



BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.

MÜNCHNER NATUR+UMWELT

Heft 81
02/2025



Schwerpunkt Ernährung

Projektstelle Ökologisch Essen

Außerdem im Heft

Einkaufsführer Bio Bei Dir

Das
Ortsgruppentreffen
findet wieder
davor ab 18 Uhr statt.
Schwerpunkt:
Kinder- und Jugend-
gruppen

Bitte anmelden
**Jahres-
Mitgliederversammlung
mit Nachwahlen**

Donnerstag, 26. Juni 2025, 19:30 Uhr
Kultur im Trafo, Nymphenburger Str. 171

PRÄSENZVERANSTALTUNG

Programm:

- * Die Asiatische Hornisse - Hintergrundinformationen zu einer sich in Bayern etablierenden invasiven Art. Vortrag von Hans Greßirer
- * Nachwahl stellvertretende*r Vorsitzende*
- * Nachwahl Delegierte der Kreisgruppe München
- * Nachwahl Revisor*innen
- * Berichte zum vergangenen Jahr: Tätigkeitsbericht, Finanzbericht, Bericht der Kassenprüfer
- * Entlastung des Vorstands

ANMELDUNG bitte bis Montag, 23. Juni 2025 an:
info@bn-muenchen.de

**Aktuelle Hinweise finden Sie
rechtzeitig auf unserer Homepage:
www.bn-muenchen.de**

Inhalt

BN-Schwerpunkt: Ernährung

Editorial	3
Interview mit Christine Kugler zur Projektstelle Ökologisch Essen.....	4
Unverpackt einkaufen.....	6
Kochworkshops.....	7
Küchentipps.....	8
Lesen, sehen, hören	9
Unser Wasser.....	10
Fischkauf - so geht's nachhaltig....	11
Bio oder regional?.....	12
Erläuterung Biosiegel und Bio Bei Dir. Unser Einkaufsführer.....	13
Aktuelles aus dem Bildungswerk ..	14
Termine und Sonstiges.....	15

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder und nicht die der Redaktion.

Impressum

Herausgeber:

BUND Naturschutz in Bayern e.V., Kreisgruppe München, Pettenkoferstr. 10a, 80336 München
Tel. 089 / 51 56 76 - 0, Fax - 77
info@bn-muenchen.de/www.bn-muenchen.de
Vereinsreg. Nr.: 834, Amtsgericht München

Bankverbindung:

Sozialbank
IBAN: DE62 3702 0500 0008 8621 00
BIC: BFSWDE3XXX

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag zusätzlich
14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Baumschutzsprechstunde:

Dienstag und Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr
Tel.: 089 / 51 56 76 - 64

Vi.S.d.P.: Christian Hierneis, 1. Vorsitzender
Chefredaktion: Katharina Horn

Titelbild: Jonathan Kemper auf Unsplash

Druck: Bonifatius GmbH, gedruckt auf 100%
Altpapier

Nicht näher benannte Fotos: BN.

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:
19. September 2025



Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder:

Gutes Essen für alle!



Eine gute Ernährung ist eine der Grundlagen für ein gutes Leben. Unser Essen soll schmecken, förderlich für unsere Gesundheit und im besten Fall auch nachhaltig sein. Wir wollen wissen, was drin ist in unserem Essen, wir wollen keine Chemie und keine künstlichen Zusatzstoffe zu uns nehmen. In Zeiten von Fast Food und Lieferdiensten können wir aber kaum mehr nachvollziehen oder gar selbst bestimmen, was wir da eigentlich genau essen. Lieferdienste haben Hochkonjunktur, weil viele Menschen nicht mehr selbst kochen können oder wollen, sie zwar teure Küchen zu Hause haben, aber diese mangels Wissen nicht benutzen. In vielen Kantinen muss das Essen vor allem günstig sein, oft zu Lasten der Qualität. Und genau dem wollen wir als BN entgegenwirken.

Unsere Projektstelle *Ökologisch Essen* arbeitet seit vielen Jahren daran. Wir beraten mit überragendem Erfolg Kantinen großer Unternehmen und städtischer Einrichtungen genauso wie die Gastronomie, wie sie mehr regionale und biologisch erzeugte Lebensmittel zu bezahlbaren Preisen auf die Speisekarte bringen können. Wir veranstalten Kochkurse, führen Fortbildungen und Workshops durch und machen Öffentlichkeitsarbeit. Bei alledem arbeiten wir weder dogmatisch noch ideologisch – wir gehen auf die Essensvorlieben der Menschen ein. Wir vermitteln Wissen über vegane und vegetarische Speisen ebenso wie über Fleisch aus artgerechter Tierhaltung oder Fisch aus regionaler Erzeugung. So liegt Sushi

im Trend und wir zeigen auf, wie Sushi mit regionalem Fisch zubereitet werden kann. Heimische Fische wie Saibling, Karpfen und Forelle sind ein echtes Geschmackserlebnis und verleihen der japanischen Spezialität einen heimischen Twist. Das schmeckt nicht nur gut, sondern ist tausendmal besser als einmal um die Welt verfrachteter Pangasius, der in Wasserbecken in gerodeten Mangrovenwäldern in Fernost gezüchtet wurde.

Und natürlich kommen wir als BN damit direkt unserer obersten Maxime, dem Erhalt von Natur und Umwelt und damit dem Erhalt unserer Lebensgrundlagen nach. Biologisch erzeugte Lebensmittel schützen die Umwelt und die Natur. Regionale Lebensmittel vermeiden lange Transportwege und damit schädliche Emissionen. Sie unterstützen unsere kleinteilige heimische Landwirtschaft und damit den Erhalt unserer schönen Kulturlandschaft, in der wie auf den landwirtschaftlichen Flächen in Feldmoching, Daglfing oder Aubing Kiebitz und Feldlerche noch eine Heimat haben. Wir fördern gleichzeitig die Umstellung auf biologische Landwirtschaft, weil wir mit unserer Arbeit den Absatzmarkt für Bio vergrößern.

