



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Mehr Nachhaltigkeit im Alltag

Tipps für Verbraucherinnen und Verbraucher



[bmel.de](https://www.bmel.de)  

Liebe Leserinnen und Leser,

die meisten von uns wünschen sich eine intakte Natur, gesunde Böden und Wälder, eine artgerechte Tierhaltung und möglichst nachhaltige und unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellte Lebensmittel. Als Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft fördern wir das – in Deutschland und weltweit.

Aber auch jede und jeder Einzelne von uns kann etwas für Umwelt, Klima und Tierwohl tun. Wir geben mit dieser Broschüre Tipps, wie Sie im Alltag nachhaltiger handeln können – indem Sie zum Beispiel beim Einkaufen auf entsprechende Kennzeichen und Siegel

achten, Plastikverpackungen meiden, noch genießbare Lebensmittelreste beim Kochen nicht einfach wegwerfen und bei der Gartenarbeit auf torffreie Erde und bienenfreundliche Pflanzen achten.

Wir würden uns freuen, wenn Sie den ein oder anderen Tipp ausprobieren, und wünschen eine anregende Lektüre!

Ihr Redaktionsteam
im Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft

Kann ich
mit Blumen
Bienen
schützen?




Honig- und Wildbienen sowie andere Bestäuber sind lebenswichtig für zahlreiche Wild- und Kulturpflanzen: Ihre Bestäuberleistung ermöglicht es, dass Pflanzen Früchte tragen. Damit leisten sie einen unentbehrlichen Beitrag zu unserer Ernährung und für die biologische Vielfalt unseres Ökosystems. Doch fehlende Nahrungsquellen und Nistplätze machen Bienen das Leben schwer. Knapp die Hälfte der heimischen Wildbienenarten ist mittlerweile bedroht.

! Jeder noch so kleine Garten oder Balkon lässt sich bienenfreundlich gestalten. Infos dazu, welche Blumen und Pflanzen sich besonders eignen und was noch zum Schutz der Bestäuber wichtig ist, finden Sie auf www.bienenfuettern.de! Übrigens: Auch wenn Sie Honig kaufen, helfen Sie, die Artenvielfalt in der Herkunftsregion zu erhalten.



1/3

unserer Lebensmittel entsteht, weil Bienen, Schwebfliegen, Schmetterlinge und Co. die Bestäubung übernehmen.



Müssen
Erdbeeren
auch im
Winter sein?

In deutschen Supermärkten ist nahezu jede Sorte Obst und Gemüse das ganze Jahr über verfügbar. Nicht nur Exoten wie Mangos oder Avocados, sondern auch Früchte wie Äpfel werden zum Teil über lange Strecken transportiert, bevor sie bei uns im Regal landen. Das verbraucht viel Energie und verursacht klimaschädliches Kohlendioxid.

! Mit dem Einkauf von Obst und Gemüse, das gerade Saison hat – wie zum Beispiel Spargel und Erdbeeren im Juni und Pflaumen im August – können Sie zum Klimaschutz beitragen. Das ist auch aus anderen Gründen sinnvoll: Wer saisonal einkauft, schont den Geldbeutel, entdeckt weniger bekannte Gemüsearten wie Mangold oder Pastinaken für sich und verringert die Umweltbelastung durch weite Transporte.

82 %

der Verbraucherinnen und Verbraucher legen Wert darauf, dass ihre Lebensmittel aus der Region stammen. Eine verlässliche und transparente Kennzeichnung bietet www.regionalfenster.de.

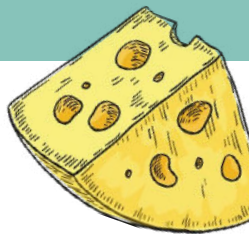


Ist mein
Joghurt noch
genießbar?



In deutschen Privathaushalten landen pro Jahr viel zu viele Lebensmittel im Müll – manches davon originalverpackt. Diese Verschwendung hat Folgen für uns und die Umwelt. Denn um Lebensmittel herzustellen, braucht es viel Energie und kostbare Ressourcen wie Ackerboden, Wasser und Dünger.

! Nutzen Sie Ihre Sinne, bevor Sie etwas wegwerfen:
Was gut riecht, aussieht und schmeckt, ist oft auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar. Verschrumpeltes Obst und Gemüse lässt sich gut zu Kompott und Suppen verarbeiten. Die richtige Lagerung macht Lebensmittel länger haltbar. Tomaten gehören zum Beispiel nicht in den Kühlschrank. Mehr Tipps zur Rettung von Lebensmitteln gibt es unter:
www.zugut fuerdietonne.de



Rund 12 Mio. t

Lebensmittel landen entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette in Deutschland jährlich auf dem Müll.

