



verbraucherzentrale

# LEBENSMITTEL UND KLIMA

Klimafreundlich essen und einkaufen

**i** Seit vielen Jahren steigen die durchschnittlichen Temperaturen auf der Erde, das Klima verändert sich. Das liegt vor allem an den klimawirksamen Treibhausgasen\*. Werden Kohle, Erdöl und Erdgas für Heizung, Strom oder Verkehr verbrannt, entsteht Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), das als Treibhausgas in der Atmosphäre landet. Dazu kommen unter anderem Lachgas aus dem Ackerbau und Methan aus der Rinderhaltung.

## UNSER ESSEN ERZEUGT TREIBHAUSGASE

Auch bei der Herstellung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase. In Deutschland macht der Anteil der Ernährung an den gesamten Treibhausgasen etwa 20 Prozent aus. Beim Essen und Einkaufen haben wir viele Möglichkeiten, uns durch die richtige Lebensmittelwahl klimafreundlich zu verhalten.



### Die Klimabilanz für Lebensmittel hängt davon ab:

- wie viel an **Fläche, Wasser und anderen Rohstoffen** für ihre Herstellung gebraucht wurden
- wie sie **hergestellt, verarbeitet und transportiert** wurden

### Entscheidend ist außerdem:

- **welche Lebensmittel** wir **in welcher Menge** auswählen
- wie wir die Lebensmittel **nach Hause transportieren**
- wie wir sie **aufbewahren und zubereiten**
- wie viel wir **wegwerfen**

\* Alle Treibhausgase werden zu CO<sub>2</sub>-Äquivalenten (CO<sub>2</sub>e) umgerechnet: eine Maßeinheit, in der die Klimawirksamkeit unterschiedlicher Treibhausgase zusammengefasst wird.

# KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG – WORAUF KOMMT ES AN?

Unsere persönliche Klimabilanz beim Essen kann am stärksten durch zwei Entscheidungen beeinflusst werden: Wie viel **tierische Produkte** esse ich und wie oft wähle ich **saisonale Lebensmittel aus der Region**.



**Seite 4:**  
Tierische Produkte – hier lässt sich sparen!



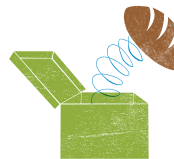
**Seite 6:**  
Bio – immer öfter!



**Seite 8:**  
Gemüse und Obst – saisonal einkaufen!



**Seite 10:**  
Aus der Region – statt weit gereist!



**Seite 12:**  
Unnötige Verpackung – nein danke!



**Seite 14:**  
Lebensmittel in den Müll – muss nicht sein!

# TIERISCHE PRODUKTE – HIER LÄSST SICH SPAREN!



Die **Produktion tierischer Lebensmittel verursacht viele Treibhausgase**, insbesondere durch die Herstellung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln für den Futtermittelanbau. Hinzu kommt die Verdauung der Rinder sowie die Einfuhr von Futtermitteln aus Übersee.

## ❖ RINDER SIND VON NATUR AUS GRASFRESSER

Sie können Flächen und Futtermittel verwerten, die für andere Tierarten und den Menschen kaum brauchbar sind. Damit Nutztiere schneller wachsen und mehr Leistung bringen, wird aber Kraftfutter mit Getreide, Mais und Soja verfüttert. **Es wäre ressourcenschonender, diese pflanzlichen Nahrungsmittel direkt für den Menschen zu verwenden.**



Quelle: Modifiziert nach Weltagrarbericht, 2008

Weiterhin entsteht bei der **Verdauung von Wiederkäuern** das Treibhausgas **Methan**. Dieses ist ungefähr 25-mal klimaschädlicher als CO<sub>2</sub>. In Deutschland wurden im Jahr 2021 etwa **11 Millionen Rinder** für die Produktion von Fleisch und Milch gehalten. Diese stoßen umgerechnet etwa **22,5 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente** aus.



## ❖ SOJA – EIN BEDEUTSAMER FUTTERBESTANDTEIL FÜR NUTZTIERE

Das trifft besonders auf die Fütterung von Schweinen und Geflügel zu. Für den Anbau werden häufig schützenswerte Lebensräume in Ackerflächen umgewandelt. Nur etwa 1/5 der verwendeten Sojaprodukte ist als „**entwaldungsfrei**“ zertifiziert. Das heisst, für den Sojaanbau wurden keine Wälder abgeholzt, die Produktion ist nachhaltig.

