



**UNSER
REZEPT
FÜR DIE
ZUKUNFT**
NIEDERSACHSENS
ERNÄHRUNGSSTRATEGIE

Tag der gesunden Ernährung: Wie gelingt eine pflanzenbetontere Ernäh- rung in Niedersachsen?

Dokumentation der Online-Veranstaltung
am 07. März 2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Unser Rezept für die Zukunft! Niedersachsens Ernährungsstrategie

Die Strategie wurde am 01.12.2021 vom Niedersächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (ML) herausgegeben. Das ZEHN hat im Auftrag des ML die Inhalte der Strategie partizipativ erarbeitet und unterstützt nun deren Umsetzung.

Alle Informationen zur Strategie, den Mitwirkenden und zum Prozess sowie die Strategie zum Download gibt es auf www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de

Ernährungsstrategie in der Umsetzung

Wer setzt Niedersachsens Ernährungsstrategie wie um? Das zeigt eine Online-Datenbank. Kurze Steckbriefe und Kontaktdaten bieten die Möglichkeiten, Good-Practice-Beispiele kennenzulernen und sich zu vernetzen. Ein Blick lohnt sich!

Eigene Aktivitäten können über ein Online-Formular eingetragen werden. www.ernaehrungsstrategie-niedersachsen.de/datenbank

Einladung zum ZEHN-Netzwerktreffen

Das ZEHN lädt ein: Am 20. April 2023 findet in Hannover das große Netzwerktreffen statt. Alle Akteur*innen aus Niedersachsen rund um Ernährung, Hauswirtschaft und Lebensmittelwertschätzung sind willkommen.

Als Keynote-Speaker und Moderator konnten wir Hendrik Haase, Autor des Buchs „Food Code“ gewinnen.

[Zur Einladung und Anmeldung](#)

Unsere Angebote für Sie

Das ZEHN steht für Netzwerk und Austausch. Deshalb gibt es auf der ZEHN-Website verschiedene Angebote, die Sie auch für die Angebote Ihrer Institution nutzen können. Tragen Sie sich gerne ein!

[Offener Terminkalender](#)

[Netzwerkdatenbank](#)

Alle Neuigkeiten aus dem ZEHN erhalten Sie über den [Newsletter](#).

BLITZLICHT: REHA-ZENTRUM OLDENBURG



Das Reha-Zentrum Oldenburg ist spezialisiert auf Anschlussbehandlungen in Form von stationären und ambulanten Behandlungsmöglichkeiten. Die Abteilung Ernährungstherapie vermittelt Zusammenhänge zwischen der Ernährungsweise und gewissen Krankheitsbildern. Ziel ist es, den Rehabilitanden in Theorie und Praxis zu zeigen, wie das Ess- und Trinkverhalten optimiert und eine gesunde Ernährungsweise im Alltag etabliert werden kann.

BEZUG ZU NIEDERSACHSENS ERNÄHRUNGSSTRATEGIE:

Maßnahme: Pflanzenbetontere Ernährungsweisen in den Fokus stellen.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse einer gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährungsweise zu transportieren, ist eine der Kernaufgaben von „Niedersachsens Ernährungsstrategie“. Als maßgebliche Grundlage gelten hier die 10 Regeln der DGE sowie die Planetary Health Diet. Demnach ist der Konsum tierischer Produkte auf ein die Gesundheit unterstützendes Maß anzupassen. Unstrittig ist, dass eine stärker pflanzenbetontere Ernährungsweise dazu beiträgt, das Maß ernährungsmitbedingter Krankheiten zu senken. Maßnahmen der Ernährungsbildung gehen Hand in Hand mit dem erforderlichen Transformationsprozess der landwirtschaftlichen Erzeugung und Verarbeitung.

25 Jahre Reha-Zentrum – Auf dem Weg zur Planetary Health Diet

Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums des Reha-Zentrums wird eine neue Rezeptbroschüre herausgegeben mit dem Ziel, eine pflanzenbetontere Ernährungsweise in den Fokus zu stellen. Sowohl den Mitarbeitenden als auch den Rehabilitanden gibt die Broschüre Inspiration zu vegetarischen und veganen Rezepten, die aktiv nachgefragt werden.

Die Broschüre kann nach Fertigstellung beim Reha-Zentrum Oldenburg käuflich erworben werden.

Kontakt: <https://www.rehazentrum-oldenburg.de/therapie-pflege/therapiebereiche/ernaehrungstherapie/>



BLITZLICHT: LANDWIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERSACHSEN



Die Landwirtschaftskammer Niedersachsen ist Dienstleisterin für die Land- und Ernährungswirtschaft, Forstwirtschaft, Gartenbau und Fischerei in Niedersachsen. Als selbstverwaltende Organisation unterstützt sie Kund*innen mit Beratung, Aus- und Weiterbildung, Versuchswesen, Forschung, Analytik und in Projekten.