Win-Win also für Mensch und Natur! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der Beiträge zu diesem Thema in unserem Heft.

Ihr

Christian Hierneis



Die Projektstelle Ökologisch Essen

Gutes Essen für Mensch und Natur!

In der Kreisgruppe München beschäftigen sich drei Kolleginnen mit den Themen rund um nachhaltige Ernährung. Das Referat für Klima- und Umweltschutz (RKU) fördert diese Projektstellen. Die Leiterin Christine Kugler erläutert in einem Interview, warum essen ein wichtiger Hebel im Klimaschutz ist und was die Landeshauptstadt dafür tut.

München ist Gründungsmitglied im Netzwerk der Bio-Städte in Deutschland und seit 2006 Biostadt. Laut Christine Kugler, Leiterin des Referats für Klima- und Umweltschutz (RKU), bietet das Label eine hervorragende Möglichkeit zur Vernetzung: Durch regelmäßigen Austausch der Bio-Städte untereinander, gemeinsame Projekte, Veranstaltungen und öffentlichkeitswirksame Aktionen. Mit dem Ziel: Den Anteil an Bio-Lebensmitteln aus der Region im eigenen Wirkungsbereich zu erhöhen, sei es in Gastronomie, Kantinen, Einrichtungen für Kinder oder Senior*innen, Krankenhäusern, Kultureinrichtungen oder bei städtischen Verpflegungsanlässen.

Unsere Projektstelle Ökologisch Essen wird vom RKU gefördert. Was hat Essen überhaupt mit Klima- und Umweltschutz zu tun?

Ernährung ist für mich ein ganz wichtiger Bestandteil des Klima- und Umweltschutzes, denn jede und jeder kann sich jeden Tag selbst entscheiden, wie nachhaltig sie oder er sich ernährt. Bei der Ernährung können wir

also alle ansetzen, um etwas für unser Klima zu tun. Und es geht nicht darum, dass wenige alles machen, sondern viele ein bissel was.

Ein Schlüssel ist die Verwendung von regionalen, saisonalen Bio-Lebensmitteln beim Kochen. So kann unser ökologischer Fußabdruck deutlich kleiner werden. Schon minimale Änderungen in Zutatenauswahl oder Zubereitungsart haben enorme Umweltwirkungen. Ein Beispiel: Allein die Reduktion des Schweinefleischs um 30 Gramm pro Portion bei einer durchschnittlichen Portionsgröße von 150 Gramm spart bei 2000 Portionen bereits 60 Kilogramm Fleisch und das entspricht knapp einer halben Tonne CO2 Äquivalente pro Tag. Um sich das besser vorstellen zu können: Damit kann man 3300 Kilometer mit einem Benzinauto fahren!

Welche Rolle spielt das Haus der Kost für die Stadt? Wie sind die bisherigen Erfahrungen und was sind die weiteren Pläne?

Wir möchten mit dem Haus der Kost DIE Drehscheibe der Ernährungs-

wende in München schaffen! Das Haus der Kost zahlt auf verschiedene Ziele ein, von der Biodiversitätsstrategie bis zur Reduktion von CO2-Emissionen durch kurze Transportwege. Denn das Beratungszentrum begleitet, coacht und berät kostenlos Küchenteams der Gemeinschaftsgastronomie, vernetzt und koordiniert Bio-Initiativen und andere relevante Akteur*innen.

Wir verfolgen hierbei einen ganzheitlichen Prozess, der nicht nur Abläufe oder Betriebswirtschaftliches in der Küche analysiert, sondern vor allem die Menschen mitnimmt – über das gesamte Küchenteam, bis zur Chefetage und zu den Gästen.

In der Schulungsküche im Munich Urban Colab gibt es unter anderem gemeinsame Workshops zu Lebensmitteln, saisonaler Speiseplangestaltung oder der Vermeidung von Foodwaste. Das fördert den Austausch untereinander und vernetzt die Expert*innen zusätzlich. Es geht dar-





Foto oben: alegria kommunikation / Foto rechts: Thomas Stephan; Foto unten links: ©The Point of View Photography

um, die Köch*innen zu unterstützen, eigene, nachhaltigere Ideen mit viel Geschmack auf die Teller zu bringen – durch das „Train the Trainer“-Konzept auf Augenhöhe.

Ein weiterer wichtiger Baustein im Haus der Kost ist das so genannte Bio-Regio-Management, das Erzeuger und Konsumenten zusammenbringen soll. Ziel ist es, die Betriebe nachhaltig und zukunftsfähig aufzustellen und dabei den Gast und den Genuss nicht aus dem Auge zu verlieren.

Wo soll München in zehn Jahren in Bezug auf Ökologisch Essen stehen?

In zehn Jahren soll das Haus der Kost ein bekannter Name und zentraler Ort für die Ernährungswende in München sein. Das Potenzial ist riesig: In München sind es knapp 50 Millionen Essen pro Jahr. Zudem wäre es mein Wunsch, dass wir die lokale Bio-Wertschöpfungskette durch das Bio-Regio-Management weiter ausgebaut haben und unsere Versorgung mit Lebensmitteln dadurch resilenter und das lokale Lebensmittelhandwerk stark gemacht haben. Die Münchner*innen sollen in ihrem Umfeld viele Kontaktpunkte zu gutem Bio-Essen haben.

Und wie starte ich in eine nachhaltigere Ernährungsweise?

Eine gute Richtlinie gibt die so genannte Planetary Health Diet. Damit ist eine Ernährungsweise gemeint, die sowohl den Menschen als auch den Planeten „gesund“ halten könnte. Das heißt: Viel Gemüse,

Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse. Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier kommen ergänzend hinzu.

Ich habe mich schon mit 16 Jahren dazu entschieden, mich vegetarisch zu ernähren. Und ich kann sagen: Es gibt wirklich unendlich viele schmackhafte Möglichkeiten. Im Winter zum Beispiel gehört zu meinen Lieblingsrezepten ein scharfes Grünkohl-Curry, das ist lecker und auch kostengünstig.