**TIPP** Unsere Klimatipps:

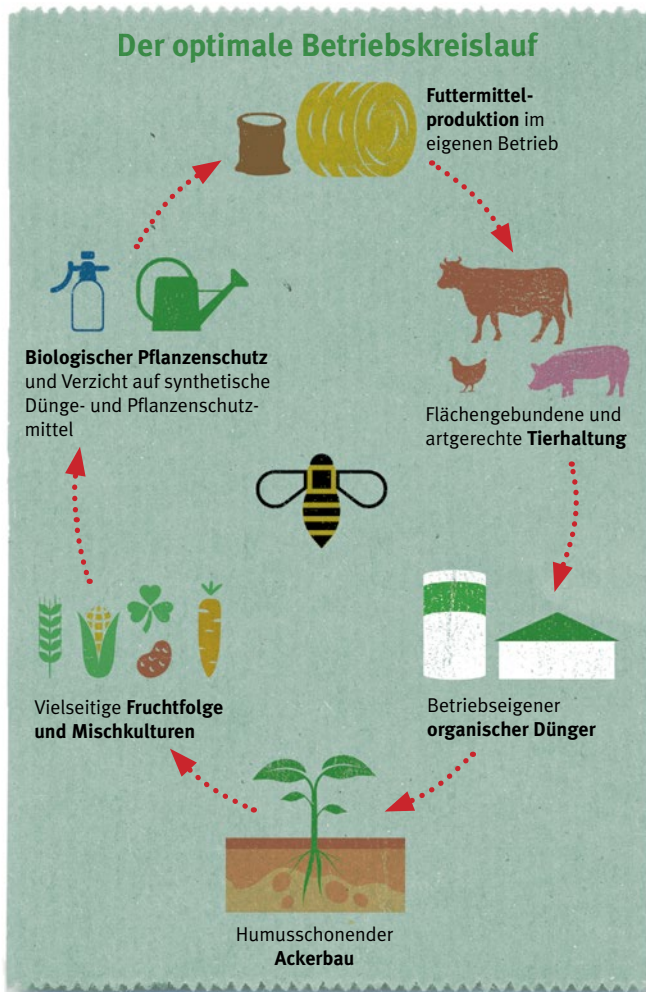
- **Klimafreundliche Ernährung heißt möglichst fleischarme Kost: Maximal 2 – 3 kleine Fleischportionen pro Woche.**
- **Auch bei anderen tierischen Lebensmitteln – insbesondere fettreichen Milchprodukten, wie Butter und Hartkäse sowie bei Eiern – gilt: weniger ist mehr!**

**!** Im ersten Halbjahr 2019 wurde 1/3 des in Deutschland produzierten Schweinefleisches exportiert. Klimaschutz kann nur gelingen, wenn Tierbestand und Fleischproduktion reduziert werden.

# BIO – IMMER ÖFTER!



Die ökologische Landwirtschaft hat eine große Bedeutung für den Klimaschutz. Im Vergleich zur konventionellen, also herkömmlichen Landwirtschaft, ist sie besonders ressourcen- und umweltschonend, wenn im möglichst **geschlossenen Betriebskreislauf** gearbeitet wird.



Quelle: Modifiziert nach ökolandbau.de

TIPP

Unsere Klimatipps:

- Viele pflanzliche Bioprodukte essen – und diese möglichst aus der Region.
- Bioprodukte erkennen Sie am EU-Bio-Logo und häufig auch am deutschen Bio-Siegel.



- Auf Bio-Produkten können auch zusätzlich die Warenzeichen der Öko-Anbauverbände aufgedruckt sein. Deren Regelungen sind oft noch strenger als gesetzlich vorgeschrieben.



Im Ökolandbau sind die Erträge niedriger und die Tierleistung ist geringer als in der herkömmlichen Landwirtschaft. Das bedeutet, es ist mehr Fläche nötig, um eine Tonne Getreide zu erzeugen oder mehr Futter, um einen Liter Milch oder ein Kilogramm Fleisch zu erhalten.

