Tabu Begriffe

Ernährungsdemokratie meint, dass alle Menschen mitbestimmen können, wie unser Ernährungssystem gestaltet ist, von der Landwirtschaft über den Handel bis zum Konsum. Es geht darum, Ernährung nicht nur Konzernen oder Politik zu überlassen, sondern gemeinsam zu entscheiden, was, wie und unter welchen Bedingungen produziert wird.

Ernährungswende ist ein grundlegender gesellschaftlicher und politischer Wandel zu einem nachhaltigeren, gesünderen, sozial gerechteren und umweltfreundlicheren Ernährungssystem.

Ernährungspädagogik ist ein pädagogischer Ansatz zur Bildung und Förderung der Ernährungs- und Esskompetenzen von Kindern. Dabei soll den Kindern eine bewusste und gesunde Ernährung nahegebracht werden.

Ernährungssouveränität als Konzept, setzt den Schwerpunkt auf die Ernährungsbedürfnisse der Menschen. Dabei steht nicht der Profit im Mittelpunkt, sondern gesunde Ernährung, Umweltschutz und soziale Gerechtigkeit - besonders für Bauern, Indigene und Kleinproduzierende.

Tragfähigkeit definiert wie viele Menschen und Tiere in einem Gebiet, ohne Erschöpfung der natürlichen Ressourcen, versorgt werden können. Dabei ist wichtig, wie viele Menschen auf dieser Fläche leben sowie ihr Verbrauch.

Wertschöpfungskette umfasst alle Schritte, die ein Produkt (oder eine Dienstleistung) von der Herstellung bis Verwendung durchläuft. Dabei steigt der Wert an (wird geschöpft) und es werden Ressourcen verbraucht.

Geschmacksbildung schult die Sinne und fördert ein bewusstes, genussvolles und vielfältiges Essverhalten – jenseits von bloßen Vorlieben oder industriell geprägten Geschmäckern. Kinder lernen unterschiedliche Aromen und Lebensmittel wahrzunehmen, zu unterscheiden und wertzuschätzen durch Erfahrungen, Kultur, Erziehung und gemeinsames Essen.

Speiseplan ist die Organisation und Planung von Mahlzeiten. Aspekte wie Nährwert, Bedürfnissen, Budget und Vorlieben sollten hier berücksichtigt werden.

Konsum ist der Verbrauch und oder die Nutzung materieller und immaterieller Güter wie Lebensmittel.

Hülsenfrüchte – wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder Kichererbsen sind eiweißreiche, nährstoffhaltige Pflanzen. Sie sind vielfältig einsetzbar, lange haltbar, sog. “Bodenverbesserer” und besonders wichtig für eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung.

Konventionelle Landwirtschaft ist darauf angelegt möglichst viele Nahrungsmittel zu einem möglichst geringen Preis herzustellen. Es ist ein allgemein übliches und verbreitetes Verfahren des Ackerbaus und der Viehhaltung.

Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) ist eine Vertragsstruktur, die aus einem solidarischen Gedanken entspringt. Bauern in der Umgebung bekommen für ihre Erzeugnisse feste Abnahmen und faire Preise garantiert. Abnehmer:innen erhalten frische und saisonale Feldware bester Qualität.

Monokultur beschreibt land- und forstwirtschaftliche Flächen, auf denen über mehrere Jahre lang nur eine Nutzpflanze angebaut wird. Oftmals werden Mais, Raps und Getreidearten wie Roggen auf diese Weise angebaut.

Saatgut sind Samen oder Pflanzenteile aus denen Pflanzen gezogen werden. Ein gutes Saatgut ist maßgeblich für eine gute Ernte in der Landwirtschaft.

Pestizide sind alle Pflanzenschutzmittel aber auch Mittel zur Bekämpfung von Schädlingen und Überträgern von Krankheitserregern. Bei den Wirkstoffen handelt es sich um chemische Substanzen oder Mikroorganismen, die v.a. in konventioneller Landwirtschaft eingesetzt.

Ernte umfasst alle landwirtschaftlichen Tätigkeiten die bei der Gewinnung pflanzlicher Erzeugnisse von Ackern und Grünflächen dienen. Die Ernte ist nicht nur die Aktivität, sondern auch das Gut was dabei entsteht.

Biodiversität ist die Vielfalt der Pflanzen- und Tierarten weltweit, die damit verbundenen Ökosysteme und genetischen Variationen. Sie ist entscheidend für das Funktionieren und Überleben des Planeten.

Kompost besteht aus organischen Pflanzenteilen wie Gartenabfällen und Küchenabfällen, somit aus nährstoffreichen Materialien.

Urban Gardening ist das Anbauen von Obst, Gemüse und Kräutern im eigenen Garten, Gemeinschaftsgärten oder städtischen Umfeld.

Hochbeet ist ein erhöhtes Gartenbeet, meist auf 70-100 cm. Konkrete Vorgaben zu Form, Farbe und Größe gibt es nicht.

Hofladen sind Geschäfte auf dem Gelände der Höfe und verkaufen Produkte vom diesen. Teilweise bieten diese aber auch zugekaufte Produkte an.

Wochenmarkt ist ein Markt, der an bestimmten Wochentagen stattfindet. Es gibt keine festen Stände, die Marktstände entstehen morgens erst und werden abends abgebaut. Meistens verkaufen hier Bauern aus dem Umfeld ihre Ware.

Saisonal/Saisonalität umfasst alle Arten, die von Natur aus in einer bestimmten Jahreszeit reifen und geerntet werden müssen. Durch unterschiedliche Klimazonen gibt es verschiedene saisonale Produkte.

Ökologische Landwirtschaft arbeitet im Einklang mit der Natur ohne synthetische Pestizide, chemische Dünger oder Gentechnik. Stattdessen setzt sie auf natürliche Kreisläufe, artgerechte Tierhaltung, Fruchtwechsel zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit.

Regional/Regionalität ist ein Begriff, der nicht gesetzlich geschützt ist. Die meisten Unternehmen definieren Regionalität selbst. Trotzdem kann dies eine gute Orientierung dafür geben, ob das gekaufte Produkt aus dem Umfeld kommt.

Siegel oder Label dienen der Orientierung von Verbraucher:innen. Der Einkauf wird erleichtert, da auf die Schnelle erkannt werden kann, ob beispielsweise ein Produkt Bio ist.

Bio-Produkte, die dieses Siegel tragen müssen gewisse Vorgaben, zum Beispiel zur artgerechteren Tierhaltung, einhalten. Das EU-Bio-Siegel stellt dabei die Mindestanforderungen für Produktions- und Haltungsstandards.

Vegan verzichtete auf alle Produkte tierischen Ursprungs. In der Regel werden auch auf Gebrauchsgegenstände oder Materialien tierischen Ursprungs, wie Leder oder Fell, verzichtet.

Vegetarisch bedeutet ein Verzicht auf Fleisch, Fisch, Meerestiere und alle andere Körperteile wie Gelatine. Tierische Erzeugnisse wie Milch, Milchprodukte, Eier und Honig dürfen konsumiert werden.

Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Fleisch, Fisch und Meerestiere, essen aber Milch und Milchprodukte (Lacto) und Eier (Ovo).

Pescetarier konsumieren pflanzliche Lebensmittel, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte aber verzichten auf Fleisch.