Die Fragen stellte Eva Dutz

Christine Kugler studierte zunächst Verwaltungswissenschaften an der Universität Konstanz sowie berufsbegleitend „Nachhaltige Entwicklung“ an der Universität Bern. Christine Kugler war in verschiedenen Führungspositionen für die Stadtwerke München (SWM) tätig und ist seit Januar 2021 Referentin des neu gegründeten Referats für Klima- und Umweltschutz (RKU).

Projektstelle ÖKологisch Essen beim BUND Naturschutz München

Die Projektstelle Ökologisch Essen des BUND Naturschutz, KG München wird vom Referat für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt München gefördert. Wir wollen nachhaltige, biologisch-regionale Lebensmittel auf die Münchner Teller bringen und damit den – für unsere Umwelt und Natur so wichtigen – ökologischen Landbau fördern und gutes und gesundes Essen für alle ermöglichen.

Wir haben aber auch einiges für Privatpersonen zu bieten: spannende Kochkurse für Hobbyköch*innen, praktische Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit unseren Lebensmitteln, köstliche Rezepte und wir sind Ansprechpartner*innen für alle Fragen rund ums ökologische Essen in München.

Projektstelle Ökologisch Essen mit freundlicher Unterstützung der:



Landeshauptstadt München
Referat für Klima- und Umweltschutz





Einkaufen - aber richtig

Einfach effektiv: Unverpackt!

Ärgern Sie sich auch manchmal, wenn jedes Teil, das Sie kaufen einzeln verpackt ist? Dass Sie nach einem Einkauf das Gefühl haben, dass viele der Verpackungen eigentlich gar nicht nötig sind? Hier erläutern wir einen Ausweg aus der Verpackungsflut und zeigen die Vorteile der Unverpackt Läden.

Müll ist eines der großen Probleme unserer Welt. Bei der Eindämmung spielt Recycling eine große Rolle, mindestens genauso wichtig jedoch ist die grundsätzliche Müllvermeidung. Und dazu können wir Verbraucher*innen einiges beitreten.

Laut Statistischem Bundesamt fielen im Jahr 2022 in Deutschland durchschnittlich 227 Kilogramm Verpackungsmüll pro Person an. Damit lag Deutschland im Vergleich mit den anderen EU-Staaten fast ganz vorn. Gerade beim Einkauf von Lebensmitteln in Supermärkten fällt sehr viel unnötige Verpackung an. Meist wird diese unmittelbar nach dem Verlassen des Supermarkts weggeworfen – besonders absurd, wenn man bedenkt, welche Unmengen an Ressourcen wie Wasser, Erdöl oder Energie für die Produktion benötigt werden.

Gleichzeitig verlockt die Verpackung auch zum Kauf von zu viel! Wer braucht als Single schon drei Zucchini in einer eingeschweißten Plastikschale oder 1kg Kartoffeln

aus der Plastiktüte auf einmal? Kein Wunder, dass im Jahr 2022 74,5 kg Lebensmittel pro Kopf weggeworfen wurden.

Diesem negativen Wegwerf-Trend an Verpackung und Lebensmitteln steuern ambitionierte Initiativen mit einem einfachen, aber effektiven Konzept entgegen: So genann-

te Unverpackt-Läden verkaufen unverpackte und damit plastikfreie Lebensmittel, Milchprodukte im Glas, Obst und Gemüse und/oder Gesichts- und Körperpflegeprodukte, Putzmittel und vieles mehr. Man kauft nur so viel, wie man auch benötigt.

Dabei achten die meisten dieser Unverpackt-Läden darauf, dass ihre Waren weitgehend bio, regional und saisonal produziert wurden. Und da in vielen Unverpackt-Läden Gleichgesinnte aufeinandertreffen, macht hier Einkaufen richtig Spaß!

Anna Becker

Vorteile von Unverpackt-Läden



Müll vermeiden und Ressourcen schonen



Gemeinschaft: Kleidertausch, Pflanztausch, Workshops uvm.



Lebensmittel gezielt einkaufen, Reste vermeiden, Geldbeutel schonen



bio-regional, lokale Wirtschaft stärken

Unverpackt-Läden in München:

Nebenan & Unverpackt

Willibaldplatz 16
80687 München
www.nebenan-unverpackt.de

Servus Resi - natürlich unverpackt

Kistlerhofstr. 111
81379 München
www.servus-resi.de



Foto : Susanne Kiehl

BN Kochworkshops

Senf & Proteine Wer kocht mit uns?

Susanne Kiehl ist ausgebildete Köchin, studierte Ingenieurin und war mehrere Jahre lang Leiterin einer Kantine. Ihre Kollegin Anna Becker ist Biologin, kocht leidenschaftlich gern und ist in der Küche experimentierfreudig. Für beide Projektleiterinnen der Projektstelle Ökologisch Essen ist Kochen eine Berufung und das merkt man ihnen und ihren Kochkursen auch an!

Unsere Kurse richten sich an interessierte Hobby-Köch*innen, die ökologisch erzeugte Lebensmittel im Alltag verwenden und genießen wollen. Hier erfahren Sie alles über die nächsten Koch-Kurse des BN München:

Geschenke aus der Küche – Hausgemachter Senf

Wann? 11. Juli 2025, 17 Uhr
Wo? Magdalenenpark Pasing,
Institutstr. 7, 81241 München



Wo kommt eigentlich unser Senf her? Grün, braun oder gelb – wo liegen die Unterschiede? Gemeinsam werden wir Senf botanisch kennenlernen, mörsern, röhren und probieren und zum Beispiel zu süßem Senf, Birnensenf oder Kräutersenf verarbeiten. Wir bereiten verschiedene Sorten zu, von bekannt bis unbekannt. Viele Re-

zepte, Anregungen und Einkaufstipps für Senfvariationen von fruchtig bis herhaft oder scharf ergänzen den Kurs. Im Anschluss verkosten wir unsere selbst kreierten Senfsorten.