Im Vergleich aller Faktoren überwiegen aber die Klima-Vorteile des Ökolandbaus: durch den humusschonenden Ackerbau, eine wesentlich effizientere Nutzung des verfügbaren Stickstoffs sowie den Verzicht auf energieaufwendig hergestellten künstlichen Dünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln.



# GEMÜSE UND OBST – SAISONAL EINKAUFEN!

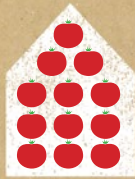


**Weniger Fleisch und tierische Lebensmittel, dafür mehr Obst und Gemüse, Getreideprodukte und andere pflanzliche Lebensmittel** – das ist sowohl für

das Klima ein Gewinn als auch für die Gesundheit. Bei Gemüse gilt das aber nur, wenn es sich um **Freilandgemüse** und nicht um Ware aus dem beheizten Gewächshaus handelt.

## ...❖ DAS TOMATEN-BEISPIEL MACHT DEUTLICH, WIE STARK SICH DIE SAISON AUF DIE KLIMABILANZ AUSWIRKEN KANN:

### CO<sub>2</sub>-Fußabdruck für Tomaten



**2,9**

kg CO<sub>2</sub>e / kg Tomaten  
aus Deutschland, beheiztes  
Gewächshaus, Winter



**0,4**

kg CO<sub>2</sub>e / kg Tomaten  
aus Südeuropa,  
Freiland-Anbau



**0,3**

kg CO<sub>2</sub>e / kg Tomaten  
aus Deutschland,  
Sommer

Quelle: ifeu (2020: „Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland“)



Inzwischen gibt es auch Gemüse und Obst aus klimafreundlicheren Gewächshäusern. Leider können Verbraucher:innen aber nicht erkennen, aus welcher Art Gewächshaus Gemüse und Obst stammen.

## ...❖ DIE LAGERUNG VON HEIMISCHEM OBST BENÖTIGT VIEL ENERGIE

Äpfel monatelang im Kühlhaus mit kontrollierter Atmosphäre zu lagern, verbraucht viel Energie. Wirklich klimafreundlich sind Äpfel nur frisch geerntet und ohne energieintensive Kühlungslagerung. Werden im Sommer die heimischen Äpfel knapp, können Sie guten Gewissens auch auf Importware zurückgreifen, solange sie aus Europa kommt.

Wussten Sie, dass im Jahr 2020 rund 1/5 aller in Deutschland produzierten Erdbeeren aus dem Folientunnel oder dem Gewächshaus stammten, um die Saison zu verlängern?



**TIPP** Unsere Klimatipps:

- Viele Obstsorten haben hier nur eine kurze Saison, nutzen Sie sie aus!
- Heimisches Freilandgemüse der Saison punktet in Sachen Klimaschutz und Frische.

Mit der App GrünZeit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein erfahren Sie ganz einfach, wann heimisches Gemüse und Obst Saison hat.



GrünZeit Android



GrünZeit iOS

# AUS DER REGION – STATT WEIT GEREIST!



Lebensmittel, die im näheren Umfeld produziert, verarbeitet und vermarktet werden, haben den Klima-Vorteil, dass weite Transportwege entfallen. Aus Ihrer Region können es beispielsweise Kartoffeln, Möhren, Äpfel, Milch oder Fleisch sein.

## ...❖ DIE HERKUNFTSANGABEN VON LEBENSMITTELN GEBEN NUR SELTEN AUSKUNFT DARÜBER, AUS WELCHER REGION SIE STAMMEN.

- Bei Obst und Gemüse ist nur die Angabe des EU-Landes vorgeschrieben,
- bei Fleisch ist das Land der Mast und der Schlachtung anzugeben.

Genauere Herkunftsangaben sind bisher lediglich freiwillig.

## ...❖ DER BEGRIFF „REGIONAL“ IST RECHTLICH NICHT GESCHÜTZT


Eine Region kann zum Beispiel ein Landkreis, ein Bundesland oder eine Landschaft sein. In der Werbung werden auch andere, rechtlich nicht definierte Begriffe genutzt – etwa „aus deiner Heimat“.



Äpfel, die aus einer definierten Region stammen, sollten nur vor Ort als „regional“ verkauft werden dürfen.

