FAIR ESSEN

Wer faire Lebensmittel kauft, unterstützt die regionale Wirtschaft in den Erzeugerländern. Der faire Handel fördert insbesondere kleinbäuerliche Strukturen, viele der beteiligten Organisationen setzen sich darüber hinaus gegen Kinder- und Zwangsarbeit ein. Lebensmittel aus fairem Handel erkennen Sie am Fairtrade-Logo.

SELBER KOCHEN STATT TO-GO WÄHLEN

Fast Food und Convenience-Produkte verursachen viel Müll. Wer sie kauft, nimmt besser fleischlose Bioprodukte, die in einer wiederverwertbaren Verpackung oder recyceltem Material verpackt sind. Sie sind umweltschonender und enthalten wenig Zusatzstoffe. Oder nehmen Sie Selbstgemachtes für unterwegs mit. Wählen Sie im Restaurant vegetarische oder vegane Gerichte sowie Bio- und/oder regionale Produkte. Wenn etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es in einem mitgebrachten Behälter mit. Für den Coffee-to-go benutzen Sie einen wiederverwendbaren Becher.

LEITUNGSWASSER TRINKEN

Trinkwasser aus der Leitung ist eine nachhaltige Alternative zu Wasser aus der Flasche. Sie können Leitungswasser bedenkenlos trinken, kein anderes Lebensmittel wird in Deutschland strenger kontrolliert. Das spart Wege zum Supermarkt sowie Getränke-Lieferservices, Plastikmüll und schont den Geldbeutel.

PALMÖL VERMEIDEN

Fast jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Die Nachfrage geht zulasten von Menschen und Umwelt: Für die Palmen werden tropische Wälder gerodet und wichtige Ökosysteme zerstört. Kaufen Sie daher möglichst palmölfreie Produkte. Bei Lebensmitteln muss Palmöl inzwischen auch auf der Verpackung als solches deklariert werden.

Der Nachhaltige Warenkorb

Unter **www.nachhaltiger-warenkorb.de** finden Sie alles Wichtige zu nachhaltigem Konsum und unabhängige Informationen über Siegel und Produktkennzeichnungen. Themen sind unter anderem Lebensmittel, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik.

IMPRESSUM

Herausgeber:
RENN.süd, Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien:

LUBW Landesanstalt für Umwelt Baden-Württemberg, Griesbachstr. 1, 76185 Karlsruhe

LBE Bayern e. V., Sandstr. 1, 90443 Nürnberg

Konzeption, Text und Redaktion:
Rat für Nachhaltige Entwicklung, imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V., MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Gestaltung:
MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

Stand: September 2019

Bilder: Rat für Nachhaltige Entwicklung/ Christof Rieken, © Signets bei den jeweiligen Organisationen

Quelle: Angaben zu den Quellen finden sich unter www.nachhaltiger-warenkorb.de

kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de

@nachhaltigjetzt

facebook.com/ nachhaltigerwarenkorb

RENN
Regionale Netzstellen Nachhaltigkeitsstrategien

Besser essen und trinken

Der Nachhaltige Warenkorb:
Ratgeber für umweltbewussten und sozialen Konsum

Mensch und Umwelt Gutes tun

Gefühlt ernähren sich die meisten ausgewogen. Doch vieles, was wir essen, ist zu fett, zu süß, zu wenig nachhaltig. Wer dagegen nachhaltig leben möchte, dem helfen einfache Faustregeln sowie glaubwürdige Informationen und Siegel. Wer bei der Ernährung konsequent auf saisonale und regionale Produkte achtet, Biolebensmittel kauft, sich vegetarisch ernährt und keine Lebensmittelabfälle wegwirft, kann seine CO_2-Emissionen um bis zu 20 Prozent verringern.

BIOLEBENSMITTEL KAUFEN

Wer bio kauft, unterstützt den ökologischen Landbau, erkennbar am EU-Bio-Label. Es ist ein Mindeststandard für den Bio-Anbau in Europa und verpflichtend auf verpackten Biolebensmitteln zu finden. Mindestens 95 Prozent der Zutaten kommen aus ökologischem Anbau, auf chemisch-synthetische Dünger wird verzichtet, die Lebensmittel sind frei von Gentechnik und Pflanzenschutzmitteln und aus artgerechter Haltung der Nutztiere. Kaufen Sie Bio-Eier, so erkennen Sie diese an der „0“ als erste Ziffer des Eier-Stempels.

WENIGER FLEISCH

Fleisch in Maßen und von hoher Qualität, möglichst bio, ist deutlich weniger schädlich fürs Klima und fördert eine artgerechte Tierhaltung – auch wenn Biofleisch in der Regel teurer ist als Fleisch aus konventioneller Tierhaltung. Empfohlen sind circa 14 Gramm rotes Fleisch und 29 Gramm Huhn pro Tag, zusammengenommen circa 300 Gramm Fleisch pro Woche. Aktuell essen wir (im Schnitt) fünfmal zu viel.

REGIONALES ESSEN

Regionale Lebensmittel haben kurze Transportwege, sind in der Saison erntefrisch zu genießen und unterstützen Landwirtschaftsbetriebe aus der Region. In Deutschland angebautes Obst und Gemüse abseits der Erntezeit hat durch die Lagerung in Kühlhäusern höhere CO_2-Werte als saisonale Waren – es schneidet im Vergleich zu Importen jedoch besser ab.

GEMÜSE UND OBST DER SAISON

Essen Sie möglichst Gemüse und Obst der Saison. Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, was Sie wann frisch genießen können. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensiver. Außerdem ist die Energiebilanz saisonaler Produkte besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus ebenso entfällt wie lange Transportwege.

GESUND ERNÄHREN

Wer auf einen ausgewogenen Speiseplan achtet, tut etwas für das Klima! Ausgewogen bedeutet vor allem pflanzliche Lebensmittel (fünf Portionen am Tag), in Maßen tierische Produkte, wenig Fett und Süßigkeiten.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG VERMEIDEN

Jedes Jahr landen in deutschen Haushalten pro Person 55 Kilo Lebensmittel in der Tonne. Über 40 Prozent wären vermeidbar. Gute Planung beim Einkauf lohnt sich deshalb. Werfen Sie Lebensmittel nicht ohne sensorische Prüfung (Sehen, Riechen, Schmecken) weg. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum. Lagern Sie Lebensmittel richtig. Nicht jedes Obst oder Gemüse gehört in den Kühlschrank. Tomaten und Südfrüchte sind bei Zimmertemperatur besser aufgehoben. Übrige Lebensmittel kann man zum Beispiel über das Netzwerk Foodsharing weitergeben.

AUF DIESE SIEGEL ACHTEN

Fairtrade: ein Siegel für fairen Handel mit Rohstoffproduzenten.

Bio-Siegel & EU-Bio-Siegel: staatliche Kennzeichen für ökologisch erzeugte Produkte gemäß EG-Öko-Verordnung.

Bioland, Demeter, Naturland: Die Siegel dieser Anbauverbände stehen für Lebensmittel aus ökologischem Landbau.