Bitte mitbringen:
2-3 kleine Gläser mit Schraubverschluss, Schürze, Geschirrtuch

Über den QR Code können Sie sich direkt anmelden:

Pflanzliche Protein Power – Regionale Fleischalternativen Kochkurs

Anmeldung: Hausgemachter Senf



Wann? 16. Oktober 2025, 18 Uhr –

21 Uhr

Wo? Münchener Ernährungsrat e.V.,
Milchstr. 13, 81667 München

Ob würziger Tempeh, aromatische Linsen-Bolognese, herzhafte Grüenkern-Pflanzerl oder feiner Tofu – in

diesem Kochkurs entdecken wir die Vielfalt regionaler pflanzlicher Eiweißquellen. Mit Bio-Zutaten wie Linsen, Tempeh und Sonnenblumenhack zaubern wir leckere Gerichte, die mit Geschmack und Nachhaltigkeit überzeugen. Lassen Sie sich inspirieren und erfahren Sie, wie Sie diese Zutaten kreativ in der Küche einsetzen können!



Aufbewahrungsboxen, Schürze

Jeder der Kurse kostet 22 € pro Person (Mitglied BN München) bzw. 25 € (Nichtmitglied). Die Bezahlung erfolgt vor Ort. Wir bitten Sie, den Betrag möglichst passend mitzubringen.

Susanne Kiehl

Anmeldung: Protein Power



Sie möchten weitere Infos?

Über den QR-Code unten informieren wir Sie regelmäßig über unsere geplanten Kochkurse und tolle Zukunftsrezepte.





Umwelttipp

Nachhaltigkeitstipps für die Küche

Nachhaltig leben beginnt oft genau dort, wo wir täglich aktiv sind – zum Beispiel in der eigenen Küche! Denn vom Einkauf übers Kochen bis auf den Teller: Überall gibt es einfache Möglichkeiten, etwas für den Umwelt- und Klimaschutz zu tun.

Energie:

Fangen wir mit dem Energieverbrauch an. In der Küche lässt sich dieser durch angepasste Kochgewohnheiten deutlich senken: Garen auf niedriger Stufe, Kochen mit Deckel oder das Nutzen von Nachwärme spart einiges an Strom. Auch Küchengeräte spielen eine Rolle beim Energieverbrauch: Ein Kühlschrank muss nicht auf 2 °C eingestellt sein, eine effizient eingerräumte Spülmaschine spart Strom und Wasser – und Arbeit durch weniger Aufräumen. Wer zudem den Wasserkocher gezielt nutzt, z.B. indem er einmal Teewasser aufkocht und das heiße Wasser in einer Thermoskanne über den Tag warmhält, spart zusätzlich Strom. Mein Tipp: Entkalken und Reinigen steigern sowohl die Effizienz als auch die Lebensdauer der Küchengeräte.

Ressourcen:

Um Ressourcen zu schonen, sollten Verbraucher*innen beim Kauf auf die Qualität sowie die Angaben zum Energieverbrauch der Geräte achten. Viele Küchengeräte lassen sich mit

wenig Aufwand reparieren. Auch bei Kochgeschirr zahlt sich Qualität aus: Eine robuste Edelstahlpfanne überdauert viele günstige Alternativen und spart so langfristig Ressourcen.

Müllvermeidung:

Ein weiterer Aspekt ist das Vermeiden bzw. die Reduzierung von Plastik und Aluminium. Wo es möglich ist, achten Sie darauf, Umverpackungen von vornherein zu vermeiden. Eine kleine gefaltete Einkaufstüte passt in jede Tasche und im To-Go-Bereich lohnen sich Mehrwegalternativen wie Coffee-Cup-Becher, selbst mitgebrachte Glasbehälter zum Abfüllen oder ganz einfach Bienenwachstücher statt Einweg-Pappbecher, Plastikschälchen oder Frischhaltefolie.

Klimabilanz:

Lebensmittel haben eine sehr unterschiedliche CO2-Bilanz, die von vielen Faktoren abhängt: Fleisch hat einen besonders hohen ökologischen Fußabdruck, da seine Produktion viel Wasser, Futtermittel und Fläche benötigt und große Mengen Treib-

hausgase verursacht. Der Griff nach saisonal und regional produzierten Bio-Lebensmitteln vermeidet lange Transportwege und stärkt gleichzeitig die ökologische Landwirtschaft.

Last but not least sollten wir unser Bewusstsein auf unseren Umgang mit Lebensmitteln schärfen. Erstellen Sie sich einen Koch-Plan für einen gezielten Einkauf. Viele Produkte sind auch nach Ablauf des MHD noch genießbar – machen Sie einfach einen Geruchs- oder Geschmackstest. Bleibt doch mal was übrig, ist es wichtig, Lebensmittel richtig zu lagern und/oder durch Einfrieren oder Einlegen haltbar zu machen. Mein Tipp: Informieren Sie sich, was zusammen gelagert werden kann. Äpfel beispielsweise fördern durch das Abgeben von Ethylen das Nachreifen anderer Früchte – ein Nebeneffekt, der gewünscht oder unerwünscht sein kann!



Tina Thehl am BN-Umwelttelefon

Dr. Tina Thehl berät Sie am Service-Telefon der BN-Kreisgruppe München.

Telefon: 089 / 51 56 76 - 0
Montag - Freitag 9 bis 12: Uhr
Dienstag & Donnerstag 14 bis 16 Uhr
info@bn-muenchen.de
Auf unserer Website bn-muenchen.de finden Sie viele weitere Tipps.

Umweltberatung des BN
mit freundlicher
Unterstützung der:



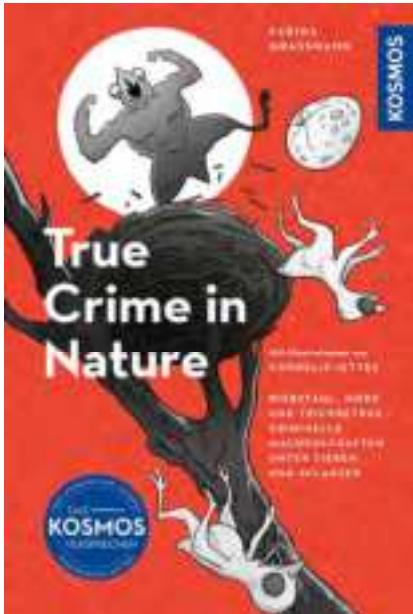
Landeshauptstadt
München
Referat für Klima-
und Umweltschutz

Lesen, sehen, hören:

Lesetipp:

True Crime in Nature.

