2 Der Nachhaltige Warenkorb _ Essen und Trinken

Rat für
NACHHALTIGE
Entwicklung

Obst und Gemüse: bio, regional und saisonal

Beim Obst- und Gemüseeinkauf ist die Jahreszeit besonders wichtig. Früchte, die gerade Erntesaison haben, sind geschmacksintensiver. Die Umweltbilanz ist besser, da eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus entfällt.
Regionale Lebensmittel zeichnen sich durch kurze Transportwege aus, was die Umweltbilanz weiter verbessert. Zudem unterstützen Sie mit dem Kauf Landwirtschaftsbetriebe aus der Region.
Auf besonders nachhaltige Weise produzierte Produkte aus Übersee können eine akzeptable Energiebilanz haben, wenn auf aufwendige Lagerung verzichtet und mit dem Schiff transportiert wurde. Das lässt sich jedoch am Supermarktregal schlecht nachvollziehen. Deswegen gilt: Die beste Wahl ist Obst und Gemüse, das sich durch alle drei Eigenschaften auf einmal auszeichnet: bio, regional und saisonal. Sollte das nicht möglich sein, achten Sie darauf, dass mindestens einer der drei Aspekte erfüllt ist.

Der Saisonkalender gibt Ihnen Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Sie in welchem Zeitraum besonders frisch genießen können. Sie finden ihn u. a. im Ratgeber 1 des Nachhaltigen Warenkorbs sowie unter www.nachhaltiger-warenkorb.de. Viele Bauern bieten Gemüsekisten-Abonnements an. Darin finden Sie Produkte, die aus der Region stammen und der Saison entsprechen.

BEISPIEL: TOMATEN

	CO_2 in g/kg
Konventioneller Anbau im Treibhaus	9.300
Bio-Anbau im Treibhaus außerhalb der Saison (auch regional)	9.200
Freilandtomaten aus Spanien	600
Konventioneller Anbau (saisonal, regional)	85
Öko-Anbau (saisonal, regional)	NUR 35

9,3 kg CO_2 für 1 kg Tomaten aus dem **TREIBHAUS**

Quelle: Uni Gießen, Ökologie & Landbau

Die Luft im Kühlschrank sinkt von oben nach unten ab und sammelt sich über dem Gemüsefach. Dadurch entstehen unterschiedliche Kühlzonen, die Sie zur optimalen Lagerung von Lebensmitteln nutzen können. Routine hilft, den Kühlschrank nicht zu lange offen zu lassen. Stellen Sie Produkte, die nicht mehr lange haltbar sind, nach vorne. Und wenn viel Platz bleibt: Flaschen reduzieren die Luftmenge im Schrank, die nach dem Öffnen wieder gekühlt werden muss.

Faustregeln

Gute Lebensmittel, gesund speisen

- Reduzieren Sie den Konsum tierischer Produkte.
- Obst und Gemüse: bio, regional und saisonal ist optimal.
- Achten Sie auf artgerechte Haltung und hohe Qualität.
- Kaufen Sie Bio-Eier, Kennzeichen „0".
- Bevorzugen Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel und kochen Sie selbst.
- Achten Sie auf fair gehandelte Produkte und zertifiziertes Palmöl.
- 5 am Tag: Nehmen Sie fünf Mal am Tag pflanzliche Lebensmittel zu sich.

Zu gut für die Tonne

- Prüfen Sie Ihre Vorräte vor dem Einkauf.
- Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum.
- Verwerten Sie, was übrig bleibt, und frieren Sie Reste ein.

Mehrweg statt Einweg

- Kaufen Sie unverpacktes Obst und Gemüse (z. B. auf dem Wochenmarkt).
- Trinken Sie Wasser aus dem Wasserhahn.
- Kaufen Sie Getränke und Milchprodukte in Mehrwegflaschen und -gläsern.
- Bringen Sie Ihre Tragetaschen mit zum Einkauf.
- Benutzen Sie einen wiederverwendbaren Becher für den Coffee to go.

