



**RENN**

Regionale Netzstellen  
Nachhaltigkeitsstrategien

# Essen und trinken

**Der Nachhaltige Warenkorb:**  
Ratgeber für umweltbewussten  
und sozialen Konsum





# Besser essen und trinken

In dieser Broschüre erfahren Sie, mit welchen  
Lebensmitteln Sie etwas Gutes für sich und für die  
Natur tun können.

Außerdem gibt es Tipps, wie Sie sich ganz einfach  
gesund ernähren können.

## ESSEN SIE FAIRE LEBENSMITTEL

Faire Lebensmittel haben dieses Fairtrade-Logo. Fairtrade bedeutet: gerechter Handel. Ein Fairtrade-Logo auf einem Lebensmittel bedeutet: Die Bauern und Arbeiter wurden gerecht behandelt und gut bezahlt.



## KOCHEN SIE SO OFT WIE MÖGLICH SELBST

Abgepacktes Essen zum Mitnehmen verursacht viel Müll, genauso wie Kaffee in Bechern zum Wegwerfen. Deshalb ist es gut, wenn Sie selbst gekochtes Essen mit in die Arbeit nehmen. Und immer einen eigenen Kaffeebecher zum Nachfüllen dabeihaben.

## TRINKEN SIE LEITUNGSWASSER

Das Leitungswasser in Deutschland ist genauso gut wie Mineralwasser. Wenn Sie Leitungswasser trinken, entsteht kein Flaschen-Müll. Außerdem kostet Leitungswasser sehr viel weniger.

## KAUFEN SIE LEBENSMITTEL OHNE PALMÖL

In vielen Lebensmitteln ist Palmöl, zum Beispiel in Schokolade. Palmöl kommt aus Palmen. Im Urwald werden viele wichtige Bäume gefällt und stattdessen Palmen gepflanzt. So gehen die Urwälder kaputt. Das ist schlecht, denn die Urwälder sind wichtig für unser Klima. Wenn Palmöl in einem Lebensmittel ist, dann muss das auf der Verpackung stehen.

## KAUFEN SIE BIO-LEBENSMITTEL

Bio-Lebensmittel haben dieses Logo:  
Das bedeutet, dass bei der Herstellung kein chemischer Dünger und keine giftigen Mittel gegen Unkraut verwendet wurden. Es bedeutet auch, dass die Nutz-Tiere gut behandelt wurden, zum Beispiel die Hühner. Bei einem Bio-Ei finden Sie eine 0 am Anfang des Stempels auf dem Ei.



Wenn Sie Bio-Lebensmittel kaufen, unterstützen Sie auch die Bio-Bauern. Bio-Bauern halten sich an die Bio-Regeln.

## **ESSEN SIE WENIGER FLEISCH**

Ein Mensch sollte ungefähr 300 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Wir essen aber deutlich mehr! Das ist nicht gesund. Außerdem schadet die Herstellung von Fleisch dem Klima. Kaufen Sie deshalb weniger Fleisch und Wurst, und greifen Sie zu Bio-Fleisch und Bio-Wurst.

## **KAUFEN SIE LEBENSMITTEL AUS IHRER REGION**

Achten Sie immer darauf, woher ein Lebensmittel kommt. Kaufen Sie Lebensmittel, die aus Ihrer Nähe kommen. Denn diese Lebensmittel wurden nur kurz transportiert und sind deshalb frischer. Außerdem unterstützen Sie damit die Bauern in Ihrer Nähe. Deshalb ist ein Apfel aus Deutschland immer eine bessere Wahl als ein Apfel aus Neuseeland.

## **KAUFEN SIE LEBENSMITTEL, DIE GERADE SAISON HABEN**

Jedes Obst und jedes Gemüse haben eine Saison. Die Saison bedeutet: Zu dieser Zeit werden dieses Obst oder dieses Gemüse in Ihrem Land auf dem freien Feld geerntet. Erdbeeren werden zum Beispiel im Sommer geerntet, deshalb haben sie im Sommer Saison. Daher sind Erdbeeren im Sommer besonders lecker und günstig. Es gibt im Supermarkt auch im Winter Erdbeeren. Diese Erdbeeren kommen aus Gewächshäusern und wurden lange transportiert. Das ist nicht gut für das Klima. Auf dem Saisonkalender sehen Sie, welches Obst und Gemüse gerade seine Saison hat.

## **ERNÄHREN SIE SICH GESUND**

Eine gesunde Ernährung ist gut für Sie und gut für die Natur. Für eine gesunde Ernährung gibt es drei einfache Regeln:

- Essen Sie 5-mal am Tag Obst oder Gemüse.
- Essen Sie nicht zu viele tierische Lebensmittel, zum Beispiel Fleisch und Milchprodukte.
- Essen Sie wenig Fett und Süßigkeiten.

## WERFEN SIE KEINE LEBENSMITTEL WEG

Jeder Deutsche wirft in einem Jahr ungefähr 55 Kilo Lebensmittel in den Müll. Es gibt ein paar Tricks, damit Sie keine Lebensmittel wegwerfen müssen:

- Kaufen Sie nur, was sie wirklich brauchen.
- Lagern Sie die Lebensmittel richtig. Lebensmittel, die schnell schlecht werden, müssen sofort in den Kühlschrank. Orangen oder Bananen sollten Sie jedoch nicht im Kühlschrank lagern.
- Auf abgepackten Lebensmitteln steht ein Mindesthaltbarkeits-Datum. Sie können Lebensmittel auch nach diesem Datum verwenden, wenn es noch gut aussieht und gut riecht.
- Abgepackte Lebensmittel können Sie auch verschenken oder über Food-sharing weitergeben. Food-sharing bedeutet Essen teilen. In diesen Netzwerken teilen Menschen Lebensmittel, die sie nicht mehr brauchen, zum Beispiel bei [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de)

## 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.



# Der Nachhaltige Warenkorb

Unter [www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de) erfahren Sie alles Wichtige über nachhaltigen Verbrauch. Nachhaltig verbrauchen bedeutet: Wir sollen der Natur nicht mehr wegnehmen, als wir ihr zurück geben können. Wir sollen zum Beispiel nur so viele Bäume fällen, wie auch nachwachsen können. Wenn wir uns nachhaltig verhalten, geht es uns in der Zukunft gut und der Natur auch. Auf der Homepage finden Sie viele Informationen, zum Beispiel über nachhaltiges Reisen und nachhaltige Kleidung.

---

## 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

**Quellen:** Angaben zu den Quellen finden sich unter  
[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de).

[kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)



@nachhaltigjetzt



facebook.com/nachhaltigerwarenkorb