Grassmann, Farina, mit Illustrationen von Cornelis Jettke; Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co.KG, Stuttgart, 2025



Der Untertitel „Diebstahl, Mord und Trickbetrug – kriminelle Machenschaften unter Tieren und Pflanzen“ lässt zunächst eine vermenschlichende Darstellung vermuten, doch das Buch entpuppt sich als informatives, gut lesbares Werk über Überlebens- und Fortpflanzungsstrategien in der Natur. Die Autorin stellt eindrucksvoll vor, welche Tricks Tiere und Pflanzen im Lauf der Evolution entwickelt haben – etwa Kuckuckskrebs, parasitierende Bienen und Hummeln, der Wiesenknopf-Ameisenbläuling mit seiner raffinierten Täuschung oder die schwarze Wegameise mit ihrem „Almbetrieb“. Auch Gallwespen und Rauschschwalben zeigen, wie vielfältig Täuschung in der Natur ist. Das Buch macht Lust, selbst zur „Ermittlerin“ oder zum „Ermittler“ zu werden – ob bei Wanderungen, Exkursionen oder im Unterricht. Lehrkräfte finden darin zahlreiche spannende Anregungen, um HSU- und Biologiestunden lebendig zu gestalten. Ide-

al für den Wanderrucksack oder die Fachbibliothek von Biologielehrkräften und Naturpädagog*innen.

Fazit: Ein Füllhorn faszinierender Naturgeschichten!

Hans Greßirer

Filmtipp:

Arten retten! – Wie wild kann Deutschland werden?

Die hr-Dokumentation kann kostenlos bis Januar 2029 heruntergeladen werden. Dauer: 45 Minuten. <https://t1p.de/artenretten>

Die Doku zeigt eindrücklich den dramatischen Rückgang der biologischen Vielfalt in Deutschland – und fragt, wie eine Zukunft mit mehr Wildnis aussehen kann. Sie ist ein starkes Plädoyer für konsequenteren Naturschutz: fundiert und berührend. Hervorzuheben ist der Lebensraum-Ansatz: Wiese, Wasser und Wald stehen exemplarisch für unterschiedliche Herausforderungen – vom Schutz artenreicher Wiesen über belastete Flüsse bis zum Comeback des Wolfes. Die Doku zeigt, wie eng Biodiversität, Klimaschutz und Lebensqualität verknüpft sind. Ohne Artenvielfalt kein Mensch – das wird gleich zu Beginn deutlich. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu großen



Schutzgebieten oder dem Rückgang von Insekten und Vögeln bestätigen unsere zentralen Forderungen: mehr Raum für Natur, weniger Versiegelung, naturnahe Landwirtschaft und ein grundsätzliches Umdenken in der Flächennutzung.

Mit starken Bildern, klarer Sprache und engagierten Expert*innen macht die Doku das komplexe The-

ma greifbar. Eine klare Empfehlung für alle, die verstehen wollen, warum Artenvielfalt überlebenswichtig ist.

Tenzin Rädelein

Hörspiel:

BN Phonstudio

Abrufbar über alle Podcast-Plattformen, z.B. über spotify: <https://t1p.de/phonstudio>

Einmal pro Monat geht der BN München mit seinem PHONSTUDIO „on air“. Die Themenpalette ist breit gefächert und reicht von klassischen Naturschutzhörspielen über sehr (münchenspezifische) Themen – eben alles, was die Kreisgruppe München beschäftigt. Eines aber ist in jeder Sendung gleich: Hochqualifizierte Expert*innen stehen Rede und Antwort und vermitteln ihr spezifisches



Fachwissen allgemeinverständlich und informativ für jedermann/jedfrau. In der Januar-Sendung 2025, die auf der Homepage des BN sowie über die Podcast-Plattformen nachhörbar ist, war Anna Becker live zu Gast im Studio. Sie ist neben Susanne Kiehl eine der beiden Projektleiterinnen der Projektstelle Ökologisch Essen und hat sich vielen Fragen rund um biologisch Essen und Kochen gestellt und überzeugende Antworten geliefert. Bio ist gut für einen selbst, gut für die Erzeuger und gut für die Umwelt. Dabei hatte Anna Becker noch wertvolle Tipps für Verbraucher*innen parat und gab den Hörer*innen Einblicke in ihre Arbeit für die Projektstelle. Insgesamt ist das BN Phonstudio ein gelungenes Beispiel dafür, wie Lokalradio gesellschaftlich relevante Inhalte höernah und informativ vermitteln kann – engagiert, unabhängig und mit Herz (und Verstand!).

Lena Mally

Wie steht's eigentlich um unser Wasser?

Wasser bildet die Grundlage unseres Lebens. Ohne Wasser könnten wir nicht überleben und auch keine Nahrungsmittel produzieren. Doch wie steht es eigentlich um das Wasser in Bayern? Hier ein kurzes Interview mit dem Gewässerökologen Tobias Ruff.

Wie steht es eigentlich um unser Trinkwasser?

Das Münchener Trinkwasser ist hinsichtlich Qualität und Menge relativ stabil und eines der besten in Deutschland. Unser Trinkwasser ist übrigens das best- und meistuntersuchte Lebensmittel – allerdings waren die Analysemethoden früher nicht so gut wie sie es heute sind und so konnte man jetzt erst PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen) im Grundwasser im Chemiedreieck Burghausen finden. An anderer Stelle konnte man keine relevanten Mengen nachweisen und so können wir mit Sicherheit sagen, dass die Wasserqualität in und für München weiterhin sehr gut ist!

Haben wir ausreichend Wasser, auch für die Lebensmittelproduktion?