Weitere Infos!
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Der Rat für Nachhaltige Entwicklung ist ein Beratungsgremium der Bundesregierung und wurde erstmals im April 2001 berufen. Ihm gehören 15 Personen des öffentlichen Lebens an. Zu den Aufgaben des Rates gehört es unter anderem, Nachhaltigkeit zu einem wichtigen öffentlichen Anliegen zu machen. Dass dies auch im Alltag eine Rolle spielen kann, zeigt der Rat seit 2003 mit dem Nachhaltigen Warenkorb.

WWW.NACHHALTIGKEITSRAT.DE

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

GRUNDLEGENDE FAUSTREGELN

WEITERE INFOS
WWW.NACHHALTIGER-WARENKORB.DE

Schritt 1: Entscheidungsphase	Schritt 2: Nutzenphase	Schritt 3: Ende der Nutzungsphase
WAS BRAUCHE UND WILL ICH ÜBERHAUPT?	WIE NUTZE ICH DIE DINGE?	UND DANN?
○ Weniger	○ Intensiver	○ Wiederverwerten
○ Sozial-ökologische Balance	○ Bewusster	○ Aufwerten
○ Ökonomische, Lebens- und berufliche Situation berücksichtigen	○ Länger	○ Weitergeben

IMPRESSUM

1, komplett überarbeitete Auflage
© 2015 Stand April 2017
Herausgeber:
Rat für Nachhaltige Entwicklung
Geschäftsstelle
c/o GIZ GmbH
Potsdamer Platz 10
10785 Berlin

Konzeption, Text und Redaktion:
Dr. Annika Schulak, Dr. Ingo Schoenheit (imug Institut für Markt-Umwelt-Gesellschaft e. V.), Yvonne Zwick (Geschäftsstelle des Rates für Nachhaltige Entwicklung)

Lektorat: Petra Thorns
© Grafik-Design: Odenthal Design
Druck: Druckerei Lokay e. K. – Diese Broschüre wurde klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier Enviro Top.

© Fotos:
Rat für Nachhaltige Entwicklung / Fotograf Christof Rieken
Grillen (Titelbild), Markt, Kaffee, Apfel, Paar Kochen, Tasche Gemüse: Photocase – GoodwinDan: Tomaten: Bert Odenthal: Kühlschrank
© Signets bei den jeweiligen Organisationen

#NACHHALTIGJETZT
@NACHHALTIGERWARENKORB

2 Der Nachhaltige Warenkorb – Essen und Trinken

Rat für NACHHALTIGE Entwicklung

Gute Lebensmittel, gesund leben und speisen

Einkaufen, ohne groß nachzudenken, spart Zeit und Nerven. Aber wir können auch gewohnheitsmäßig zu fett, zu süß, zu teuer und insgesamt zu wenig nachhaltig einkaufen. Setzen Sie Ihre Prioritäten und beschäftigen Sie sich mit den Etiketten am Produkt sowie mit Informationen von Herstellern, Händlern und Behörden. Schon bald werden Sie neue Routinen entwickeln und müssen nicht mehr immer neu nachdenken. Im Alltag helfen einige einfache Faustregeln, glaubwürdige Informationen und Siegel, die Sie in diesem Ratgeber finden.

Tun Sie sich etwas Gutes – mit ausgewogener Ernährung

Legen Sie Wert auf einen ausgewogenen Speiseplan und gute Produkte. Dazu gehören vor allem pflanzliche Lebensmittel, in Maßen tierische Produkte, wenig Fette, Süßigkeiten und Alkohol. Betrachten Sie Fleisch als seltene Delikatesse und achten Sie – je nachdem, was Ihnen wichtig ist – auf artgerechte, ökologisch und sozial verantwortliche Tierhaltung. Produkte aus ökologischer und regionaler Landwirtschaft sowie aus fairer Erzeugung mögen zwar mehr kosten, haben aber eine bessere Qualität, die sich auch bei der Zubereitung und geschmacklich bemerkbar macht.