BEZUG ZU NIEDERSACHSENS ERNÄHRUNGSSTRATEGIE:

Maßnahme: Erzeugung pflanzlicher Eiweißlieferanten steigern.

Um eine pflanzenbetontere Ernährung auf regionaler Rohstoffbasis zu ermöglichen, muss der Anbau pflanzlicher Eiweißlieferanten in Niedersachsen gesteigert werden. Dazu werden Forschung, Versuchswesen und Beratung intensiviert sowie die Vermarktung verbessert, damit am niedersächsischen Standort bedarfsorientiert landwirtschaftliche Rohstoffe erzeugt und verarbeitet werden können.

Leguminosen Netzwerk der Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Das LeguNet hat zum Ziel, den Anbau und die Verwertung von Erbsen, Ackerbohnen, Lupinen, Sojabohnen und anderen Körnerleguminosen auszuweiten und zu verbessern. Dazu arbeitet im Netzwerk ein interdisziplinäres Team aus Pflanzenbau, ökologischem Landbau, Versuchswesen, Markt, Ernährung und vielen weiteren zusammen.

Kontakt: <https://www.lwk-niedersachsen.de/>



BLITZLICHT: JOHANN HEINRICH VON THÜNEN-INSTITUT



Das Johann Heinrich von Thünen-Institut ist eine wissenschaftlich unabhängige Forschungseinrichtung an der Schnittstelle von Wissenschaft, Politik und Gesellschaft. In seiner Arbeit führt das Institut umfangreiche Monitoring-Aktivitäten durch, erarbeitet Handlungsoptionen und trifft Folgenabschätzungen.

BEZUG ZU NIEDERSACHSENS ERNÄHRUNGSSTRATEGIE:

Maßnahme: Pflanzenbetontere Ernährungsweisen in den Fokus stellen.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse einer gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Ernährungsweise zu transportieren, ist eine der Kernaufgaben von „Niedersachsens Ernährungsstrategie“. Als maßgebliche Grundlage gelten hier die 10 Regeln der DGE sowie die Planetary Health Diet. Demnach ist der Konsum tierischer Produkte auf ein die Gesundheit unterstützendes Maß anzupassen. Unstrittig ist, dass eine stärker pflanzenbetontere Ernährungsweise dazu beiträgt, das Maß ernährungsmitbedingter Krankheiten zu senken. Maßnahmen der Ernährungsbildung gehen Hand in Hand mit dem erforderlichen Transformationsprozess der landwirtschaftlichen Erzeugung und Verarbeitung.

Wirkungen sich ändernder Ernährungsgewohnheiten auf die deutsche Landwirtschaft

Veganer*in, Vegetarier*in, Flexitarier*in – auch das Thünen-Institut registriert, dass immer mehr Menschen in Deutschland auf den Konsum tierischer Nahrungsmittel verzichten. Deshalb untersucht es in seinem Projekt, inwiefern sich diese veränderten Ernährungsgewohnheiten auf die deutsche Agrarwirtschaft auswirken.

Die Projektlaufzeit erstreckt sich vom 01.01.2020 bis zum 31.12.2023. Erste Ergebnisse wurden bereits veröffentlicht und sind auf der Internetseite des Thünen-Instituts einsehbar.

Kontakt:

<https://www.thuenen.de/de/fachinstitute/marktanalyse/projekte/veranderte-ernaehrungsgewohnheiten>



OFFENE FRAGEN IM CHAT:

Wie sehen Sie die Situation bei den Arbeitskräften, insbesondere im Obst- und Gemüseanbau?

- „Gemäß unserer Studie könnten bei einer PHD Landwirte in Deutschland ca. 20 % mehr verdienen. Die Transformationskosten hängen vom jeweiligen Betrieb ab, der seine Produktion umstellen möchte.“ Florian Freund, Johann Heinrich von Thünen-Institut

WEITERFÜHRENDE LINKS:

[Zukunftskommission Landwirtschaft:](#)

- Abschlussbericht „Zukunft Landwirtschaft. Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe“

[WBAE-Gutachten:](#)

- Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten – WBAE-Gutachten

[Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft \(BMEL\):](#)

- Eckpunktepapier „Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung“

[Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\):](#)

- Neuberechnung der lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland

[Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\):](#)

- Ausgewählte Fragen und Antworten zu pflanzenbasierter Ernährung

[Trendreport Ernährung 2023:](#)

- „Die Zukunft ist flexitarisch: Die 10 TOP Ernährungstrends 2023.“

[Dänemark:](#)

- Vorgehen in Dänemark, um eine pflanzenbetontere Ernährung zu erreichen

[Niederlande:](#)

- Vorgehen in den Niederlanden, um eine pflanzenbetontere Ernährung zu erreichen

[Gesellschaft Deutscher Lebensmitteltechnologien e. V.:](#)

- Online-Vortragsreihe: Aspekte um Kultur, Ethik und Kulturgeschichte der Lebensmittel und der Lebensmitteltechnologie