Eigentlich hätten wir mit der Schotterebene den größten Wasserspeicher, den man sich vorstellen kann – allerdings ist das Gebiet in und um München hoch versiegelt und die Versiegelung nimmt weiterhin zu. Bei Starkregen wird das Wasser nicht mehr im Boden gespeichert sondern in Mün-

chen in die Kanalisation eingeleitet. Wenn wir so weitermachen, dann haben selbst wir irgendwann ein Grundwasserproblem, denn die Landwirte müssen mittlerweile, da der Niederschlag, bedingt durch den fortschreitenden Klimawandel so stark variiert, den Wasserspeicher der Schotterebene nutzen. Noch reicht die Wassermenge, aber grundsätzlich müssten wir mehr unversiegelte Fläche haben.

Mikroplastik ist in aller Munde – auch im Münchener Wasser?

Unterhalb von München wird in der Isar eine sehr hohe Mikroplastikbelastung gemessen. So verzehnfacht sich der Wert zwischen Baierbrunn oberhalb Münchens bis Moosburg unterhalb Münchens.

Ursächlich hierfür sind die Einleitungen aus dem Münchener Kanalsystem bei Starkregenereignissen. Dann muss, um eine Überlastung der Kanäle zu verhindern das Schmutzwasser aus Haushalten und Industrie vermischt mit dem Regenwasser von Straßen und Dächern ungeklärt in die Isar eingeleitet werden. Damit gelangen gro-

ße Mengen an Reifenabrieb von den Straßen sowie Textilfasern aus den Waschmaschinen und andere Reststoffe ohne Umweg über die Kläranlagen in die Isar. In den Seen macht sich das Mikroplastik noch nicht so stark bemerkbar, da dort kein Abwasser eingeleitet wird.

Was müsste sich ändern?

Regenwasser müsste versickert werden, statt es über die Kanäle abzuleiten. Dort wo dies nicht möglich ist bräuchten wird ein Trennsystem mit eigenen Schmutzwasser und Regenwasserkanälen. Um weitere kritische Stoffe, wie Arzneimittel und hormonell wirksame Stoffe aus dem Abwasser zu entfernen, muss in den Klärwerken eine weitere Reinigungsstufe gebaut werden.

München bräuchte ein Wassermanagement, das die Stadt für die Zukunft rüstet und wir müssten mehr Brauchwasser wiederverwenden. Natürlich wäre eine Ausweitung der Trinkwasserschutzgebiete sinnvoll und die Landwirtschaft müsste noch viel stärker auf Biolandwirtschaft umgestellt werden, denn die Nitratbelastung durch Düngemittel ist weiterhin ein Thema.

Die Fragen stellte Katharina Horn

Tobias Ruff ist Dipl.-Forstingenieur (FH) und arbeitet als Gewässerökologe. Er sitzt seit 2010 für die ÖDP im Münchener Stadtrat und ist Jäger und Fischer mit dem Hang, nur Selbsterlegtes zu essen.



Foto: privat



Fischkauftipps

Fischkauf: So geht's nachhaltig

Fischkauf ist mittlerweile eine Wissenschaft für sich. Es gibt unterschiedliche Herkunftsbezeichnungen, unzählige Siegel und diverse Kaufempfehlungen. Wir haben hier ein paar Informationen zusammengetragen, damit der Fischkauf nachhaltig gelingt.

Fischtipps von Tobias Ruff:

Ich empfehle zum Beispiel Karpfen aus regionaler Aquakultur. Die Tiere wachsen in Franken in naturnahen Teichen mit Biotopecharakter in Naturschutzgebieten heran. Da geht Fischzucht Hand in Hand mit Naturschutz. Dann würde ich noch Hecht, Barsch und Renke aus Süddeutschen Seen empfehlen. Zum Beispiel gibt es im Chiemsee ausreichend Renken, da dort, so wie auch in anderen Seen, Genossenschaften genau auf den Bestand und die Qualität achten.



AQUAKULTUR

Aquakultur bezeichnet die kontrollierte Aufzucht von Wassertieren (z. B. Fischen, Garnelen, Muscheln) in Anlagen oder Gewässern. Mittlerweile stammen mehr als 50 % unserer Speisefische aus Aquakulturen. Das ist in vielen Fällen äußerst problematisch - für die Tiere, den Menschen und die Umwelt!

NACHHALTIGER FISCHKAUF GUT ZU WISSEN!



WILDFANG

Fisch aus natürlichen Gewässern (See, Fluss, Meer) wird als Wildfang bezeichnet. Wildfang kann NICHT bio-zertifiziert werden! Denn Bio bezieht sich immer auf kontrollierte Haltungsbedingungen - bei Wildfang ist das nicht möglich.

KONVENTIONELLE AQUAKULTUR

Bei der konventionellen Aquakultur wird auf intensive Bewirtschaftung gesetzt - oft ohne jegliche Rücksicht auf das Tierwohl, die Gewässer- und Umweltbelastung und auch die Gesundheit der Menschen.

- Hohe Besatzdichte der Käfige
- Hoher Einsatz von industriellem Futter
- Hoher Einsatz von Medikamenten

ÖKOLOGISCHE AQUAKULTUR

Die ökologische Aquakultur wird streng überwacht undachtet auf das Tierwohl, die Umwelt und die Gesundheit von Mensch und Tier. In der Praxis bedeutet das u.a.

- Mehr Platz für die Fische
- Artspezifische Fütterung
- Artgerechte Haltung stärkt die Gesundheit der Fische > weniger Medikamenten- und Antibiotika-Einsatz

HEIMISCHER FISCH

Wer zu heimischen Fisch greift, der hat viele Vorteile, u.a.

- Frischer Fisch durch kurze Transportwege
- Unterstützung regionaler Strukturen und der traditionellen Fisch- und Teichwirtschaft

Heimische Fische sind bei uns z.B. Karpfen, Forelle, Saibling, Zander, Renke - allesamt sehr köstlich!