Wenn Sie bei Ihrer Ernährung konsequent auf saisonale und regionale Produkte achten, Bio-Lebensmittel kaufen, sich vegetarisch ernähren und keine Lebensmittelabfälle wegwerfen, können Sie Ihre CO_2-Emissionen um satte 20 Prozent verringern. Bedenken Sie dabei auch, dass Zertifizierungen Gebühren kosten, die sich manche Anbieter nicht leisten können oder wollen. Werden Sie daher selbst zum Detektiv, was Informationen bezüglich der Unternehmen und Siegel betrifft, und entwickeln Sie einfache Faustregeln gemäß Ihrem Wertekompass. Nachhaltiger Konsum kann und soll Spaß machen!

Lebensmittel – zu gut für die Tonne

Was man essen kann, gehört nicht in den Müll. Trotzdem landen in Deutschland pro Person jährlich 82 Kilo Lebensmittel im Wert von ca. 235 Euro in der Tonne. Dabei ist selbst das Mindesthaltbarkeitsdatum oft kein Wegwerfdatum. Beim Einkauf ist eine gute Einschätzung der richtigen Menge und der Haltbarkeit wichtig. Entsorgen Sie regelmäßig die gleichen Lebensmittelreste? Dann suchen Sie gezielt nach kleineren Verpackungen – auch wenn sie auf den ersten Blick teurer sind. Zu Hause hilft dabei eine Resteliste und beim Einkauf die Einkaufsliste. Und wenn im Restaurant etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es mit - am besten im mitgebrachten Behältnis

Bio – eine besondere Qualität

Wenn Sie Produkte in Bio-Qualität kaufen, unterstützen Sie die ökologische Landwirtschaft. Nebenbei tun Sie auch sich selbst etwas Gutes, denn die Pestizidrückstände sind geringer.

Das EU-Bio-Label ist ein Mindeststandard für den Anbau in Europa und seit dem 1. Juli 2012 verpflichtend auf Bio-Lebensmitteln zu finden. Es gibt Auskunft darüber, wo die Zutaten herkommen und von welcher Stelle sie kontrolliert wurden. In Deutschland finden Sie zusätzlich das sechseckige Bio-Siegel auf Produkten aus ökologischer Landwirtschaft.

Anforderungen nach EG-Öko-Verordnung:

- Mindestens 95 Prozent der Zutaten aus ökologischem Anbau
- Verzicht auf chemisch-synthetische Dünger
- Ohne Gentechnik
- Frei von Pflanzenschutzmitteln
- Artgerechte Haltung der Nutztiere

Bio-Lebensmittel finden Sie nicht mehr nur im Bioladen, sondern auch im normalen Supermarkt und beim Discounter. Viele Handelsunternehmen führen Bio-Eigenmarken, die sich ebenfalls nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung richten. Diese Produkte tragen das EU-Bio-Siegel oder das deutsche Bio-Siegel. Ist das nicht der Fall? Dann fragen Sie nach, was dahintersteckt! Denn wo „bio", „fair" oder „nachhaltig" draufsteht, sollte auch Entsprechendes drin sein.

Achten Sie auch beim Essen außer Haus auf gute Nahrung. Immer mehr Restaurants bieten attraktive vegetarische oder vegane Gerichte an oder verarbeiten Bio- und/oder regionale Produkte. Wenn etwas übrig bleibt: Nehmen Sie es mit – am besten im mitgebrachten Behältnis.

Kein Ei mit „drei"

Achten Sie beim Kauf von frischen Eiern auf den Stempel, den jedes Ei trägt. Die erste Ziffer gibt an, aus welcher Haltungsform das Ei stammt.