- ! Nur konkrete Herkunftsangaben ermöglichen es, sich für Lebensmittel mit kurzen Transportwegen zu entscheiden.

## Tipp Unsere Klimatipps:

- Diese Angaben können helfen, regionale Lebensmittel zu erkennen:
  - das „Regionalfenster“ 
  - Siegel von Regionalinitiativen und Qualitätszeichen der Bundesländer.
- Kaufen Sie Lebensmittel direkt vom Erzeuger (benachbarte Hofläden, Wochenmärkte, Abo-Gemüsekisten sind Beispiele dafür). Vermeiden Sie zusätzliche Autofahrten.
- Gibt es in Ihrer Nachbarschaft Initiativen zum urbanen Gärtnern oder eine „SoLaWi“ (Solidarische Landwirtschaft)?
- Fragen Sie nach, woher die Lebensmittel stammen, da oft Produkte zugekauft werden, um das Sortiment zu vervollständigen.
- Meiden Sie unnötig gereiste Lebensmittel.

## ...❖ DER TRANSPORT DURCH DIE LUFT IST BESONDERS KLIMASCHÄDLICH

Er verursacht über 10-mal mehr Treibhausgase als der Hochseeschiff-Transport und rund 15-mal mehr als der Transport per Lkw. Typische Luftfrachtgüter sind frische und leicht verderbliche Lebensmittel, wie Fisch, Obst und Gemüse.

Folgende Lebensmittel werden mit hoher Wahrscheinlichkeit per Flugzeug transportiert:

- frische Fischfilets aus Afrika, Sri Lanka
- Mangos aus Pakistan, Brasilien, Thailand
- Bohnen aus Ägypten, Kenia



- ! Verbraucher:innen können nicht erkennen, ob es sich um Flugware handelt.

# UNNÖTIGE VERPACKUNG – NEIN DANKE!



Die Menge des Verpackungsmülls ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen – vor allem Papier und Plastik. Neben ihrem unbestreitbaren Nutzen, wie zum Beispiel dem sicheren Transport und dem Schutz vor Verderb, bringen Verpackungen auch Nachteile mit sich. Ihre Herstellung und Entsorgung belasten das Klima.

## ...❖ LEBENSMITTEL SIND HÄUFIG SEHR AUFWENDIG VERPACKT

Beispiele sind Lebensmittel von Restaurant-Lieferdiensten, Fast-Food-Ketten oder aus dem Online-Handel. Mehr als 16 Millionen Menschen bestellten im Jahr 2020 in Deutschland mindestens einmal oder häufiger im Monat Essen bei einem Lieferservice. Tendenz steigend.



Quelle: Statistisches Bundesamt, Verpackungsmüll 2019 (erfasst aus Gelbe Tonne/Sack, Glas- und Papiercontainer; nicht nur Lebensmittelverpackungen)

## ...❖ DER „TO GO“-TREND BEI LEBENSMITTELN

umfasst nicht nur Snacks wie Salate, Bowls oder Wraps, sondern auch Getränke. Häufig handelt es sich um Plastik-, Papp- oder Mischverpackungen, die zum Teil nur schwer recycelt werden können.

Im Jahr 2017 wurden in Deutschland **knapp 6 Milliarden Einweg-Getränkebecher** verkauft, davon ungefähr die Hälfte für Kaltgetränke. Sie verursachten **circa 55.000 Tonnen Abfall**.

## ...❖ SINKENDER MEHRWEGANTEIL BEI GETRÄNKEN

Immer mehr Getränke werden in umweltproblematischen Einwegplastikflaschen abgefüllt. Mehrwegflaschen werden nicht von allen Handelsunternehmen angeboten.

**Am Getränkeregale** ist gekennzeichnet, ob es sich um Einweg- oder Mehrwegverpackungen handelt.

**Auf Getränkeverpackungen** erkennen Sie Einweg an diesem Zeichen:



### TIPP Unsere Klimatipps:

- Nutzen Sie Mehrwegflaschen und -gläser von regionalen Anbietern.
- Manche Städte bieten ein Pfandbechersystem an.
- Kaufen Sie Lebensmittel möglichst unverpackt.
- Vermeiden Sie überflüssige Einwegprodukte.
- Tragetaschen werden umso klimafreundlicher, desto häufiger sie wiederverwendet werden.
- Viele Geschäfte akzeptieren mitgebrachte Vorratsdosen und Mehrwegbecher.
- Nicht zu vergessen: Müll richtig trennen!