SEEFISCH

Vom Verzehr von Seefisch raten wir als BN München aus folgenden Gründen ab:

- Starke Überfischung der Weltmeere
- Starke Belastung von Seefisch durch Mikroplastik und Schwermetalle

Wer trotzdem nicht auf Seefisch verzichten möchte findet hier eine gute Zusammenfassung: www.verbraucherzentrale.de/guter-fisch

UNSERE EMPFEHLUNGEN:

Wer Fisch geniessen möchte, sollte auf die Kombination Bio & Regional zurückgreifen! Die Fischerei an unseren bayerischen Seen wird streng kontrolliert, die Fischer achten auf die Fischbestände - daher ist gegen einen Fisch aus regionalem Wildfang nichts einzuwenden!

Unser Tipp:

Achten Sie genau auf die Herkunftsangaben! "Regional" ist kein geschützter Begriff!



Foto: © alegra kommunikation

Herkunftsbezeichnung leicht erklärt

Bio oder regional? Am besten beides!

*Um gesund, nachhaltig und gut zu essen, sollten Verbraucher*innen bei der Auswahl ihrer Lebensmittel auf die Kombination „biologisch – regional – saisonal“ setzen. Hier erklären wir warum es wichtig ist, sowohl auf die Herkunft als auch auf die ökologische Erzeugung zu achten.*

Ökologischer Landbau ist für uns als Natur- und Artenschützer elementar. Denn die Pestizide, die in der konventionellen Landwirtschaft häufig in großem Umfang und in einem „besonderen“ Mix aus unterschiedlichen Giften ausgebracht werden, sind für den Erhalt der Artenvielfalt tödlich. Klar ist auch: Mit Pestiziden belastete Lebensmittel sind nicht gesund!

Ob Bio-Avocado, Bio-Mango oder Bio-Heidelbeeren – es gibt mittlerweile (fast) nichts, was Feinschmecker im Einzelhandel nicht in Bio-Qualität erhalten. Doch wollen wir, dass Waren um die halbe Welt transportiert werden? Natürlich nicht, denn durch die langen Transportwege und ein oft immensen Ressourcenverbrauch stehen nicht für eine positive Öko-Bilanz. Klar gibt es einige Produkte, auf die die wenigsten von uns verzichten möchten oder können und ökologisch angebauter und fair gehandelter Kaffee oder Kakao ist allemal besser als konventioneller. Denn, was viele nicht wissen: Bioverbände wie Naturland achten auch auf soziale und faire Produktion und Vertriebswege. Und

bei der Einfuhr in die EU wird streng kontrolliert, ob es sich wirklich um Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft handelt.

Doch warum ist es uns auch wichtig, dass regionale & saisonale Produkte auf der Einkaufsliste ganz oben stehen?

Als BUND Naturschutz München möchten wir die bäuerlichen Kleinstrukturen Bayerns erhalten und unterstützen. Verbraucher*innen haben durch ihren Einkauf einen großen Einfluss darauf, was und vor allem: wie etwas produziert wird. Das ganze Jahr über kann bei uns in Deutschland regional produziertes und saisonales Gemüse auf dem Teller landen: Feldsalat, Chicoree oder Chinakohl können in den Wintermonaten mühelos mit dem Kopfsalat der Sommermonate mithalten. Schwarzwurzeln, Rosenkohl oder Rote Beete sind wunderbar gesunde und schmackhafte Wintergemüse.

„Saisonale Bio-Lebensmittel aus der Region enthalten wesentlich mehr Nährstoffe und Geschmack. Sie sind gesünder als Produkte, die unreif geerntet werden müssen, um nach

einem langen Transportweg verkauft werden zu können“, so Susanne Kiehl, eine der beiden Projektleiterinnen der Projektstelle Ökologisch Essen.

Auch wenn wir es oft so empfinden und es uns von der Politik immer wieder gesagt wird: Lebensmittel in Deutschland sind – gerade im Vergleich zu anderen EU-Staaten – NICHT teuer. Im Gegenteil: Konventionell erzeugte Lebensmittel sind zu billig!

Denn die Umweltfolgekosten durch den massiven Abbau von Humus, die Verunreinigung unseres Wassers und die Zerstörung unserer Natur sind in den Preisen der konventionellen Lebensmittel nicht abgebildet. Zukünftig kommen gewaltige Ausgaben für die Wiederherstellung unserer Natur auf uns zu. Das sehen wir jetzt schon, besonders wird es allerdings die kommenden Generationen betreffen.

Die Frage nach gesundem – und das heißt pestizidfreien und ressourcenschonend erzeugtem Essen – betrifft aber auch jeden Menschen direkt, so Susanne Kiehl: „Neben der Luft kommt uns nichts näher als unser Essen. Das sollte uns es wert sein – das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen!“

Eva Dutz

Biosiegel

Alles Bio, oder was?

Bio-Siegel garantieren Bio-Qualität, allerdings mit unterschiedlichen Standards und Schwerpunkten.



Bio-Siegel & Einkaufsführer Bio Bei Dir



EU-Bio-Siegel

Produkte, die mit dem offiziellen EU-Bio-Siegel ausgezeichnet sind, stammen zu mindestens 95 % aus ökologischer Produktion. Das EU-Siegel verbietet den Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden und Düngemitteln und verzichtet auf Gentechnik. Im Vergleich zu den Verbands-Siegeln setzt es geringere Standards, was beispielsweise Tierhaltung angeht.



Deutsches Bio-Siegel

Das deutsche Bio-Siegel ist ein freiwilliges Kennzeichen. In Deutschland wird es auf Lebensmitteln und landwirtschaftlichen Produkten verwendet, die den Kriterien der EG-Öko-Verordnung entsprechen. Das Deutsche Bio-Siegel dient als zusätzlicher Hinweis auf die ökologische Qualität des Produkts.



Bayerisches Bio-Siegel

Das Bayerische Bio-Siegel orientiert sich an den Bio-Standards der Bio-Verbände, ist allerdings kein Verbands-Siegel, sondern ein Siegel des Freistaats Bayern. Es setzt seinen Fokus auf Bio-Qualität aus Bayern, d.h. es wird Wert auf eine regionale Wert-

schöpfungskette gelegt.