0 = ökologische Erzeugung
1 = Freilandhaltung
2 = Bodenhaltung
3 = Kleingruppenhaltung

Bei verarbeiteten Lebensmitteln wie Nudeln oder Backwaren sowie bei gefärbten Eiern besteht bei konventionellen Produkten jedoch keine Kennzeichnungspflicht. Hier lohnt es sich, Informationen über die Herkunft beim Hersteller einzufordern, Websites von Umwelt- und Verbraucherorganisationen zu befragen oder auf Bio-Qualität zu achten.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogener Speisezettel aussieht. Weitere Informationen zur gesunden Ernährung erhalten Sie unter: www.aid.de

Fair genießen – keine Geschmacksfrage

Entscheiden Sie sich bei Produkten aus fernen Ländern, wie z. B. Bananen, Kaffee, Tee und Schokolade, grundsätzlich für fair gehandelte Ware. Damit unterstützen Sie Produzentinnen und Produzenten in Entwicklungsländern. Durch vergleichsweise höhere Preise und langfristigere, gerechtere Handelsbeziehungen sollen die Lebensund Arbeitsbedingungen schrittweise verbessert werden.

Auf zertifiziertes Palmöl achten

Fast jedes zweite Produkt im Supermarkt enthält Palmöl. Jedoch geht die rasant steigende Nachfrage im großen Stil zulasten von Menschen und Umwelt. Tropische Wälder werden gerodet und damit wichtige Ökosysteme zerstört. So brennen in Indonesien wertvolle Torfböden und giftige Gase machen die Bevölkerung krank. Bei Lebensmitteln muss Palmöl inzwischen auch als solches deklariert werden. Dies gilt jedoch leider für viele andere Produkte nicht. Informieren Sie sich, ob der Hersteller wenigstens nach den Nachhaltigkeits-Prinzipien des Runden Tischs für Palmöl (RSPO) produziert.

Tipps zu Palmöl finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

Leitungswasser ist Trinkwasser

Leitungswasser hat eine bessere Ökobilanz als Wasser aus Flaschen, denn bei der Herstellung, der Abfüllung und dem Transport von Wasserflaschen werden Ressourcen verbraucht, die man ganz einfach einsparen kann. Auch kann man sich so lästiges Kistenschleppen und Geld sparen. Zusätzlich können Sie Ihr Wasser mit einem Sprudler ganz einfach mit Kohlensäure versetzen.

Mehrweg ist besser als Einweg – von Flaschen bis Taschen

Eine Mehrwegflasche aus Glas wird bis zu 50-mal wiederverwendet, eine PET-Mehrwegflasche bis zu 25-mal. Dadurch ist die Mehrwegflasche die umweltfreundlichste Getränkeverpackung, die es auf dem Markt gibt, denn durch Mehrwegsysteme muss weniger Abfall entsorgt werden. Gleichzeitig werden weniger Rohstoffe zur Herstellung der Getränkeverpackungen benötigt. Reduzieren Sie Verpackungsmüll und recyceln Sie!

Auch bei Tragetaschen ist Mehrweg die bessere Wahl. Nehmen Sie daher vorhandene Tragetaschen mit zum Einkauf. Auch der Coffee-to-go-Becher lässt sich prima durch einen wiederverwendbaren Becher ersetzen – der Kaffee schmeckt besser und es gibt häufig Rabatt.

Produktkennzeichen und Siegel

Bio-Siegel
Das Bio-Siegel ist die deutsche Kennzeichnung für ökologisch erzeugte Produkte, die den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung gerecht werden. Dieses Zeichen wird teilweise zusammen mit anderen Kennzeichnungen verwendet, beispielsweise von Handelsmarken oder Anbauverbänden, und kann als Mindestanforderung für sämtliche als „bio" etikettierten Produkte verstanden werden. www.bio-siegel.de