# LEBENSMITTEL IN DEN MÜLL – MUSS NICHT SEIN!

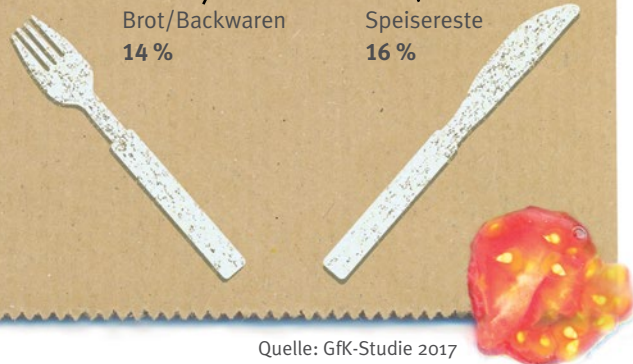
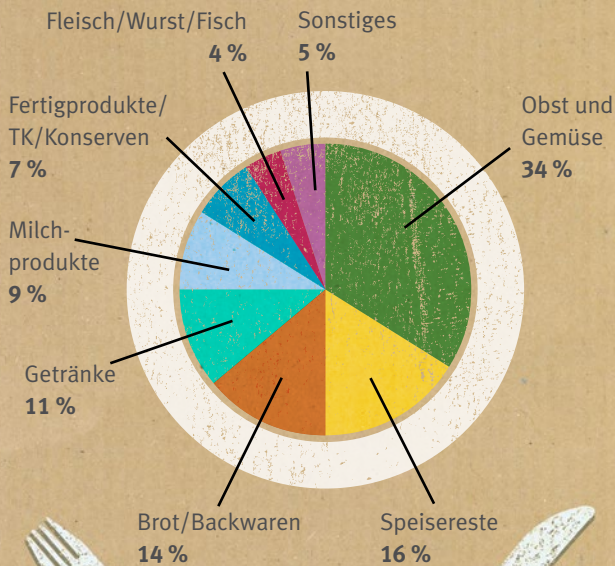


Mehr als die Hälfte aller Lebensmittelabfälle entsteht in privaten Haushalten, etwa 75 Kilogramm pro Verbraucher im Jahr. Das macht in Deutschland jährlich etwa 6,1 Millionen Tonnen Lebensmittelabfall.



Ein Drittel davon gilt grundsätzlich als vermeidbar. Es werden wertvolle Ressourcen verschwendet.

## Zusammensetzung der vermeidbaren Lebensmittelabfälle



Quelle: GfK-Studie 2017

TIPP

Unsere Klimatipps:

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum! Prüfen Sie, ob das Lebensmittel noch gut ist (alle Sinne nutzen).
- Beim Verbrauchsdatum hingegen handelt es sich um ein Verfallsdatum. Verarbeiten Sie die Lebensmittel deshalb bevor es erreicht ist.



Lebensmittel mit abgelaufenem Verbrauchsdatum dürfen nicht mehr verkauft werden. Der Händler muss sie aus dem Regal nehmen.

- Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten und großen Verpackungseinheiten verführen.
- Wer zu viel kauft, wirft am Ende auch mehr weg. Planen Sie deshalb Ihren Einkauf und blicken Sie regelmäßig in Ihren Kühl- und Vorratsschrank.
- Entsorgen Sie unvermeidbare Lebensmittelabfälle in der Biotonne oder auf dem Kompost.



Landen Lebensmittelabfälle im Mülleimer, werden sie als Restmüll mitverbrannt und erzeugen Treibhausgas.



© Aleksandr Volkov - Adobe Stock.com



Gefördert durch:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**verbraucherzentrale**

**Fotos/Grafiken:** Adobe Stock, Freepik, Thomas Daug

**Gestaltung:** Thomas Daug, [www.daug-design.de](http://www.daug-design.de)

**Stand:** Dezember 2021

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

© Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V., Herrenstr. 14, 30159 Hannover in  
Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Mecklenburg-Vorpommern e. V.