Biokreis

Biokreis legt besonderen Wert auf Regionalität in Produktion und Vertrieb und ist v.a. in Bayern aktiv. Kurze Lieferketten und Vertriebswege sowie eine enge Vernetzung zwischen Erzeuger*innen und Verbraucher*innen zeichnen diesen Bio-Verband aus.



Demeter

Der Demeter Verband ist der älteste deutsche Bio-Verband, beruht auf den Lehren des Anthroposophen Rudolf Steiner und setzt sehr hohe Standards an das Tierwohl (z.B. keine Enthornung der Kühe). Demeter-zertifizierte Betriebe verfolgen einen ganzheitlichen An-

satz, die Landwirtschaft funktioniert nach dem bio-dynamischen Kreislauf.



Bioland

Als der größte Bio-Verband in Deutschland setzt Bioland hohe Standards, insbesondere bei der Tierhaltung (Platz, Futter) und engagiert sich zum Beispiel mit Blühflächen für die Biodiversität.



Naturland

Naturland ist weltweit aktiv. Neben hohen ökologischen Standards achtet Naturland insbesondere auch auf soziale Standards. Im Gegensatz zu den anderen Bio-Verbänden zertifiziert Naturland nicht nur Lebensmittel, sondern auch Holz, Textilien oder auch Kosmetik-Artikel.

Susanne Kiehl

Unser online Bio-Einkaufsführer Bio Bei Dir.

Die Karte beinhaltet ausschließlich zertifizierte Anbieter von Bio-Lebensmitteln. Darüber hinaus bietet sie eine Übersicht über den Einzelhandel (Kriterium: nahezu 100 % Bio-Sortiment) sowie über die Gastronomie (mindestens eine Produktgruppe bio-zertifizierte Lebensmittel).

<https://biobeidir.de>



Unterwegs mit dem BN

Aktuelles aus dem Bildungswerk

Gerne möchten wir Ihnen zwei ausgewählte Programmfpunkte aus unserem aktuellen Bildungswerk mit seinem vielfältigen Angebot näherbringen. Im hellgrünen Innenteil finden Sie das gesamte Programm, das sie auch immer auf unserer Website einsehen können!

Donnerstag, 31. Juli 2025 – Auf den Flügeln der Vielfalt: Wildbienen-Exkursion im Magdalenenpark

Der Sommer summt – und mit ihm die faszinierende Welt der Wildbienen! Begleiten Sie uns auf eine lebendige Entdeckungsreise durch den Magdalenenpark, bei der wir gemeinsam die verborgenen Bewohner*innen dieser grünen Oase kennenlernen: Wildbienen – klein, unscheinbar und doch unersetzlich für unser Ökosystem.

Was auf den ersten Blick wie eine gewöhnliche Biene aussieht, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als eine Vielfalt unterschiedlichster Arten mit erstaunlichen Lebensweisen. Wie unterscheiden sich die einzelnen Wildbienenarten? Woran erkennt man sie überhaupt? Welche Blüten brauchen sie, welche Nistplätze bevorzugen sie – und warum sind sie in Gefahr?

In dieser spannenden Einführung erfahren Sie nicht nur, welche Arten im Magdalenenpark vorkommen und wie man sie sicher erkennt, sondern wir tauchen auch ein in die faszinierende Welt ihrer Lebensräume, ihrer spezifi-

schen Ansprüche und der zahlreichen Möglichkeiten, wie wir selbst zum Schutz dieser bedrohten Tiere beitragen können. Ob als Naturfreund*in, Hobbygärtner*in oder einfach aus Neugier: Diese Exkursion bietet für alle etwas – Wissen, Staunen und die Entdeckung eines oft übersehenen Mikrokosmos.



Donnerstag, 7. August 2025 – Auf den Jägerkamp mit Käseseminar auf der Jägerbauernalm

Stellen Sie sich vor, Sie steigen aus der Stadt direkt hinein in eine andere Welt – die Luft wird frischer, der Horizont weiter, und vor Ihnen breitet sich das Panorama der Bayerischen Alpen aus. Über Ihnen der Himmel, unter Ihnen sattgrüne Almen, dazwischen der

urige Charme der Jägerbauernalm – und mittendrin Sie.

Diese Tour verbindet alles, was das Wanderherz höherschlagen lässt: Eine entspannte Seilbahnfahrt bringt alle hoch hinauf zur Taubensteinbahn, wo die eigentliche Wanderung beginnt – vorbei an duftenden Bergwiesen, über aussichtsreiche Grate und durch stille Latschenfelder geht es hinauf zum Jägerkamp. Oben angekommen, öffnet sich der Blick auf ein faszinierendes Bergpanorama, das jede Anstrengung belohnt.

Doch das ist erst der Anfang. Der Weg führt weiter – bergab zur idyllisch gelegenen Jägerbauernalm, wo nicht nur eine zünftige Käsebrotzeit wartet, sondern auch ein kleines Käseseminar. Hier erfahren wir, wie echter Almkäse entsteht – direkt dort, wo er gemacht wird. Mit etwas Glück bekommen wir auch einen Blick hinter die Kulissen der Almbewirtschaftung und lernen, wie eng Natur, Handwerk und Tradition hier zusammengehören.

Frisch gestärkt geht es weiter über die stillen Benzingalmen hinunter ins Tal – eine Etappe, bei der sich das Gefühl von Weite und Ruhe so richtig entfaltet.

Diese Tour ist kein Wettlauf, sondern eine Einladung, den Tag zu genießen – in moderatem Tempo, mit gutem Schuhwerk und offenem Herzen. Eine Wanderung, die Sie rausbringt – und vielleicht auch ein bisschen weiter zu sich selbst.

Tenzin Rädelein



BUND
Naturschutz
in Bayern e.V.

Gutes Essen für Mensch & Natur:

Dafür machen wir uns stark!

Unterstützen Sie uns jetzt

Bitte umblättern

BUND Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe München
Pettenkoferstr. 10a
80336 München

Foto von
Jonathan Kemper auf Unsplash