EU-Label Ökologischer Landbau
Das EU-Label Ökologischer Landbau kennzeichnet ebenfalls Lebensmittel, die nach den Anforderungen der EG-Öko-Verordnung angebaut wurden. Es trägt eine der Aufschriften „Ökologischer Landbau" oder „Biologische Landwirtschaft". www.organic-farming.eu
Bio-Siegel gibt es z.T. auch kombiniert mit der Angabe, aus welcher Region das Produkt stammt; so geben sie eine Orientierungshilfe für den Kauf regionaler Lebensmittel. www.bio-siegel.de/infos-fuer-verbraucher/regionale-bio-siegel/

Bioland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Neben strengen Verbandsrichtlinien für den Pflanzenanbau und die Tierhaltung ist auch die Weiterverarbeitung der Rohstoffe geregelt. www.bioland.de

Demeter – Lebensmittel aus ökologischem Landbau
Der Verband fördert die biologisch-dynamische Wirtschaftsweise, die auf Impulse von Rudolf Steiner zurückgeht. Strenge Richtlinien regeln die Erzeugung und die Verarbeitung von Lebensmitteln. www.demeter.de

Naturland – Lebensmittel aus ökologischem Landbau, inklusive Fische aus Aquakulturen
Verbandsrichtlinien schließen die soziale Verantwortung ein, der Verband unterstützt vor allem Kleinbauernfamilien und fördert ökologischen Anbau weltweit.
www.naturland.de

EcoVin – Wein aus ökologischem Landbau
Zu den Grundsätzen des ökologischen Weinbaus gehören nach den Richtlinien des Bundesverbandes ökologischer Weinbau e. V. unter anderem die Erhaltung und Steigerung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit, die Förderung der Artenvielfalt und auch die Schaffung einer sicheren Existenz auf der Basis befriedigender Lebensbedingungen. www.ecovin.de

Fairtrade
Dieses Siegel zeichnet Produkte mit Mindestpreisen über Weltmarktniveau aus, die den Produzentenfamilien zugutekommen. Die Einhaltung der Anforderungen wird durch unabhängige Kontrollen überprüft. Das Fairtrade-Label berücksichtigt neben sozialen auch ökologische Kriterien. Es gibt einen ökologischen Mindeststandard sowie einen fortgeschrittenen Standard mit strengeren ökologischen Kriterien, der den Betrieben eine Annäherung an biologische Landwirtschaft ermöglicht. Dieses Siegel gibt es für Lebensmittel, Textilien und Blumen.
www.fairtrade-deutschland.de

Marine Stewardship Council (MSC) – Fische aus bestandserhaltender Fischereiwirtschaft
Um die globalen Fischbestände langfristig zu sichern, hat der MSC zusammen mit Fischereiexperten und Umweltschutzorganisationen Standards für eine nachhaltige Fischerei erarbeitet. www.msc.org/de

Rainforest Alliance – Kakao, Kaffee, Tee, Zitrusfrüchte, Bananen, Grünpflanzen und Blumen, die unter Berücksichtigung ökologischer und sozialer Anforderungen angebaut werden
Zu den Zielen der Rainforest Alliance gehören der Erhalt der Artenvielfalt, die nachhaltige Sicherung des Lebensunterhalts sowie die Veränderung von Anbaumethoden und Managementpraktiken.
www.rainforest-alliance.de

UTZ
UTZ ist ein Programm und Zertifikat für nachhaltige Landwirtschaft. Voraussetzung für die Zertifizierung ist die Einhaltung eines Verhaltenskodex durch die Landwirte, der soziale Kriterien festlegt und Anforderungen an die Umweltverträglichkeit und effiziente Bewirtschaftung stellt. Zertifizierte Produkte sind Kaffee, Tee, Kakao und Haselnüsse. www.utz.org

LEGENDE / SIEGELBEWERTUNG
Detaillierte Informationen finden Sie unter: www.nachhaltiger-warenkorb.de

ÖKOLOGISCH	SOZIAL
umfassende Kriterien	
grundlegende Kriterien	
minimale/keine Kriterien	
Kriterien variieren je nach Produktgruppe	