Wie erkenne
ich, wo
wirklich Bio
drinsteckt?



Aus kontrolliertem oder integriertem Anbau? Naturnah? Natürlich? Lebensmittel werden mit unterschiedlichen Formulierungen angepriesen. Viele davon sind jedoch nicht an gesetzliche Vorgaben gebunden und sagen daher nicht viel über die tatsächliche Verarbeitung oder Produktion aus.



! Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützt. Sie dürfen nur für Lebensmittel genutzt werden, deren Erzeugung und Verarbeitung den EU-Rechtsvorschriften für ökologischen Landbau entsprechen. Wer darauf besonderen Wert legt, sollte auf das EU-Bio-Logo und das deutsche Bio-Siegel achten. Mehr dazu finden Sie auf: www.oekolandbau.de/bio-siegel/info-fuer-verbraucher



64%

der Deutschen achten beim Einkauf immer oder meistens auf das Bio-Siegel. Das geht aus der repräsentativen Umfrage zum Ernährungsreport 2021 hervor.

Was ist beim
Fleischkauf
wichtig?



Etwa 60 Kilogramm Fleisch verzehren die Deutschen im Schnitt pro Kopf und Jahr – das liegt über den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. und belastet das Klima. Denn bei der Fleischproduktion werden Treibhausgase freigesetzt. Auch das Tierwohl wird vielen Menschen immer wichtiger. Eine besonders tier- und umweltgerechte Haltung erfordert in der Regel jedoch mehr Platz und ist häufig arbeitsaufwendiger und teurer.

! Essen Sie Fleisch und Wurst bewusster und achten Sie, wenn Ihnen Tierwohl besonders wichtig ist, beim Einkaufen auf entsprechend gekennzeichnete Produkte – auch wenn sie teurer sind. Entsprechende Kennzeichen helfen bei der Orientierung – zum Beispiel das Bio-Siegel, das Neuland-Siegel, die Label der Tierschutzverbände und in Zukunft eine staatliche Tierhaltungskennzeichnung.



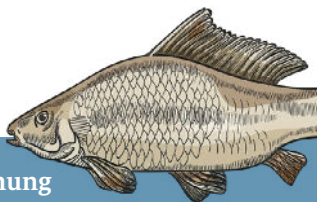
88 %

der Menschen in Deutschland wollen bei Produkten tierischen Ursprungs wissen, wie die Tiere gehalten wurden.

Gibt es
morgen
noch Fisch?



Fisch und Meeresfrüchte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung – sie liefern wertvolle Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Kein Wunder, dass global die Nachfrage steigt. Doch weltweit ist rund ein Drittel der wirtschaftlich genutzten Bestände überfischt.



! Wenn Sie etwas gegen Überfischung tun möchten, achten Sie beim Fischkauf auf entsprechende Siegel. Zu den bekanntesten zählen MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship Council), Naturland, Followfish, Dolphin Safe oder Friend of the Sea. Sie zeichnen Produkte aus zertifizierter nachhaltiger Fischerei aus. In diesen Fischereien wird nach strengen Regeln gefischt. So werden die Fischbestände geschont und die Schädigung des Ökosystems wird minimiert.

14 kg

Fisch werden in Deutschland durchschnittlich pro Kopf und Jahr gegessen.

Lohnt es
sich, Bioabfall
zu sammeln?

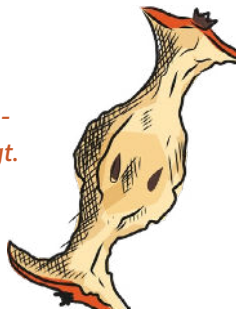


Bioabfälle können sehr wertvoll sein: Obst- oder Kartoffelschalen zum Beispiel verrotten zu hochwertigem Kompost oder lassen sich in Biogasanlagen zur Energieerzeugung nutzen. Doch wenn Falsches in der Biotonne oder auf dem Kompost landet, wird der Inhalt schnell nutzlos. So haben Lebensmittelverpackungen aus Kunststoffen oder Katzenstreu nichts im Biomüll zu suchen.

! Werfen Sie nur gut Abbaubares wie Obst- und Gemüsereste, Eierschalen, alte Lebensmittel, Kaffeesatz, Teebeutel und Gartenabfälle in die Biotonne. Auch gekochte Essensreste sowie tierische Abfälle und Knochen sind erlaubt. Um die Tonne nicht zu verschmutzen und kein Ungeziefer anzulocken, können Sie diese in etwas Küchen- oder Zeitungspapier einwickeln. Was genau in die Biotonne gehört, weiß Ihr kommunales Entsorgungsunternehmen.

