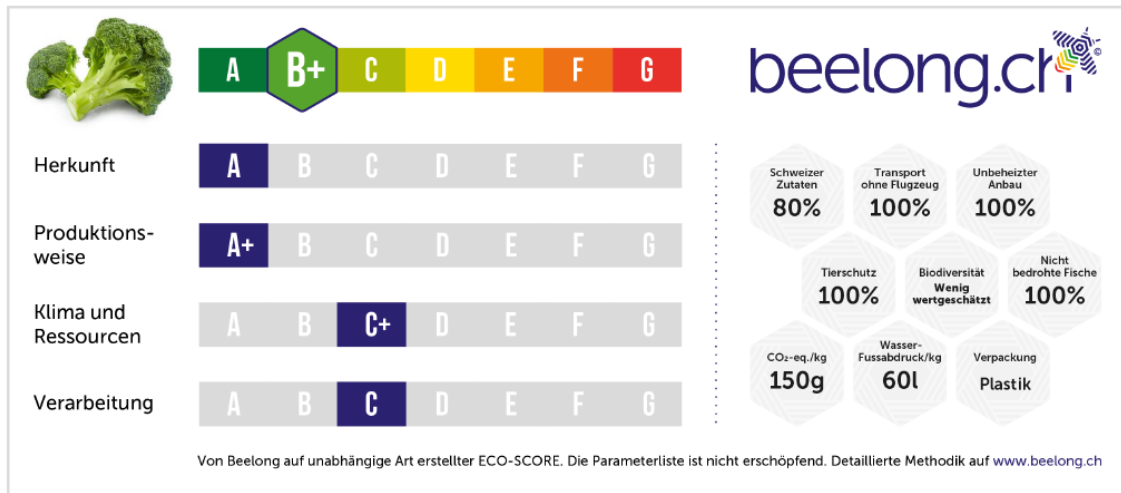
# Eco-Score Beelong



## I. Definition «umweltfreundliche» Lebensmittel

Beurteilung von

- Herkunft/Transport
- Produktionsweise
- Klima, Ressourcen, Biodiv.
- Verarbeitung/Verpackung
- Tierwohl



Zielgruppe:

(Gemeinschafts)Gastronomie (mit Beratung), Händler und Marken (z.B. Saviva, Hero, Delica, farmy), Konsumenten (Coop, u.a.)

→ Mehr als **72'000** Lebensmittelprodukte von Schweizer Gemeinschaftsgastronomie mit Ecoscore bewertet

# Eco-Score bei Eiern / Website Coop

CH-Knospe-Eier



0.80-0.87 Rp/Stück

CH-Konventionelle Eier



0.41 Rp/Stück

Import Konv. Eier



0.28 Rp/Stück

# Nutri-Score



- Aussage über günstige Nährwertzusammensetzung
- Vergleicht jeweils innerhalb Produktkategorie z.B. Joghurt
- Hilft Nährwertnutzen von gleichwertigen Lebensmitteln einzuschätzen (z.B. Wasser vs Fruchtsaft vs Süssgetränk)

NUTRI-SCORE



**mehr:**  
Ballststoffe, Protein,  
Obst, Gemüse, Nüsse,  
Raps-, Walnuss- und  
Olivenöl

**mehr:**  
Gesamtenergie,  
Gesättigte Fettsäuren,  
Zucker, Salz



NUTRI-SCORE



# Was Nutri-Score nicht berücksichtigt

- Produktionsmethode (z.B. Bio, IP)
- Gehalt an Rückständen wie Pestizide
- Zusatzstoffe, Verarbeitungshilfsstoffe
- Verarbeitungsgrad
- Menge, die man üblicherweise davon verzehrt



# Fazit: wichtige Kriterien für Einkauf

- Saison und Region
- Wenig verarbeitet, kurz gelagert, frisch
- Label bevorzugen, was einem wichtig ist: Bio, Tierwohl, Fair, Region, Umwelt
- Nutriscore, Eco-Score und M-Check können bei gleichartigen Lebensmitteln helfen



# Was ist nachhaltiger?



Nicht Saison  
und Region



Evtl.



Ja



Ja

# Weiterführende Informationen

- [www.labelinfo.ch](http://www.labelinfo.ch)
- <https://www.wwf.ch/de/lebensmittel-label-ratgeber>
- [Clever Online: Einkaufstipps \(clever-konsumieren.ch\)](http://clever-konsumieren.ch)
- [Fourchette verte | Partnerschaft mit Bio Suisse](#) (Bio in der Gemeinschaftsgastronomie mit vielen Hintergrundinfos)
- [Labelinfo.ch bringt Licht in den Label-Dschungel - Stiftung für Konsumentenschutz](#)

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



Karin Nowack  
Fachspezialistin Ernährung  
Liebegg  
Karin.nowack@ag.ch

<https://www.liebegg.ch/de/dokumente-hauswirtschaft.html?linkid=4>

Liebegg- Fachwissen – Dokumente - Hauswirtschaft