



BEISPIELE FÜR DEN WERTETELLER

Welche Werte sind dir bei der Auswahl deiner Lebensmittel wichtig?

Die Beispiele auf dieser Seite geben dir einen groben Überblick. Viele Werte passen auch in mehrere Kategorien: ein hoher Convenience-Grad kann z.B. für manche die Gesundheit beeinflussen, für andere Zeit sparen. Je nachdem, was dir wichtiger ist, kann der Wert in beiden Kategorien seinen Platz finden. Die Frage „Warum ist mir ein Wert besonders wichtig?“ hilft dabei, den eigenen Wertekompass zu entwickeln.

REGIONALITÄT & SAISONALITÄT	<p>i</p> <p>Herkunft der Lebensmittel, Produktionsstandards, Tierwohlbedingungen, Arbeitsbedingungen, landwirtschaftliche Betriebe, lebensmittelproduzierende Unternehmen, Herkunftssiegel, Kontrollen, regionale und saisonale Verfügbarkeit, ...</p>	<p>?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Lebensmittel sind regional und saisonal verfügbar? • Was bedeutet die Herkunft der gewählten Lebensmittel für ihre Herstellung, den Transport, den CO₂-Fußabdruck, etc.? • Welche Menschen und welche Produktionsstandards möchte ich mit der Wahl meiner Lebensmittel unterstützen?
GESUNDHEIT	<p>Nährwerte, Inhaltsstoffe, frisch gekocht, Länge der Zutatenliste, Qualität der Nährstoffe (z.B. hochwertige Fette, ballaststoffreiche Lebensmittel, langkettige Kohlenhydrate), Zusatzstoffe (z.B. E-Nummern), Ernährungsempfehlungen, bedarfsgerechte Mengen, Zubereitungsmöglichkeiten, Koch-, Brat- und Backeigenschaften, Convenience: Verarbeitungsgrad, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wirken die Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe auf meinen Körper und meine Gesundheit? • Wie stelle ich ein Menü für eine ausgewogene Ernährung zusammen? • Welchen Verarbeitungsgrad soll ich wählen, um die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe bestmöglich zu nutzen?
TIERWOHL	<p>höhere Standards in der tierischen Produktion, mehr Platz, Auslauf, Fütterung, Tiergesundheit, spezielle Vorgaben und Kontrollen für Transport und Schlachtung, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wurden die Tiere gehalten? • Wie viel Platz und/oder Auslauf hatten sie? • Wie wurden die Tiere transportiert oder geschlachtet?
ZEIT	<p>Fast Food, Convenience: Verarbeitungsgrad und -aufwand, Zubereitungsmöglichkeiten, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie lange dauert die Zubereitung eines Gerichts? • Wie viel Zeit möchte ich meinem Essen widmen? • Welcher Vorverarbeitungsgrad unterstützt meine Menüplanung?

<p>QUALITÄT</p>	<p>Produktqualität, Marke, Frische, Zubereitungsmöglichkeiten, Verarbeitungsgrad und -aufwand, Qualitätsgarantie, Koch-, Brat-, Backeigenschaften, Größe, Gewicht, Fettstruktur, garantierte Inhaltsstoffe, garantierte Herkunft der Rohstoffe, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Produkte oder Marken bieten mir eine gute Qualität, geschmacklich, aber auch hinsichtlich der Frische oder meiner Werte? • Auf welche Gütesiegel will ich achten?
<p>GESCHMACK</p>	<p>Genuss, Aussehen, persönliche Vorlieben, Geruch, Konsistenz, Mundgefühl/Textur, Temperatur, Erinnerungen, positive Emotionen, Inhaltsstoffe, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Lebensmittel oder Speisen schmecken mir besonders gut? • Spielt das Aussehen der Lebensmittel tatsächlich eine Rolle oder werden sie sowieso verarbeitet? • Welche (künstlichen) Inhaltsstoffe machen den Geschmack aus?
<p>PREIS</p>	<p>Kosten, Aktionen, Sonderangebote, faire Preise, Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und deren Produzent*innen, wirtschaftliche Überlegungen, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welchen Wert möchte ich dem Lebensmittel geben? • Welcher Preis liegt in meinem Budgetrahmen? • Welche Aktionen oder Sonderangebote sind mit meinen Werten vereinbar oder wer zahlt dafür drauf?
<p>SOZIALES</p>	<p>gute Arbeitsbedingungen, faire Bezahlung, faire Preise entlang der Wertschöpfungskette, regionale Produktion, Familienbetriebe, regionale Betriebe, kleinstrukturierte Landwirtschaft, Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und deren Produzent*innen, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wer hat die Lebensmittel hergestellt? • Wie wurde bei der Produktion mit den Menschen, sicherem Arbeitsplatz und fairer Bezahlung umgegangen? • Welcher Preis spiegelt den Wert des Lebensmittels und der dahinterstehenden Produktion wider?
<p>UMWELT</p>	<p>Umweltfolgen der Produktion, Art der Produktion, saisonale Produktion, Umweltfolgen der Verpackungen, Abbau von Nebenerzeugnissen, Kreislaufwirtschaft, ressourcensparende Produktion, Wiederverwendung von Ressourcen, Fruchtfolge, Nachhaltigkeit (ökologisch, ökonomisch und sozial), Transport, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie wurden die Lebensmittel hergestellt? • Welche Ressourcen benötigt es dafür und inwiefern sind diese Ressourcen auch vorhanden? • Wie weit wurden die Lebensmittel transportiert und auf welche Art (LKW, Zug, Schiff, Flugzeug, etc.)?
<p>IMAGE & LIFESTYLE</p>	<p>Food Trends, Werbung, Verpackung, Medien (z.B. Social Media und Influencer), Gefühle, Wahrheit/Fake, gemeinschaftliche Erlebnisse (Feiern), Kultureinflüsse, Nahrungstabus (z.B. religiöse Aspekte), Ambiente (z.B. Urlaub), Essensvorlieben und -ablehnung, ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Lebensmittel oder Speisen schmecken mir wirklich und welche mag ich vielleicht nur aufgrund ihres Images? • Werden die Lebensmittel tatsächlich so hergestellt, wie Werbung und Verkaufsfläche zeigen? • Was ist ein Trend und was ist ein Wert?