930 Mio. kWh

Strom wurden 2020 in Deutschland in Biogasanlagen aus kommunalen Bioabfällen erzeugt. Das entspricht dem Jahresverbrauch von 300.000 Haushalten.



Kann ich
Kakao und
Schokolade
ohne Reue
genießen?




Kakao und Schokolade sind in der Produktion sehr aufwendig. Die Kleinbäuerinnen und -bauern sowie Arbeiterinnen und Arbeiter in den Anbauländern arbeiten jedoch unter schwierigen Bedingungen und verdienen wenig. In der westafrikanischen Elfenbeinküste zum Beispiel, wo auch Kakao für Deutschland produziert wird, verdient eine siebenköpfige Bauernfamilie mit der Kakaoernte etwa 170 Euro im Monat. Das reicht kaum zum Überleben.

! Wer sichergehen will, dass die morgendlich genossene Tasse Kakao fair produziert und gehandelt wurde, sollte auf Siegel wie das Fairtrade-, Rainforest Alliance- oder UTZ-Zeichen achten. Diese stehen für gute Arbeitsbedingungen und bemühen sich um eine angemessene Bezahlung für die Bäuerinnen und Bauern vor Ort. Außerdem wird missbräuchlicher Kinderarbeit und Entwaldung entgegen-gearbeitet.



83 %

betrug der Anteil des zertifizierten Kakao in den 2020 in Deutschland verkauften Süßwaren der Mitglieder des Forums Nachhaltiger Kakao.



Warum ist
zertifiziertes
Palmöl
wichtig?

Palmöl findet sich in vielen Supermarktprodukten. Es steckt in Keksen, Lippenstift und zahlreichen Fertiggerichten. Für die Kleinbäuerinnen und -bauern in den Erzeugerländern ist Palmöl eine wichtige Einkommensquelle. Doch für die Plantagen werden oft Regenwälder abgeholzt und in Monokulturen verwandelt. Das schadet dem Klima und der Artenvielfalt vor Ort.

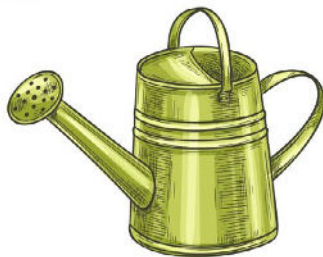


! Als Rohstoff, unter anderem für die Lebensmittelindustrie, ist Palmöl kaum wegzudenken. Es **●** benötigt im Vergleich zu anderen Pflanzenölen weniger Anbaufläche für den gleichen Ertrag und ist preiswerter. Für Klima und Umwelt unbedenklich ist aber nur Palmöl aus zertifiziert nachhaltigem Anbau. Sie wollen wissen, welche Unternehmen nachhaltig zertifiziertes Palmöl einsetzen? Das tun zum Beispiel alle Mitglieder des Forums Nachhaltiges Palmöl (FONAP): www.forumpalmoel.org

*Im Lebensmittelsektor wird bereits zu **90 %** nachhaltig zertifiziertes Palmöl eingesetzt – so eine FONAP-Studie.*



Kann Gartenarbeit Mooren schaden?



Der fossile Rohstoff Torf stammt aus jahrtausendealten Mooren, die wichtige Kohlenstoffspeicher sind. Doch sein Abbau setzt große Mengen klimaschädlicher Gase frei – und zerstört den Lebensraum seltener Tier- und Pflanzenarten.

! Nutzen Sie zum Pflanzen lieber torffreie Erde. Eine gute Alternative zu Torf ist Kompost aus dem eigenen Garten. Er belebt den Boden und gibt ihm wichtige Nährstoffe zurück. Wer keinen Kompost besitzt, kann torffreie Erde kaufen. Sie wird meist auf Basis von Kompost aus Grünschnitt und Rinden, Rindenumus oder Holzfasern aus Nadelhölzern und Kokos hergestellt.



Moore bedecken zwar weltweit nur 3 % der Erde, speichern jedoch doppelt so viel Kohlenstoff wie alle Wälder zusammen.



Wie hilft
mein Gemüse-
beet der
Artenvielfalt?



Viele alte Gemüsesorten werden im Lauf der Jahre durch moderne Züchtungen verdrängt. Wenn die alten Sorten nicht mehr angebaut werden, verschwinden sie zum Teil für immer. Allein in den vergangenen 100 Jahren sind rund drei Viertel unserer Kulturpflanzensorten verloren gegangen. Vom Aussterben bedroht ist unter anderem die „Tonda di Chioggia“ – eine weiß-rot geringelte Rübe, die etwas feiner als Rote Bete schmeckt.

! Geben Sie seltenen und alten Kulturpflanzen einen Platz in Ihrem Garten! So tragen Sie dazu bei, deren

- einzigartiges Erbgut zu erhalten. Zudem sind alte Sorten häufig resistenter gegen extreme Witterungsbedingungen und robuster gegenüber Schädlingen – oder einem Befall mit Krankheiten. Listen zu alten Sorten finden Sie auf: www.genres.de

Mehr als
1.000



traditionelle Gemüsesorten stehen in Deutschland auf der Roten Liste der vom Aussterben bedrohten Kulturpflanzen.

Wie kann ich
Verpackungsmüll
vermeiden?



Mal schnell einen Fertigsalat aus der Frischetheke, eine Vorratspackung Käse für zu Hause und für jede Obst- oder Gemüsesorte ein eigener Folienbeutel – das ist praktisch für uns, aber schlecht für die Umwelt.

! Mehrwegbeutel und -netze aus Baumwolle, Jute oder Leinen helfen, Plastikmüll zu vermeiden, **●** sollten aber regelmäßig gereinigt werden. Allerdings werden bei ihrer Herstellung wertvolle Ressourcen verbraucht. Verwenden Sie sie daher häufig und achten Sie bei Papiertüten auf mineralölfreies Recyclingmaterial. Immer mehr Supermärkte sind zudem bereit, mitgebrachte Mehrwegdosen an der Frischetheke zu befüllen. Fragen Sie einfach mal nach.

38 kg

Abfall aus Kunststoffverpackungen fällt jährlich pro Kopf in Deutschland an. Lebensmittelverpackungen haben daran einen großen Anteil.



Wie kann
ich den Wald
schützen?



Während die Waldfläche in Deutschland dank nachhaltiger Bewirtschaftung seit Jahren konstant bleibt, geht sie weltweit zurück, insbesondere in den Tropen. Dafür gibt es viele Gründe: Nicht nachhaltige Landwirtschaft, illegaler Holzeinschlag und Raubbau führen häufig erst zur Schädigung, dann zur Umwandlung von Wäldern, zum Beispiel in Weideland für Rinder oder in nicht zertifizierte Palmölplantagen.

! Achten Sie beim Kauf von Holz auf schonende und nachhaltige Erzeugung. Damit helfen Sie dem

- Wald und schützen das Klima. Insbesondere bei international gehandelten Hölzern sollten Sie auf zertifizierte Produkte aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung achten. Besonders verbreitet sind die Holzsiegel PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes) und FSC (Forest Stewardship Council).



Um rund
92 Mio. t

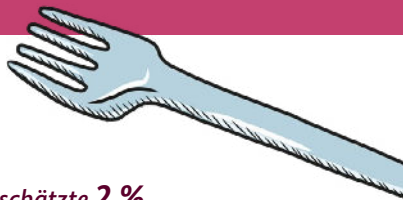
CO₂ pro Jahr entlasten nachhaltige Waldbewirtschaftung und Holznutzung in Deutschland die Atmosphäre.

Kann
Kunststoff
auch nachhaltig
sein?



Als Verpackungsmaterial, Computergehäuse, Autostoßstange oder Sandspielzeug – im Alltag kommen wir an Kunststoffen aus leichten, preisgünstigen und beliebig formbaren Werkstoffen nicht vorbei. Hergestellt werden diese Kunststoffe überwiegend aus fossilen Rohstoffen wie Kohle oder Erdöl. Die negativen Seiten sind Plastikmüllberge und Mikroplastik in Böden und Meeren. Zudem setzt die Produktion und Entsorgung von Kunststoff klimaschädliches CO₂ frei.

! Dort, wo Kunststoffe unverzichtbar sind und auch nicht durch andere nachhaltige Werkstoffe ersetzbar, sind Polymere aus nachwachsenden Rohstoffen und Reststoffen eine sinnvolle Alternative. So lassen sich aus Zellulose und Lignin, den natürlichen Bausteinen von Holz, biobasierte Alltagsprodukte wie Klarsichtfolien, Innenverkleidungen von Autotüren oder Spielzeugtrecker herstellen. Die Produktpalette ist zwar noch klein, wächst aber stetig.



*Bislang machen biobasierte Kunststoffe gerade einmal geschätzte **2 %** am weltweiten Gesamtmarkt für Kunststoffe aus.*

HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat L5
11055 Berlin

STAND

Februar 2022

GESTALTUNG

neues handeln AG

TEXT

BMEL

DRUCK

BMEL

BILDNACHWEISE

Illustrationen: shutterstock.com

**Diese Publikation wird vom BMEL kostenlos
herausgegeben. Sie darf nicht im Rahmen
von Wahlwerbung politischer Parteien oder
Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere
Informationen unter:

www.bmel.de

 @bmel

 Lebensministerium

Direkt zur
Broschüre:

